Tumeitwa Kuhudumia

No. 3

Sasa Tuzungumze

Kiongozi cha Maisha ya Familia katika zama za UKIMWI kwa jamii ya Wakristo

James Tengatega
na Anne Bayley

Tumeitwa Kuhudumia

No. 3

Sasa Tuzungumze

Kiongozi cha Maisha ya Familia katika zama za UKIMWI kwa jamii ya Kikristo

Mwandishi James Tengatenga
na Anne Bayley

Kimechapishwa na Strategies for Hope Trust. 93 Divinity Road, Oxford OX4 ILN, UK.
Baruapepe:sfh@stratshope.org, Tovuti: www.stratshope.org

© Strategies for Hope Trust

ISBN 978-1-905746-12-5 / ISBN 978-1-905746-49-1 (E-book)

Toleo la Kwanza, Desemba 2006

Chapa ya Pili, Desemba 2007

Toleo la kwanza la Kiswahili: 2009

Kitabu hiki kwa Kiswahili kimetolewa na kusambazwa na:
The Balm In Gilead Tanzania,
Skyway Building, 2nd Floor,
Ohio Street/Sokoine Drive,
P.O. Box 71631,
Dar es Salaam, Tanzania.

Taarifa kutoka kitabu hiki zinaweza kunakiliwa bure kwa madhumuni yasiyo ya kibiashara kwa kuwashukuru waandishi na mchapishaji. Asasi zinazotaka kuchapisha marekebisho au tafsiri ya kitabu hiki wanatakiwa kuomba idhini kutoka kwa Strategies for Hope Trust kwa anwani iliyotajwa hapo juu au kupitia baruapepe: sfh@stratshope.org.

Chapisho la Kiswahili, limetayarishwa na The Balm In Gilead Tanzania kwa ufadhili wa watu wa Marekani kupitia Mfuko wa Dharura wa Raisi Dhidi ya UKIMWI-PEPFAR, kupitia Centres for Deseases Control and Prevention (CDC)

Nakala hii ya Sasa Tuzungumze ni sehemu ya nakala 3,000 zilizogharimiwa kwa msaada kutoka Katholische Zentralstelle für Entwicklungshilfe (KZE), kwa kushirikiana na MISEREOR, asasi ya German Catholic Bishop kwa ushirikiano wa maendeleo.

Uchapishaji na usambazaji wa kitabu hiki umesaidiwa kifedha na ICCO, Kerkinactie, Lutheran World Federation, Maurice + Hilda Laing Charitable Trust, Meal-a-Day na World Vision International. CAFOD, Christian AIDS Bureau for Southern Africa, World Vision International na United Society for the Propagation of the Gospel walisaidia tathimini ya mahitaji na mpango vilivyosababisha kutayarishwa kwa kitabu hiki na vitabu vingine katika Mfululizo wa Machapisho ya Kuwajali Wengine. Hata hivyo Maoni yaliyotolewa ndani ya Kitabu hiki si lazima yawe yanaonyesha sera za asasi hizi.

Nukuu zote za Biblia zinatoka katika Toleo Jipya lililorekebishwa (NRSV) au Biblia ya Habari Njema (GNB).

Usanifu na jalada kitabu cha Kiingereza: Alison Williams

Michoro/Picha: Brian Hara

Upangaji Kitabu cha Kiingereza: Alison Williams

Tafsiri: Mohammed Mwinyi na Mchungaji Sebahene.

Uhariri, Sanifu na mpangilio wa kitabu: Graphic Links Limited.

Uhakiki: Daudi Nasib

Kimepigwa chapa na: Graphic Links Limited.

Kimehaririwa na kutolewa na: G na A Williams, Oxford, UK.

Sasa Tuzungumze

Yaliyomo

Shukurani 6

Dibaji: Kuhusu Mfululizo wa Machapisho ya *Wito wa Kuwajali Wengine* 5

Utangulizi wa Mheshimiwa Mchungaji James Tengatenga 6

Utangulizi 7

SEHEMU YA KWANZA: Maisha ya Familia, VVU na Kanisa

1. Maisha ya familia na ufuasi: "mtukuze Mungu mwilini mwako" 9
2. Kwa nini wanandoa wanatafuta wapenzi nje ya ndoa? 10
3. Mabadiliko ya Mwenendo wa Tendo la ndoa yanayopunguza kuenea kwa VVU 11
4. Je, kuna viwango tofauti kwa wanaume na wanawake? 12
5. Tendo la Ndoa ni namna ya "kuzungumza - lakini je, tunaambizana nini? 13
6. Uongo, ubinafsi na mamlaka 14
7. Je, tutawafundisha nini na kwa namna gani watoto wetu kuhusu maisha ya familia? 15
8. Uaminifu na utimizaji wajibu wa ndoa kwa walioowana 15
9. "Kwa hiyo Mwenyezi Mungu aliumba binadamu, na kuwafanya wawe kama yeye" 16
10. Kujikinga na kushirikiana 17

SEHEMU YA PILI:

1. Malengo 19
2. Muda, mahali na chakula 19
3. Idadi, washiriki na malazi 20
4. Vifaa vinavyohitajika 20
5. Utangazaji 21
6. Ratiba 21
7. Viongozi 22

SIKU YA KWANZA:

Kipindi cha asubuhi: Matarajio, mambo ya msingi na majibu ya maswali 23

Kipindi cha mchana: Kujitambua zaidi 26

Kipindi cha jioni: Kuonyesha video 30

SIKU YA PILI:

Kipindi cha asubuhi: Kubadili mitazamo kuhusu watu wanaoishi na VVU (unyanyapaa) 31

Kipindi cha mchana: Kuzungumza na watoto wetu: kubadili mitazamo kuhusiana na ugomvi kati ya mume na mke. 34

Kipindi cha jioni: Kuonyesha video 36

SIKU YA TATU:

Kipindi cha asubuhi: Mwafikiano na mawasiliano katika ndoa 37

Kipindi cha mchana: Kupanga kuchukua hatua; Sherehe ya kufunga 40

Jambo la Mwisho: Matokeo 41

KIAMBATISHO A: Taarifa za Msingi kuhusu VVU na UKIMWI: Majibu ya Chemshabongo 42

KIAMBATISHO B: Madondoo ya Biblia 43

KIAMBATISHO C: ANWANI ZA PAULINES BOOK NA VITUO VYA HABARI 44

Shukurani

Tunatoa shukurani zetu za dhati kwa watu waliochangia kuandika kitabu cha Sasa Tuzungumze. Tunawashukuru Malawi Association for Christian Support kwa misaada mitatu iliyotuwezesha kufanya mkutano mmoja wa ushauriano wa Maisha ya Familia mwaka 2002 na warsha mbili zaidi Mwaka 2003. Bila ya matukio haya nchini Malawi na kazi ngumu, vicheko na maono ya wale waliohudhuria, kiongozi hiki kisingeandikwa. Tunashukuru sana kwa msaada huu wa fedha na kujitolea kwa dhati kwa kila aliyeshiriki.

Maryann Mwangi na Mchungaji Onesphere Ngabo wa St. Paul's United Theological College na wananchi wa All Saints Anglican Church wa Limuru, Kenya waliofanya majaribio ya mwanzo ya mswada wa kitabu. Mchungaji Bode Omokaro aliendesha warsha ya majaribio ya mwanzo katika St. Andrew Anglican Church, Ipaja, Lagos, Nigeria. Dkt.Jenny Coley kutoka Anglican Public Health Service, Accra, Ghana aliandaa mapitio ya mswada wa awali wa kitabu.

Tunapenda kuwashukuru watu wafuatao kwa kusoma na kutoa maoni kuhusu mswada wa kitabu ambao ni: Dkt. Mark Aguirre, Mheshimiwa Mchungaji Dkt. Justice O. Akrofi, Dkt. Sylvia J. Anie, Dkt. Rena Downing, Dkt. Sid Garland, Dkt. Shima Gyok, Mchungaji Janet Guyer, Mchungaji Rupert Hambira, Sr. Martha Koetsier, Dkt Edwin Mapara, Mchungaji Dkt. Danny McCain, Prisca Mokgadi, Sr Alison Munro, Logy Murray, Mchungaji Fatusi Olayenu, Mchungaji Bode Omokaro, Dkt. Sue Parry, Dkt, Piet Reijer, Daphtone Siame, Mchungaji Precious Udoinyang na Sr. Patricia Walsh.

Shukurani pia zimwendee Mchungaji Ian Dicks kwa msaada wa kupata michoro.

Tungependa tutoe shukurani za pekee kwa Mheshimiwa Mchungaji Donald Arden kwa msaada wake wa kuhariri kitabu.

Tunatoa shukurani mahususi kwa Interchurch Organization for Development Cooperation (ICCO), Kerkinactie, Lutheran World Federation, Maurice + Hilda Laing Charitable Trust. Meal –a-Day na World Vision International, waliogharimia uchapishaji na usambazaji wa kitabu hiki.

Mheshimiwa Mchungaji James Tengatenga
Mchungaji Dkt. Anne Bayley
Glen Williams.

Vifupisho

UKIMWI	Upungufu wa Kinga Mwilini (UKIMWI)
ARV	Tiba ya Kupunguza Makali ya VVU
GNB	Biblia ya Habari Njema
VVU	Virusi vya UKIMWI (VVU)
NRSV	Toleo jipya Lililorekebishwa
VCT	Unasihi na Upimaji wa Hiari
PEPFAR	Mfuko wa Dharura wa Raisi Dhidi ya UKIMWI
CDC	Centres for Deseases Control and Prevention

Dibaji

Kuhusu mfululizo wa machapisho ya WITO WA KUWAJALI WENGINE

Katika nchi nyingi dunioni kote, makanisa na Wakristo mmoja mmoja wanaitikia wito wa Yesu wa "mpende jirani yako kama unavyojipenda" kwa kufanya shughuli za kijamii kupambana na changamoto nyingi na kubwa za VVU na UKIMWI.

Katika Afrika – Kusini ya Jangwa la Sahara, kwa kawaida makanisa yamekuwa mstari wa mbele katika juhudi za kupunguza athari ya VVU na UKIMWI. Kwa njia mbalimbali za vitendo wanaonyesha kuwa wanatakiwa "Kuwajali wengine" kwa wale walioambukizwa au walioathiriwa na janga la UKIMWI. Kwa mfano, wameonyesha namna ya kuhakikisha kwamba huduma ya afya ya msingi inapatikana kwa watu wanaoishi na VVU na kuwapatia elimu, msaada wa kijamii na matunzo ya afya, watoto yatima kutokana na UKIMWI.

Hata hivyo makanisa hayajashughulikia sana matatizo kama vile kinga dhidi ya VVU na unyanyapaa unaosababishwa na VVU, aibu na ubaguzi na masuala ya jinsia na utamaduni yanayohusiana na mienendo hatarishi ya ngono. Kutokubalika kwa ukweli wa kuwepo kwa VVU na UKIMWI ndani ya jamii za kanisa pia kumeenea sana. Aidha, ingawa ngono ni njia kuu ya uenezaji VVU, haijadiliwi kwa uwazi na kwa njia isiyo hukumu yeyote.

Hata hivyo makanisa na asasi nyingine za dini zina nafasi kubwa ya kuwapa watu na jamii maarifa, mitazamo, stadi, na mikakati wanayohitaji kushughulikia masuala yanayohusiana na ngono, jinsia, na UKIMWI. Zaidi ya hayo, viongozi wengi wa kanisa wameelewa umuhimu wa kufanya juhudi zaidi za pamoja na za makusudi kushughulikia masuala yanayotokana na janga la UKIMWI kwa upana zaidi, kwa kina na kwa uwazi.

Ili kusaidia juhudi hii, Shirika la Strategies for Hope Trust linatayarisha mfululizo wa machapisho ya *Wito wa Kuwajali Wengine.* Mfululizo huu unajumuisha seti ya vijitabu na miongozo kwa vitendo kuhusu masuala ya VVU na UKIMWI kwa viongozi wa kanisa (watumishi wa kanisa na waumini wa kawaida wa kanisa), hasa katika nchi za Afrika-Kusini ya Jangwa la Sahara. Machapisho ya *Wito wa Kuwajali Wengine* yametayarishwa ili kuwawezesha wachungaji, makasisi, masista wa dini na maburuda, viongozi wa waumini wa kanisa na usharika na jumuiya zao:

- Kuonyesha na kuelewa athari za janga la UKIMWI kiroho, kidini, kimaadili, kiafya, kijamii na kivitendo na wito wa wakristo kushughulikia kwa huruma.
- Kukabili unyanyapaa, ukimya, ubaguzi, kujikana, hofu na uvivu vinavyokwaza jamii na kanisa kuchukua hatua ya kushughulikia masuala yanayohusu UKIMWI kwa nguvu na ufanisi zaidi.
- Kuongoza usharika na jamii kwa njia ya mchakato wa kujifunza na mabadiliko na kuwezesha hatua halisi za kanisa kuwasaidia watu, familia na jamii kupunguza kuenea kwa VVU na makali ya athari za janga la UKIMWI.

Mfululizo wa Machapisho ya *Wito wa Kuwajali Wengine* utakuwa na machapisho mbalimbali ya umbo na ukubwa, kwa matumizi ya vikundi vya dini na jamii katika ngazi mbalimbali za uelewa na uzoefu kuhusiana na janga la UKIWMI. Kitabu hiki No. 3 ni kiongozi cha kuwasaidia usharika wa kanisa na vikundi kupanga na kutekeleza shughuli zinazohusu VVU na UKIMWI.

Mfululizo mwingine wa Machapisho ya Wito wa Kuwajali Wengine utatayarishwa katika kipindi cha 2009-2010. Machapisho hayo yatakuwa katika kama vile unyanyapaa na ubaguzi, matunzo ya kichungaji kwa watu wanaoishi na VVU na UKIMWI, mikakati ya kukinga VVU, kuishi kwa matumaini na VVU na UKIMWI, lishe na uhakika wa chakula kwa watu wanaoishi na VVU.

Mradi wa *Wito wa Kuwajali Wengine* unatekelezwa kupitia mchakato wa kimataifa, ushirikiano wa ekumeni kati ya makanisa, asasi za dini, asasi za makanisa za kimataifa na mitandao, wachapishaji, wasambazaji na wabia wengine.

Tunakukaribisha ushiriki katika *Kuwajali Wengine* si kwa kutumia yaliyomo kwenye mfululizo huo tu katika usharika au jamii, bali pia kutuandikia kuhusu uzoefu wako ambao tutauingiza katika tovuti yetu ya Mikakati ya Matumaini: www.stratshope.org.

Wako katika imani na mshikamano,

Glen Williams
Series Editor
Strategies for Hope Trust.

Utangulizi

Mheshimiwa Mchungaji James Tengatenga

Je, ngono ndiyo sababu pekee inayowafanya watu waoane? Wakati mwingine inaelekea ni hivyo. Hata hivyo wanawake wengi wanakiri kwamba wanaiona ngono kama wajibu wao kwa waume wao ambao mara nyingi hawaelewi ukweli huu. Hili ni miongoni mwa masuala makuu yaliyojadiliwa katika warsha za Maisha ya Familia tulizoanza katika Dayosisi ya Anglikana ya Kusini ya Malawi, 2002.

VVU na UKIMWI vina uhusiano mkubwa na ngono, ndani na nje ya ndoa. Katika nchi za Afrika – Kusini ya Jangwa la Sahara, njia kuu ya uenezaji wa VVU ni kwa ngono kati ya wanaume na wanawake katika ukanda wetu, mahali ambapo huenda mwanamke akaambukizwa VVU ni ndani ya ndoa yake: Uasherati pia unachangia sana katika kueneza VVU, na uhusiano wa mume na mke una nafasi kubwa katika uasherati. Mawasiliano mabaya na kutoelewana kati ya waume na wake kunaweza kumsababishia mmojawao au wote kutafuta ngono nje ya ndoa.

Jamii zetu zinabadilika haraka sana. Taratibu za kufuata na kusaidia mila na desturi ama zinadharauliwa au kukataliwa, na kuwaacha watu katika unyongenyevu wa mwili. Hivi sasa asasi ya familia imezingirwa, hasa kutokana na athari ya UKIMWI kwa wazazi na wanafamilia wengine. Waume na wake hivi sasa wameachwa wakihangaika hawajui wamfuate nani kwa ushauri au msaada kuhusu masuala ya faragha zaidi kama vile ngono.

Watoto na vijana wanajikuta bila ya ushauri wowote wa "ukweli kuhusu maisha" na makuzi. Wachunguzi wa nje wanaelekea kulaumu wazazi wa Kiafrika kwa kutozungumza na watoto wao kuhusu ngono. Hata hivyo elimu ya jinsi haijatokea kuwa jukumu la wazazi katika jamii ya Kiafrika. Kiasili, hili limekuwa ni jukumu la shangazi, mjomba na waanzilishi wengine wa "jando na unyago." Mila hiyo kwa sasa imemong'onyoka kutokana na athari ya maendeleo ya kisasa na kukua kwa miji, lakini haijapatiwa mbadala unaofaa. Kwa hiyo kama wazazi, hatuna mbadala zaidi ya kuvunja mwiko wa kujadiliana ngono na watoto.

Katika mapambano dhidi ya UKIMWI, huwezi kupuuza umuhimu wa familia imara na zenye uhai. Warsha zetu za Maisha ya Familia Kusini ya Malawi zimelengwa kuwasaidia wanandoa kuzungumza kwa uwazi masuala yanayohusu ngono, utamaduni na uhusiano wa mke na mume. Tumegundua kwamba, mara tu mwiko wa kujadili masuala haya ukivunjwa, wanandoa watajiona kuwa wako huru. Wanakuwa huru kujadili mada ambazo zamani wasingeweza kutaja kabisa.

Inabidi tufikie mahali ambapo kila mmoja – waume na wake, wazazi na watoto – wataweza kuzungumzia kuhusu UKIMWI na chanzo chake. Kiongozi hiki – *Sasa Tuzungumze*, kinakusanya taarifa na mazoezi ambavyo sisi Kusini ya Malawi tumetumia kusaidia kufikia lengo hili. Tunawapa wengine nao kwa matarajio kwamba nao pia wataziona kuwa za manufaa kwao. Mungu amesema: ***"Tazama nayafanya yote kuwa mapya"*** (📖 Ufunuo 21:5 UV).

Mheshimiwa Mchungaji James Tengatenga
Dayosisi ya Anglikana ya Kusini ya Malawi,
Blantyre, Malawi.

Utangulizi

Wakati fulani katika warsha ya maisha ya familia nchini Malawi, tuliwauliza kikundi cha viongozi wa kanisa wanaume na wanawake: "Je, tunamshukuru Mungu kwa zawadi hii ya kufurahisha ya ngono kati ya mume na mke? "Kimya cha aibu! Hakuna hata mmoja alithubutu kusema ama "Ndiyo" au "Hapana". Katika warsha nyingine tuliuliza: "Hivi ngono ni tendo baya?" "Hapana, si baya hasa," baadhi ya watu walijibu, "lakini hatupendi kuzungumzia tu" Katika warsha nyingine kasisi alitwambia: "Hatuna mahali ambapo tunaweza kuzungumzia kuhusu ngono."

Hata hivyo ukimya kuhusu ngono una madhara. Ukimya unawazuia watu wasijadili na kubadilishana mitazamo, imani na mienendo inayoweza kueneza uambukizo wa VVU na kusababisha UKIMWI. Hata hivyo, mbele ya Mungu tunaweza kuzungumzia kila kipengele cha maisha ya binadamu, ikiwemo ngono. Mungu anatutaraji tufurahie ngono na maisha ya familia kwa ukamilifu. ***"Mimi nalikuja"*** alisema Yesu, ***"ili wawe na uzima - kisha wawe nao tele."*** (📖 Yohana 10:10, UV). Sasa tunaamini kuwa katika zama za UKIMWI ni wakati mwafaka wa kuzungumza kwa uwazi zaidi kuhusu ngono katika ndoa na maisha ya familia.

Kitabu hiki kinalenga kusaidia ushirika na vikundi vya kanisa kuzungumzia kuhusu ngono kama zawadi kutoka kwa Mungu, na si kama njia ya kuenezea VVU. Kinakusudiwa kutumiwa kwa vikundi vya kanisa na wachungaji, shemasi na masista wa dini, pamoja na katekista, wahubiri wasio na nyadhifa, viongozi wa asasi za wanaume na wanawake wakristo, na viongozi wengine wa kanisa wasio na nyadhifa. **Sehemu ya Kwanza** imetayarishwa ili kuwasaidia viongozi hawa wa kanisa kujiandaa kuendesha warsha ya maisha ya familia katika usharika, parishi au jamii.

Sehemu ya pili inaonyesha shughuli za vikundi – maagizo dhima, michezo, maswali ya chemsha bongo, majadiliano, mafunzo ya Biblia na mazoezi mengine "ya kufanya kwa vikundi." Yote haya yametayarishwa ili kuwasaidia wanaume na

wanawake kuchunguza mitazamo, imani na mienendo inayoweza kueneza VVU, na kama ni lazima, kufanya mabadiliko katika maisha yao wenyewe na ndani ya familia zao. Mazoezi yamepangwa kwa wanawake na wanaume kwa muda wa siku tatu. Kusema kweli hivi ndivyo tulivyotayarisha na kutumia mazoezi haya katika warsha nchini Malawi na Zambia.

Hata hivyo tunatambua kwamba, usharika mwingi utaona vigumu sana kuandaa warsha ya siku tatu. Kwa hali hiyo, tunapendekeza kuwa Sehemu ya Pili inaweza kugawanywa katika mikutano mitatu ya siku moja, kwa kila baada ya Jumamosi moja. Au inaweza kutumiwa kwa mikutano mingi ya saa tatu au saa nne kwa kipindi cha kiasi cha miezi miwili.

Sehemu ya Kwanza

Maisha ya Familia, VVU na Kanisa

1. Maisha ya Familia na Ufuasi "Mtukuze Mungu Mwilini Mwako"

Wakristo ni wafuasi wa Yesu Kristo katika kila sehemu ya maisha yao. Lakini je tunamruhusu Mungu kudadisi na kuelekeza kila kipengele cha maisha yetu ya familia na ngono? Kama Mtume Paulo alivyowaandikia Wakristo katika Wakorintho: ***"Au hamjui ya kuwamwili wenu ni hekalu la Roho Mtakatifu aliye ndani yenu, mliyepewa na Mungu?"*** (📖 1 Wakorintho. 6:19-20, UV).

Ngono ina maana nyingi. Ni zaidi ya kupata watoto, kupata furaha, au kuthibitisha kuwa ni wanaume au wanawake. Tunajifunza "maana" fulani za ngono kutokana na utamaduni wetu husika, unaotueleza kuwa mwanamume au mwanamke hana budi kufikiri, kuhisi au kutenda kwa namna fulani. Watu wengi huwa hawahoji "maelekezo" haya kutoka katika utamaduni wao. Lakini leo tunataka kufanya hivyo, kwa sababu baadhi ya mitazamo na imani zilizorithiwa kutoka utamaduni huchangia kuenea kwa VVU.

Waafrika wanajua kuwa maisha mazuri ya mapenzi ni muhimu. Kuna mila na miiko inayosema ni wakati gani uhusiano wa mapenzi kati ya mume na mke unaporuhusiwa na wakati gani unakatazwa – kwa mfano, baada ya kujifungua, wakati wa kunyonyesha, wakati wa hedhi au kunapotokea kifo kijijini. Lakini mila na miiko hii huwaathiri wanaume na wanawake kwa hali tofauti. Kwa kawaida wanawake hawatarajii kuwa na uhusiano wa ngono na waume wao nyakati zilizokatazwa. Hata hivyo wanaume wengi wanatarajia – au wanaruhusiwa – kuwa na wapenzi nyakati hizi – na pengine nyakati nyingine pia. Je, hali hii ni salama katika zama hizi za UKIMWI?

Katika utamaduni wote na nchi za duniani, watu wa kawaida, wanapozungumza pamoja na kuuliza maswali, wanaweza kupata njia nyingine za kutafakari kuhusu ngono. Kila usharika wa kanisa unaweza-na ni lazima-ushiriki. Kusema kweli, katika Warsha za maisha ya familia nchini Malawi, Zambia na Kenya, wanandoa wa Kikristo wamegundua kwamba kusema kwa uwazi kuhusu ngono si hatua ya ukombozi tu, bali ni kuboresha ndoa yao.

Katika jamii nyingi za Kiafrika, uhusiano wa kingono kati ya mume na mke unakatazwa wakati wa kunyonyesha.

2. Kwa nini wanandoa wanatafuta wapenzi wa nje ya ndoa?

Kusema kweli, wanandoa wengi wanafanya ngono nje ya ndoa – na mara nyingi bila kuvaa kondomu pamoja na hatari ya nyakati hizi za UKIMWI. Kwa nini hali iko hivyo? Zifuatazo ni baadhi ya sababu ambazo watu wamezitaja wakati wa warsha za maisha ya familia:

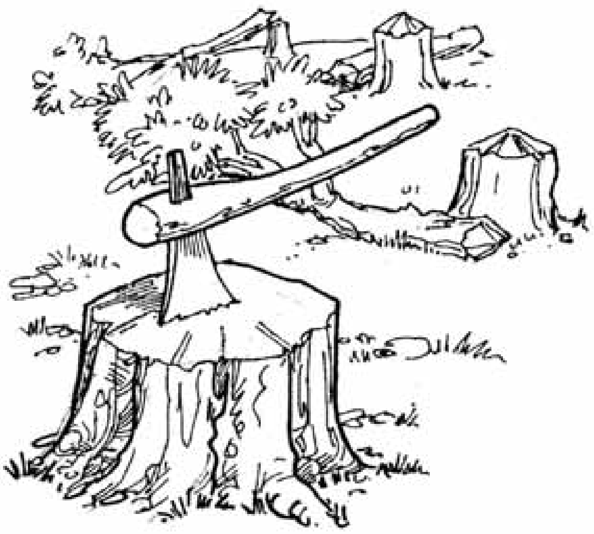
- ladha tofauti – hasa iwapo ngono katika ndoa hairidhishi.
- upweke – kutokuwapo nyumbani kutokana na kazi au masomo.
- msisimiko – mpenzi yeyote anaweza kuanzisha ngono na wote wanaweza kuzungumzia ngono.
- hadhi – wanaume wenye wapenzi wengi wanapata umaarufu.
- umaskini – wanawake wanatafuta fedha kwa mahitaji binafsi au ya familia.
- ugomvi – wakati mmoja au wapenzi wote wanapohisi kusononeka, hasira na kukasirishwa.
- ndoa isiyo na furaha – wakati mpenzi mmoja au wote wanapotafuta faraja, kuonewa huruma au kupata raha ya ngono mahali pengine.

Baadhi ya utamaduni una methali kama vile "Mwanamume ni kama shoka. Anakuwa mkali baada ya kuangusha miti mingi" "Mwanamume ni kama nyuki. Ili nyuki atengeneze asali tamu ni lazima anyonye maua mengi" Je, methali hizi (na nyingine kama hizo) zinatuambia nini kuhusu baadhi ya mitazamo ya kimila kuhusiana na ngono kwa upande wa wanaume na wanawake? Je, sote tuna mitazamo kama hiyo?

Wanawake na wanaume wanafikiri na kuhisi tofauti kuhusu urafiki katika ndoa. Wanaume wengi wanawaona wanawake kama watu duni, na si sawa nao. Hawawezi kuwa marafiki. Mke hana budi kuonyesha heshima kwa mume wake. Mwanamke mmoja wa Kimalawi katika warsha moja alisema kwa masikitiko: "Urafiki wa uchumba unaishia wakati wa ndoa."

Wanaume wanaweza kuzungumza au kuwa imara, hata hivyo kujithamini kwao hushuka sana. Kwa kawaida wanaume wanaogopa kukataliwa na wake wao, lakini wengi hawakubaliani na hofu hii. Wanawake pia huwa hawajithamini sana kwa sababu ni nadra sana kwa waume wao kuwasifu, kwa mfano kwa mwonekano wao kwa kazi yao nyumbani, au kwa kulea watoto. Hofu isiyodhihirika mara nyingi husababisha wanawake na wanaume kutoelewana.

Wanawake na wanaume hawajui vya kutosha kuhusu miili ya wenzao, kwa sababu "utamaduni" hauruhusu kuzungumzia kinachomfurahisha mwingine wakati wa ngono. Wanawake na wanaume wanajisikia raha kwa namna tofauti. Lakini iwapo kila mmoja atajifunza kutoka kwa mwenzake, wapenzi wote wawili watafurahia zaidi ngono.



"Mwanamume ni kama shoka ____"

Mungu alikusudia ngono iwe zawadi ya kufurahisha. Katika warsha moja ya maisha ya familia, Fulata Moyo, Mwanathiolojia wa kike wa Malawi aliwashangaza watu kwa kusema: "Ngono ni wazo la Mungu, na ni wazo zuri sana! "Je, tunaamini hivyo?

3. Mabadiliko ya Mwenendo wa ngono yanayopunguza kuenea kwaVVU.

Baadhi ya mabadiliko ya mweneno wa ngono yatapunguza kuenea kwa VVU baada ya muda mrefu, na yatanufaisha pia jamii kwa njia muhimu mara moja. Kwa mfano:

	Mabadiliko ya Mwenendo:	→	Manufaa:
1.	Ngono inacheleweshwa mpaka ndoa.	→	Maradhi machache zaidi ya ngono yatakayowazuia wanawake na wanaume wasipate watoto au kuwa na urahisi wa kuambukizwa VVU.
2.	Waume na wake wao wanakuwa waaminifu daima kwa kila mmoja.	→	Ugomvi unapungua sana, fedha nyingi zaidi, hakuna maradhi ya ngono.
3.	Kufanya ngono na wanafunzi ni marufuku kabisa na adhabu hutolewa kama kosa la jinai.	→	Watoto wachache watakufa kabla ya umri mkubwa, watapata maumivu, wataathiriko kihemko au kupata uambukizo wa VVU.
4.	Wanaume wanaona aibu, hawaoni fahari, kama watakuwa na wapenzi wengi wa ngono.	→	Jamii zinakuwa zimetulia na imara zaidi na zinakuwa zenye furaha.
5.	Wanawake hawalazimiki kuuza ngono ili kusaidia familia zao.	→	Maradhi machache sana ya ngono na kupungua kuenea kwa VVU.
5.	Mazungumzo zaidi na ushirikiano kati ya mume na mke.	→	Ndoa zenye furaha zaidi na wanandoa wanaweza kutumia kondomu, hasa kama mmoja au wote wana VVU.

Je, tuko tayari kufikiria na kuzungumzia kuhusu kubadili mienendo kwa njia hizi?

4. Je, Kuna viwango tofauti kwa wanaume na wanawake?

Katika nchi nyingi wanaume, wanatarajiwa kuwa na wapenzi wengi, lakini wanawake wanatarajiwa walale na waume wao tu. Katika baadhi ya sehemu za dunia, mwanamke anayechukua mpenzi nje ya ndoa, anaweza kutalikiwa, kutengwa na jamii au hata kuuawa – lakini mwanaume anayefanya hivyo, haadhibiwi. Je, tabia hii ya upendeleo ipo katika jamii yako? Kama ipo, pengine inachangia kuenea kwa VVU.

Mitandao ya kingono: Namna VVU vinavyoenea haraka katika jamii

Watu wenye wapenzi wengi wako hatarini zaidi kuambukizwa VVU. VVU huenea haraka wakati watu wenye "wapenzi wachache" na watu wenye wapenzi wengi" wanapofanya mapenzi bila ya kujua na kupitia **mitandao ya ngono** (angalia mchoro) Mwanamke anakubali kufanya ngono, kwa mara ya kwanza tangu azaliwe – pengine katika usiku wake wa ndoa. Hajui kama mume wake amewahi kuwa na wanawake wengine watano au sita, na kwamba mmojawao anaweza kuwa amemwambukiza VVU.

Dereva wa lori anafanya mapenzi na mwanamke mpakani, baada ya kunywa bia chache. Anasahau kwamba mamia ya wanaume wengine nao wamefanya hivyo na mwanamke huyo. Iwapo mmoja wa wanaume hao alikuwa na VVU, mwanamke huyu atakuwa ameambukizwa VVU, na sasa ataeneza VVU kwa mwanamume huyo. Je, unadhani kuna hatari zipi za kushirikiana mpenzi na watu wengine?

5. Ngono ni namna ya "Kuzungumza" – lakini je, tunaambizana nini?

"Mazungumzo" ni mchanganyiko wa maneno na lugha ya ishara, ambavyo mara nyingi havitoi ujumbe wa namna moja. Baadhi ya wanaume wanasema: "Nimekulipia, ninaweza kukufanya nitakavyo" Wengine wanasema: "Nakupenda, kwa hiyo turidhishane" Baadhi ya wanawake wanasema: "Sitamsamehe mume wangu kwa kutokuwa mwaminifu". Wengine wanasema: " Tusameheane, tuanze upya."

Je, wanaume na wanawake wanasemezana kabla au baada ya ngono? Je, ni lazima wasemezane? Tunadhani jibu ni ndiyo – kukubaliana tendo, au baadaye kujua kama wote "waliridhika"!

Je, wanawake na wanaume wana hisia tofauti kuhusu ngono baada ya ugomvi? Jibu linaweza kuwa "ndiyo" – wanawake wanaelekea kuchukua muda mrefu zaidi kuliko wanaume kunyamaza baada ya ugomvi. Wakati mwingine wanaume wanasema, "Wanawake huwa hawamaanishi kwa dhati kile wanachosema." Je, ni kweli? Je, wakati mwingine wanaume na wanawake wanashindwa kusema kwa uwazi kile wanachomaanisha?

Mara nyingi wanaume na wanawake huwa hawaelewani. Huku kukatika kwa mawasiliano kunasababishwa kwa kiasi fulani na ukweli kwamba wanaume na wanawake wana namna tofauti za kujieleza. Wakati wanandoa wasipoelewana Mwanamke anaweza kusema: "Nyamaza - Nimesema "hapana" kwa sababu nina maana ya "hapana" Mwanaume anaweza kusema: "Naona umekasirika lakini sielewi kwa nini. Je, unaweza kunieleza hisia zako?" Ni mara ngapi watu wanashughulikia kutoelewana kwa namna hii?

Je, wanaume na wanawake ni lazima waambizane kabla na baada ya ngono?

6. Uongo, Ubinafsi na Mamlaka

Katika baadhi ya nchi watu wengi wanaamini kwamba ngono na mwanamke bikira au mtoto hutibu UKIMWI. Huu ni uongo mtupu! Hadithi kwamba wanaume au wanawake wanapata kiharusi au kusikia maumivu wasipofanya ngono pia ni uongo! Hakuna hata mtu mmoja atakayekufa eti kwa kutofanya ngono. Kwa upande mwingine, watu wengi wamefariki dunia kutokana na ngono isiyo salama – ama kwa imani zao au kwa kushurutishwa, iwe ndani au nje ya ndoa.

Ni makosa kumlazimisha ngono mtu mwingine asiyetaka, hata ndani ya ndoa. Ni kutumia vibaya mamlaka kwa mwalimu kumtongoza mwanafunzi, au askari polisi wa kiume kumtongoza mwanamke aliyewekwa rumande. Ubakaji na vitendo vya ngono na watoto ni utumiaji vibaya wa mamlaka unaosababisha kosa la jinai. Je, utamaduni wako unaruhusu uhusiano wa kingono na jamaa hata kama kijana hajaridhiia, au yuko chini ya umri wa miaka 16? Je, itakuwa tunawatendea haki watoto?

Kuwalazimisha ngono watoto kunaweza kusababisha majeraha, maumivu makali au hata kifo, na mara nyingi husababisha maambukizo, ikiwemo VVU. Hata kama majeraha ya mwili hupona, madhara ya hisia na kujiheshimu hubaki maisha.

Kanisa na viongozi wa jadi hawana budi kufundisha kuwa ngono haina budi kufanywa kati ya:

- Watu wazima wasiohusiana
- Watu waliokubaliana kufanya ngono, na
- Watu walioowana

Ni kutumia vibaya mamlaka kwa mwalimu kumtongoza mwanafunzi.

7. Je, tutawafundisha nini na kwa namna gani watoto wetu kuhusu maisha ya familia?

Zamani, wazazi hawakuthubutu kuzungumza na watoto wao kuhusu ngono, lakini wengine (hasa jamaa wa umri mkubwa) walizungumza nao. Katika zama za sasa, mafunzo ya jadi hayapo au hayawezi kutolewa vya kutosha. Wasichana wa kileo hawana budi kujifunza namna ya kuepuka ngono ya mapema; na si namna ya kuwavutia wavulana. Wavulana hawana budi kuheshimu haki za wasichana za kukataa ngono. Vijana wote hawana budi kuelewa kuwa:

- miili yao inakua kama kawaida bila kufanya ngono.
- mukataa ngono sasa kunafanya ndoa za baadaye ziwe za furaha zaidi.
- mtu yeyote anaweza kujifunza kudhibiti hisia kali za ngono.

Ni nani mwenye jukumu la kuwafundisha vijana na kwa umri upi? Baadhi ya makanisa yanakataza sherehe za jando na unyago, lakini hawana mbadala wakati wa ubalehe. Je, mawazo ya makanisa kuhusu ngono na ndoa yanatoa ujumbe gani? Je usharika una mifano ya kuigwa na washauri wenye ujuzi kwa wanawake vijana na – yaliyo muhimu – kwa wanaume vijana pia? Je, washauri hao wa kikristo watachaguliwa na kufunzwa vipi?

Je, kanisa na viongozi wa jamii hawana budi kufikiria upya desturi za utamaduni wa jadi (kwa mfano baadhi ya ngoma) zitakazoleta msisimko wa kingono; na kuwafanya wanaume na wanawake watake ngono? Je, tabia hizo ni za busara katika kipindi hiki cha UKIMWI?

8. Uaminifu na utimizaji wajibu wa ndoa kwa walioowana

Ngono lazima iwaridhishe wapenzi wote, kuhuisha nguvu zao za kuishi, na kuimarisha uaminifu kati yao. Je, unadhani kwamba hali zifuatazo zitasaidia wanandoa wa Kikristo kufurahia zaidi ngono?

- uaminifu kamili kwa kila mmoja "Hakuna mwingine zaidi!".
- kuridhia na staha – wote wanataka ngono: kilammoja anajifunza namna ya kumridhisha mwenzake, ili wote wawe wamepata ashiki kwa kiwango sawa.
- msimamo – hakuna mpenzi atakayehisi madhara iwapo mwenzake anataka "apumzike" kufanya ngono. ***"Msinyimane isipokuwa mmepatana kwa muda ili mpate fargha kwa kusali, mkajiane tena, shetani asije akawajaribu kwa kutokuwa na kiasi kwenu"*** (1 Wakorintho 7:5, NV).
- utulivu – hakuna aliyekasirika, kila mpenzi anasema "samahani" baada ya ugomvi (na kumaanisha kweli kile wanachosema).
- mazungumzo – wapenzi wanaweza kuzungumzia kuhusu hisia, wanayopenda na wasiyopenda (ikiwemo kinachofurahisha wakati wa ngono.

Ndoa inahitaji mawasiliano ya wazi kati ya mume na mke. Katika warsha moja tuliandika ubaoni "Sema, sema, sikiliza, sikiliza; sema, sikiliza, sikiliza, sema" na kadhalika. Kusema na kusikiliza yote ni muhimu – aidha kuwa tayari kusikia ukweli usiopendeza. Kama mtu mmoja alivyosema katika warsha nyingine, kiungo bora cha mwili cha kingono kipo kati ya masikio, yaani, akilini!

"Mtu ni mtu kupitia watu wengine" Alisema Askofu Mkuu Desmond Tutu, akidondoa methali maarufu. Ni kweli katika ndoa na katika jamii. Lakini kusema kweli kukua pamoja kunachukua muda mrefu. Kila mtu anafanya makosa na hana budi kuyafuta makosa hayo.Ni ahadi ya milele ya kuwa mwaminifu daima – ndiyo itakayosaidia ukuaji huu wa polepole.

Wakati Petro alipomuuliza Yesu. ***"Bwana, ndugu yangu anikose mara ngapi nami nimsamehe? hata mara saba?" Yesu akamwambia "Sikuambii hata mara saba, bali hata saba mara sabini"*** (📖 Mathayo 18:21-22 UV). Busara ya Yesu, inatumika kwa waume na wake pia. Je, tutaonyeshaje msamaha kwa kila mmoja?

9. "Mungu akaumba mtu kwa mfano wake, kwa mfano wa Mungu alimwumba, mwanamume na mwanamke aliwaumba "(Mwanzo 1:27, UV)

Mungu ameupa mwili kwa kila kitu kinachoishi. Tunakutana na watu mbalimbali kupitia miili yetu. Tunakutana pia na mungu katika na kupitia miili yetu. Mlango wa pili wa Mwanzo unaeleza namna Mungu alivyowaunganisha Adamu na Hawa ili kila mmoja afurahie na kuwa na mwenza. Mwanamume ***"atamwacha baba yake na mama yake naye atambatana na mkewe, nao watakuwa mwili mmoja"*** (📖 Mwanzo. 2:24, UV). Hii ina maana makubaliano ya ndoa ni muhimu zaidi kuliko uhusiano wake na wazazi. Iwapo utamaduni unakataza je, tufuate utamaduni 'wetu' au utamaduni wa Mungu? Yesu amethibitisha kuwa ndoa ni makubaliano ya kudumu: ***"Hata wamekuwa si wawili tena, bali mwili mmoja. Basi aliowaunganisha Mungu, mwanadamu asiwatenganishe"*** (📖 Mathayo. 19:6, AV)

Je, wanandoa katika jamii yako wanaweza kukaa uchi bila kuona haya (Mwanzo 2:25) wanapokuwa "mmoja"? Uchi si suala la kuvua nguo tu, bali inajumuisha pia fikra na hisia. Wanandoa wasifichane sehemu za siri za mwili, si fedha wala kutofanikiwa maishani, urafiki au ndoto. Katika ibada ya, ndoa kila mmoja wa ndoa anasema: **"Nakupa kila nilichonacho, na kila nilichonacho nitashirikiana nawe."**

Katika Mwanzo (1:1-28) tunaambiwa kuwa Mungu amewaumba watu kwa sura yake mwenyewe, kushirikiana furaha ya Mungu: ***"Kwa mfano wa Mungu aliwaumba... mwanamke na mwanaume"*** (📖 Mwanzo 1:27, AV) ***"Mungu akaona kila kitu alichokifanya, na tazama ni chema sana".*** (📖 Mwanzo 2:31, AV)

"Kila kitu' ni pamoja na via vya uzazi na matamanio. Wanawake na wanaume wote wameumbwa kwa sura ya Mungu. Hakuna jinsi moja iliyo bora kuliko nyingine, vyote vimeumbwa ili kumridhisha Mungu. Kila mwanamume amezaliwa kutoka kwa mwanamke, na kila mwanamke ana baba. Kwa hiyo ndoa ya kikristo ni kati ya binadamu wawili walio sawa, hali ya kuwa kila mwenza anaonyesha upendo na heshima kwa kila mmoja.

10. Kujikinga na Kushirikiana

Mtume Paulo aliwaandikia Wakristo wanaoishi Korintho: ***"Vitu vyote ni halali kwangu, lakini si vyote vifaavyo; vitu vyote ni halali kwangu, lakini mimi sitatiwa chini ya uwezo wa kitu chochote"*** (📖 1 Wakorintho 6:12 AV). Kuuliza "kizuri nini" kunatuwezesha kufikiria kwa uwazi zaidi kuhusu kujikinga dhidi ya VVU, kwa mfano, kwa kutumia kondomu. Kutumia kondomu (iwe ndani au nje ya ndoa) kunahitaji mazungumzo kati ya wapenzi. Hii inatoa muda wa kufikiri, na muda wa kusogea kuelekea uhusiano mzuri.

Katika ndoa, iwapo mwenza mmoja ameambukizwa VVU, mwenza mwingine lazima aishi bila maambukizo ili kulea watoto wao. Hata hivyo, iwapo ngono imekatazwa, ndoa itavunjika, hii itaathiri familia yote.Ili Kumkinga mwenza asiyeambukizwa, wanandoa hawana budi kutumia kondomu mpya kila mara wanapofanya ngono. Kondomu inatumika ili kuzuia kifo, na si kukinga maisha mapya. Kondomu nazo pia ni muhimu iwapo wenza wote wameambukizwa VVU. Iwapo wanabadilishana majimaji ya ngono kila mmoja humwambukiza zaidi mwenzake VVU vya aina tofauti kidogo, na hivyo kuongeza kiasi cha VVU mwilini. Hii inadhoofisha mfumo wa kinga wa mwili, na kusababisha maambukizo na baadaye UKIMWI na kifo.

Wakati tunaposhirikiana maisha yetu na wenza wa ndoa kwa ukamilifu zaidi, tunapata upendo wa Mungu kupitia kila mmoja. Tunahitajiana, lakini tunakasirishana kwa urahisi, hasa iwapo wanaume na wanawake hawajuani hasa kingono. Mara nyingi ni rahisi sana kwa wanandoa kuzungumzia kuhusu uhusiano katika majadiliano na waume na wake wengine. Wanaume na wanawake wengi wanaona warsha ya maisha ya familia ni njia nzuri sana ya kujifunza zaidi kuhusu kila mmoja na zaidi kuhusu kushirikiana maisha ya Mungu. ***"Mtu akinipenda, atalishika neno langu; na Baba yangu atampenda; nasi tutakuja kwake, na kufanya makao kwake "*** (📖 Yohana 14:23, UV).

Sehemu ya Pili

Mwongozo kwa Warsha ya Maisha ya Familia kwa Waumini wa Kanisa

1. Malengo

Mwongozo huu umetayarishwa kwa ajili ya warsha ya waumini wa kanisa ambao ni watu wazima wa jinsi zote. Huu si mkutano ambapo mwalimu au "mtaalamu" anafundisha maarifa kwa watu wengine, bali ni mahali ambapo tunataraji kujifunza kutoka kwa kila mmoja.

Tunalenga:

- "kuvunja ukimya" kuhusu ngono na VVU katika kanisa.
- kusaidia wanawake na wanaume kujifunza kuhusu maoni ya kila mmoja na matamanio
- kukuza uelewano wa pande mbili na mawasiliano katika ndoa.
- kuwahimiza wazazi kuchukua jukumu la kuhakikisha kuwa watoto wao wanaelewa ipasavyo ngono na uhusiano.

2. Muda, Mahali na Chakula

Mwongozo huu umekusudiwa kwa warsha ya siku tatu, hata hivyo uwe huru kubadili kulingana na hali na mahitaji ya mahali husika. Mkutano wa siku tatu unatoa muda kwa wageni kuwa marafiki na kwa mitazamo kubadilika. Kinyume chake, unaweza kuendesha warsha ya siku tatu katika Jumamosi zinazopishana. Aidha unaweza kuchagua shughuli zitakazotumiwa katika mikutano itakayochukua saa mbili au tatu tu.

Warsha ya gharama nafuu inaweza kuendeshwa katika parokia ya sehemu au jamii, ambapo watu wanaweza kulala nyumbani kwao. "Warsha ya kanda" – yenye washiriki kutoka parokia au usharika mbalimbali – inahitaji kituo cha mkutano cha kutosha kuwaweka na kuwalisha watu kwa gharama nafuu.

Warsha haina budi kuendeshwa mahali ambapo patatosha kuwezesha vikundi kufanya kazi zao bila usumbufu. Kutoa chakula cha mchana na kuwatunza watoto wadogo, ili wawe salama na hawawavurugi mawazo ya wazazi wao.

Ni muhimu chakula kuwa tayari kwa wakati. Tunapendekeza kuwa chakula cha mchana kiwe cha kawaida na rahisi kukitayarisha mapema: Kwa mfano, mkate kwa siagi, mayai ya kuchemsha, ndizi na chupa ya maji. Chakula cha jioni katika warsha ya kulala lazima kiwe chakula kizuri cha kiasili.

3. Idadi, Washiriki na Malazi

Tunapendekeza watu 30 hadi 50, kwa idadi sawa ya wanaume na wanawake. Takriban theluthi tatu lazima wawe wanandoa, na mchanganyiko wa walei, na wachungaji na makasisi. Wajane au waseja wachache wataongeza mawazo tofauti. Tunapendekeza kuwa waume na wake lazima wawe pamoja katika kipindi cha wote lakini si wakati wa majadiliano ya vikundi vidogo. Uzoefu unaonyesha kuwa, iwapo waume na wake wamo katika kikundi kimoja, wanatabia ya kunyamaza. Iwapo washiriki wanatoka katika usharika tofauti, kila mtu hana budi kuvaa kibandiko cha jina wakati wote wa warsha.

Iwapo warsha ni ya kulala tunapendekeza (sana!) kwamba kila wanandoa wawe na chumba chao, kuliko kutenganishwa katika hosteli za wanaume na wanawake peke yao. Tunawataka waume na wake kujadili matukio ya kila siku na maoni kwa faragha, na wawe huru kufanya "zoezi" la uhusiano wao wa ndoa. Watoto wanaonyonya maziwa ya mama na watoto wanaoanza kutembea wa chini ya umri wa miaka mitatu wanaweza kuongozana na wazazi wao, lakini watayarishaji wa warsha hawana budi kuwatengea maeneo ya michezo wale watoto wanaoanza kutembea – ili kuwapumzisha wazazi, na kuwaondoa watoto wakati wa maigizo dhima. Watoto wadogo wanadhani kwamba maigizo dhima ni halisi, na wanaogopa ugomvi ulioigizwa.

4. Vifaa vinavyohitajika

Utahitaji vifaa vifuatavyo:

- Chati pindu moja (yenye angalau karatasi 20).
- Kalamu moja ya kuchorea kwa kila kikundi cha watu watano hadi wanane.
- Paketi moja ya selotepu.
- Daftari na kalamu ya kuandikia kwa kila mshiriki.
- Bunda moja la karatasi (500) za A4 kwa programu na vitini.
- Kitabu cha stakabadhi kwa kutunzia kumbukumbu za marejesho ya gharama za safari.
- Cheti cha mahudhurio kwa kila mtu.
- Vibandiko vya majina ya washiriki.
- Kama inawezekana lete mabango teule ya MAFA "Maisha ya Yesu yanayopatikana kutoka Paulines Book & Media Centres*. Mabango haya ya kuvutia yaliyotengenezwa Cameroon, yanaonyesha Waafrika katika matukio ya Biblia. Ingawa si muhimu kwa warsha, yanawasaidia watu kufikiria upya imani na mitazamo isiyofaa au "mila"

* Kwa anwani za Paulines Book & Media Centres, tafadhali angalia Kiambatisho C.

5. Utangazaji:

Kwa utangazaji mzuri wa mapema kuhusu tarehe ya warsha, utatarajia mahudhurio mazuri. Unaweza kutangaza warsha kwa njia mbalimbali, kwa mfano, kupitia matangazo baada ya ibada za Jumapili, katika mikutano mingine ya kanisa, na kwa njia ya mabango na matangazo katika kijarida cha kanisa au cha Parokia

6. Ratiba

Tunapendekeza kwamba upange kuwa na vipindi vinne vya dakika 90 kila kimoja kwa siku, na jioni wawe huru. Vipindi viwili vya asubuhi na viwili vya mchana vitatenganishwa na mapumziko ya chai. Muda wa kuanza vipindi utategemea sana ratiba ya chakula.

Kila jioni, unaweza ukaonyesha video kuhusu VVU na UKIMWI au kuhusu "Kuvunja ukimya"- ikiwa kwa kiasi fulani ni burudani na wakati huohuo ni maandalizi ya vipindi vya siku inayofuata. Kanda za video kama vile *Mtoto wa kila Mtu, Fungua Siri, si rahisi* na *Je, nifanye nini?* huwa zinafaa.

Kwa siku ya tatu,tunapenekeza ratiba ileile,ila iishie saa 10, baada ya mapumziko ya chai.

Jioni unaweza kuonyesha video – matayarisho mazuri kwa vipindi vya siku inayofuata.

7. Viongozi:

Tunapendekeza kuwa Warsha iwe na Mratibu mmoja, atakayesaidiwa na angalau watu wengine wawili (mmoja kutoka kila jinsi) kwa kazi mahususi, kama vile kutambulisha vipindi na kuongoza vikundi vya majadiliano. Viongozi hawa lazima wakutane kabla ya kuanza kwa warsha, ili wakubaliane kuhusu majukumu yao. Aidha hawana budi kukutana mara kwa mara wakati warsha inapoendelea, k.m. wakati wa mapumziko ya chai, chakula cha mchana na jioni. Mikutano hii ni fursa nzuri ya kupanga vipindi pamoja, na kupitia namna watu wanavyoshughulikia mazoezi mbalimbali.

Kila kiongozi hana budi kupata nakala ya kitabu hiki. Kimsingi kila mshiriki hana budi kupata nakala mwisho wa warsha, kwa njia hiyo wanapata vifaa vya kuendeshea warsha mahali pengine.

Siku ya Kwanza: Kipindi cha asubuhi: Matarajio, mambo ya msingi na majibu ya maswali

1. Matumaini, hofu na matarajio

Muda: Dakika 15.

- Wakati watu wanapowasili kwenye warsha, mpe kila mmoja kibandiko cha kuandikia jina lake la kwanza kwa herufi kubwa na kuweka mbele yake (wasionyeshe vyeo).
- Waelekeze washiriki katika nakala tatu za chati pindu zilizoandikwa **'matumaini' 'hofu' na 'matarajio'** na kubandikwa kutani na kila moja ikiwa na kalamu mbili (zilizofungwa). Waombe waorodheshe matumaini, hofu na matarajio muhimu (si zaidi ya mbili kwa kila mshiriki).
- Sala fupi ya nguvu itaanzisha siku.
- Fuatilia na wimbo wa kuabudu, kwa mfano, ***"Amri mpya nawapa, Mpendane, kama nilivyowapenda ninyi, nanyi mependane vivyo hivyo. Hivyo watu wote watatambua ya kuwa ninyi mmekuwa wanafunzi wangu, mkiwa na upendo ninyi kwa ninyi"*** (Yohana 13:34 UV).

Wakati watu wanapowasili, waandike matumaini yao, hofu na matarajio ya warsha kwenye karatasi zilizobandikwa ukutani.

2. Utangulizi:

Muda: Dakika 20-30

Washiriki wote wa warsha wakae pamoja katika mduara. Viongozi wajitambulishe, na halafu wamwombe kila mmoja nae ajitambulishe haraka haraka kwenye mduara. Uliza nani ameolewa na nani au kuoa na nani. Toa maoni kwa mhutasari kuhusu "matumaini", "hofu" na "matarajio" – ili kuthibitisha kwamba washiriki wote wana hisia za namna moja!

3. Hotuba ya Ufunguzi

⊙ Madhumuni: Kuonyesha kuwa mamlaka ya Kanisa yanaona umuhimu wa mkutano na imetoa idhini.

Muda: Dakika 30

Mtambulishe kiongozi marufu atoe hotuba ya ufunguzi, itakayotumia si zaidi ya dakika 30. Maudhui ya hotuba hiyo yaendane na mada, kuongeza shauku, kuwapa washiriki nafasi ya kuzungumzia kuhusu maisha ya familia na ngono, na kupunguza – si kuongeza hofu ambayo watu watakuwa wameeleza wakati wa kujitambulisha.

MAPUMZIKO YA CHAI YA ASUBUHI

4. Chemshabongo

⊙ Madhumuni: Kuhakikisha kuwa washiriki wote wana uelewa wa msingi wa hoja zinazohusu VVU na UKIMWI.

Muda: Saa 1 na Dakika 15

Wapange katika vikundi vya mchanganyiko vya watu sita hadi wanane, wote katika chumba kimoja. Kipatie kila kikundi karatasi ya A4 kwa kuandikia majibu ya maswali yanayosomwa, moja baada ya jingine. Kila baada ya swali kusomwa, vikundi viandike majibu yao kwenye karatasi.

Kuanza na chemshabongo kunahakikisha kuwa washiriki wote wana uelewa wa msingi wa VVU na UKIMWI.

1. (a) Je, herufi "U-KI-MWI" zina maana gani?
   (b) Je, kila neno linamaanisha nini?
2. (a) Je, herufi "V-V-U" zina maana gani?
   (b) Je, VVU vinaweza kuishi nje ya mwili wa binadamu?
3. (a) Je, mfumo wa kinga ya mwili unafanya nini?
   (b) Je, inakuwaje, mfumo wa kinga unapodhoofika?
4. Je, kuna chanjo dhidi ya VVU? Je, UKIMWI una tiba?
5. (a) Je, watu wengi nchini kwetu wanaambukizwaje VVU?
   (b) Je, kuna njia gani nyingine inayofahamika kuambukiza nchini?
6. Je, tutaepukaje kuenea kwa VVU kwa njia ya damu?
7. Je, tutaepukaje kuenea kwa VVU kwa njia ya ngono?
8. Je, nini athari tatu kuu za UKIMWI katika kijiji au mji?
9. (a) tunaweza kumtambua mtu aliyeambukizwa VVU? Je, herufi "U-U-H" zina maana gani?
   (b) Je, tunamfahamu mtu yeyote aliyewahi kufanyiwa Unasihi na Upimaji wa Hiari?
10. Je, kuna dawa (a) za kuwasaidia watu wenye VVU kuishi muda mrefu zaidi, au (b) kuzuia kina mama wajawazito wasiwaambukize VVU watoto wao wakati wa kujifungua?

Kila kikundi kitasahihisha chemshabongo yake wakati mmoja wa wawezeshaji akitaja na kujadili kwa ufupi majibu sahihi. (Kwa majibu ya maswali haya, tafadhali angalia Kiambatisho A). Gawa "vitini" vya Kiambatisho A vya kitabu hiki (hasa kwa lugha ya mahali) ili washiriki wachukue.

5. Kihamasisho: Mchezo wa Kiti

⊙ Madhumuni: Kutafuta hisia zetu kwa watu wanaoishi na VVU na UKIMWI

Muda: Dakika 15 tu

Mwombe kila mshiriki asimame na kutembeatembea.

Sema: *"Watu wana hisia tofauti kuhusu watu walioambukziwa VVU. Baadhi ya watu wanadhani kwamba tunapaswa kuwaepuka, kwa sababu ni wenye dhambi."* Weka kiti kuwakilisha maoni haya.

Sema: *"Wengine hawakubaliani, na wanadhani kwamba watu walioambukizwa VVU ni watu kama tulivyo sisi – lazima tuwapokee"* Weka kiti cha pili, mbali sana na kiti cha kwanza.

Sema: *"Baadhi ya watu hawajui cha kusema"* Weka kiti cha tatu kati ya viti vingine viwili.

Sema: *"Tafadhali simama popote unapotaka – ili kueleza hisia zako za leo."* Angalia wakati kila mmoja anapochagua mahali pa kwenda, halafu jiunge kimyakimya na kikundi cha "kama tulivyo sisi"

Hitimisha zoezi hili kwa kusema: *"Asante kwa kuwa mwaminifu na mkweli! Tuheshimu mawazo ya kila mmoja wetu – lakini wakati wa warsha hii mawazo yetu yanaweza kubadilika."* Sasa twendeni kwa chakula!"

MAPUMZIKO YA CHAKULA

Siku ya Kwanza, kipindi cha mchana: Kujitambua zaidi

1. Mchezo wa "Mitazamo"

⊙ Madhumuni:Kuonyesha kuwa hakuna hata mtu mmoja aliyepo pale kuangalia mtu au tatizo.

Muda: Dakika 5 tu.

Mchezo wa "Mitazamo" inaonyesha mitazamo mbalimbali kutokana na uelewa tofauti wa mada moja.

Mwombe mshiriki mmoja asimame katikati ya mduara akitazama mbele huku mikono yake ameikunja mgongoni. Mchague mshiriki asimame nyuma na mshiriki mwingine mwanamke asimame mbele, wote kwa umbali wa futi kadhaa. Mwambie kila mtazamaji kwamba ni lazima ajibu maswali kwa kusema kile anachoweza kukiona hasa. Mwambie mtazamaji mmoja, "Fikiria kuwa hujawahi kuona kitu chochote kama hiki kabla! Je, ni kitu gani? Je, ni mnyama au binadamu? Halafu muulize maswali kila mtazamaji kwa zamu, haraka kadiri iwezekanavyo. Je, kina mikono, pua, nywele, masikio nk" – watu wanacheka na kila mmoja anaona kuwa mtazamo tofauti husababisha uelewa tofauti wa kitu kimoja.

2. Kuelewana

⊙ Madhumuni: Kuwasaidia wanawake kuwaelewa wanaume vizuri, na wanaume kuwaelewa vizuri wanawake.

Muda: Saa 1 na dakika 20

Hiki ni kipindi muhimu kwa warsha yote. Wanaume na wanawake wanafanya mazoezi katika vikundi tofauti, kila kikundi kikiwa na kiongozi wa jinsi moja, halafu wanajadili mawazo. Katika vikundi hivi, watu wengi mara nyingi watazungumza kwa wakati mmoja, na vicheko – kwa hiyo vikundi vinahitaji kutenganishwa ili visisumbuane!

Kila kiongozi anakieleza kikundi chake peke yake. Kwa mfano, mwanamke anawaambia wanawake, "Nyinyi ni "wataalamu wa wanawake! Je, mngependa wanaume wajue nini kuhusu wanawake, na mitazamo ya wanawake kuhusu ndoa, ikiwemo ngono?"Anauliza maswali yanayoelekeza kwenye jibu, kama ni lazima, ili wapate pa kuanzia. K.m. Je, wanawake wanajua zaidi? Au wanaume wanajua zaidi? Ukweli ni upi? Je, wanawake wana matumaini gani, hofu na wanakabiliwa na mambo gani hasa katika uhusiano?

Pengine katika kipindi hiki itakuwa lazima kujadili via vya uzazi au vitendo vya ngono. Lakini maneno yaliyotumiwa kujadili mada hizi mara nyingi yanahesabiwa kuwa machafu, ya kuchukiza na ya aibu. Tunapendekeza namna tatu za kushughulikia changamoto hizi:

- tumia maneno ya kawaida, lakini kwanza hakikisha kama yanakubalika.
- tumia maelezo mafupi"kama njia ya uzazi" au 'kia cha kiume'.
- tumia maneno kutoka lugha za Kimataifa zinazofahamika, kama vile Kiingereza (k.m.'vagina', 'penis').

Katika warsha zetu za maisha ya familia tumetumia mbinu zote tatu, kutegemea lugha ya warsha.

Mshiriki mmoja wa warsha aandike mawazo ya kikundi kwenye karatasi mbili au tatu za chatipindu kwa kila kikundi. Kiongozi aangalie lugha ya ishara, vifungu vya maneno muhimu na mawazo gani yanavutia na kuchekesha. Wanaume bila shaka ni wataalamu kuhusu wanaume, na wanazungumzia wanachotaka wanawake wafahamu kuhusu wanaume. Kazi za kikundi zinahitaji dakika 45.

Washiriki warudi katika kundi la pamoja, ambapo wanawake na wanaume watawasilisha mawazo yao kwa zamu, kwa kutumia chatipindu zao. Wape muda wanawake kutoa mawazo yao kuhusu maoni ya wanaume – na wanaume kutoa mawazo yao hukusu maoni ya wanawake. Viongozi wataje ni mada gani zilizosababisha washiriki wacheke – au maoni mengine – katika vikundi vyao.

Hoja muhimu kwa wanaume:

Katika warsha za maisha ya familia nchini Malawi na Zambia, wanaume walitoa maoni yafuatayo:

- ngono ya kuridhisha ndiyo muhimu zaidi.
- kupenda kuhudumiwa, kuwa mkarimu zaidi, ni ya pili.
- mme anataka kukaribishwa wakati anaporejea nyumbani na kupongezwa na kushukuriwa kwa kilaanachofanya kwa usahihi.
- wanaume wanahofia wanaume wengine kwenda kwa wanawake wetu na uhanithi.
- wanaume wanatumai usafi wa mwili na mazingira, na kutunza "Siri" (km mishahara, uhusiano mwingine) ili wake zao wasijue.

Hoja muhimu kwa wanawake

Katika warsha hizo hizo za maisha ya familia nchini Malawi na Zambia, wanawake walitoa maoni yafuatayo:

- "Mapenzi" – ya ukarimu zaidi, matunzo ni muhimu sana.
- usalama; mume hutoa mahitaji ya kila siku kwa uhakika.
- mume hukaa nyumbani jioni au hurudi nyumbani kwa wakati.
- mume anashirikiana furaha na huzuni na yuko tayari kuzungumza.

- Wanawake wanapata ashiki zaidi kwa kuguswa kuliko kuona tu (Katika warsha moja mwanamke alisema: "Tunapata ashiki tu zaidi tunapoona mwili wa uchi wa mwanaume, mwanzo wa ndoa!").
- wanawake wanahofia vipigo, kwamba waume wao watawaacha au wataoa wake wengine, kuwafedhehesha mbele za watu wengine au kuwawekea kanuni na masharti magumu bila sababu.
- wanawake wanatarajia imani,heshima na kuvumiliana katika uhusiano wa kingono,na kupata matunzo hasa anapokuwa mgonjwa.

Hoja muhimu kwa wanaume na wanawake:

Katika majadiliano ya pamoja yaliyohudhuriwa na wanaume na wanawake, maoni yafuatayo yalitolewa:

- Wanaume wengi hawajui kwamba wanawake wanapata ashiki zaidi kwa kuguswa kuliko kuona tu. Wala wanaume hawatambui kuwa hamu ya ngono ya mwanamke huja polepole zaidi ikilinganishwa na shauku ya mwanamume.
- Katika uhusiano wa kingono, wanaume wanataka wake wao wawe tayari kwa ngono na "kupata ashiki" kabla, ingawa kimila hawaoni kwamba kwa kiasi fulani hili ni jukumu lao. Wanawake wanafundwa kimila walale uchi wakiwa tayari kwa mume anayetarajiwa kupata 'ashiki' kwanza – na kumaliza kwanza; mara nyingi kabla mke wake hajafikia mshindo.
- Wanaume wanawataka wake wao wajisikie huru kugusa sehemu zao za siri – ingawa utamaduni unawakataza kusema hivyo. Hata hivyo wako tayari kujifunza na haraka kuelewa kwamba kuridhika kwa pande zote katika uhusiano wa kingono kunaongeza raha kwa wenza wote. Katika warsha moja mwanamume alisema: "Kwanza hatuna budi kuwastarehesha wake wetu kwa kuwagusa sehemu mbalimbali za miili yao."
- Wanandoa hawawezi kuzungumzia wanachopenda – au wanachochukia – kwa kuhofia kutuhumiwa kwa uzinzi, ingawa wanawake wanataka kujua wanaume wanaridhishwa na nini.
- Wanawake wanaelekea kuwa na uhusiano mzuri na mkubwa zaidi wa maisha kuliko wanaume, kwa sababu wanapata msaada wa marafiki wa kike ambao wanaweza kujadili masuala ya ndani kwa msingi wa kuaminiana.
- Wanaume wanaelekea kuwa wapweke na wasio na msaada, ikilinganishwa na wanawake: Wanapoulizwa: "Unapokuwa na tatizo, unamwambia nani mambo yako ya siri?" kikundi kimoja cha wanaume nchini Malawi hakikukubaliana na jibu – bila shaka si wake wao, wala wanaume wengi - "kwa sababu hatuaminiani."

Katika warsha za maisha ya familia nchini Malawi na Zambia wanawake walisema kwamba wanaogopa vipigo vya waume wao.

3. Mchezo wa Ucheshi: Purupukutu*

Madhumuni: Kupunguza wasiwasi na kumfanya kila mtu acheke mwisho wa kipindi chenye shughuli nyingi.

Muda: Dakika 5

Mwambie kila mshiriki asimame katika mduara na kufanya utakachomwambia. Eleza kwamba unawataka wafikirie ndege wawili. Mmoja aseme 'puru' na mwingine aseme pukutu. Utakaposema "puru" washiriki wote wasimame kwa kuchuchumia na wanyooshe viwiko vyao upande, kama vile walikuwa ndege anayetimua mbawa zake. Kama utasema 'pukutu' kila mmoja hana budi kutulia tuli na asisogee hata kidogo. Endelea kwa kusema 'puru' au 'purukutu. Mtu yeyote atakayesogea wakati hatakiwi kusogea au atakayetulia wakati anatakiwa kusogea, lazima atoke kwenye mchezo. Endelea mpaka wabakie washiriki wachache kwenye mduara. Kila mmoja hana budi kucheka sana.

CHAI YA SAA KUMI

4. Mitazamo ya Biblia: Je, tunaona vizuri hasa nafasi ya mwanamke katika jamii yetu?

Muda: Saa 1 na dakika 30

Waombe washiriki warudi katika vikundi (mchanganyiko) vya chemshabongo walivyotumia kipindi cha asubuhi na eleza kwamba tunataka kuruhusu "mitazamo yetu" kurekebishwa na injili. Kila kikundi kipatie bango la injili la MAFA. Iwapo mabango haya hayapo, gawa vitini vyenye vifungu vya Biblia vilivyochapwa kwa wino mzito. Nusu ya vikundi vipewe Yohana 9:17 (upofu na dhambi) ili wasome na vilivyobaki vipewe Yohana 4:7-18, 27-29 (wanawake katika jamii). Vikundi vyenye bango la "upofu" wapewe maswali matatu: Je, sisi ni vipofu? "Je, tunashindwa kuona nini?" na "Je, tuko tayari kuponywa?"

Yape makundi mengine maswali matatu tofauti: "Nani anayeonyesha heshima?" "Ni nani anayetoa heshima?" "Je, mazungumzo haya yanaweza kutokea katika kijiji chako au jamii? "Toa dakika 15 kwa utangulizi; dakika 30 kwa ajili ya majadiliano ya kikundi na tafakuri, dakika 45 kwa kutoa taarifa. Ni nadra sana kutoa maoni.

CHAKULA CHA JIONI

* Stepping Stones, Alice Welbourn, Strategies for Hope Trust, 1995, ISBN 1872502 334 P.86

Siku ya Kwanza: Kipindi cha Jioni

Kuonyesha video

Muda: Saa 1 na Dakika 15, kutoa fursa ya dakika 10 za utangulizi na dakika 15 za majadiliano.

Onyesha video, Nitafanya Nini? (Dakika 49), inayoonyesha maisha na huduma VVU Padri Gideon Byamugisha, Uganda

Siku ya Pili Kipindi cha Asubuhi: Kubadili mitazamo kuhusu watu wanaoishi na VVU (Unyanyapaa)

1. Mitazamo ya Biblia

Muda: dakika 45 (25 kwa kazi za vikundi na dakika 20 za kutoa taarifa katika majadiliano ya pamoja).

Anza kwa vifungu vipya vya Biblia katika vikundi mbalimbali vya mchanganyiko vya watu sita hadi wanane. Tumia vifungu na mabango ya MAFA (kama yanapatikana) vinavyotoa changamoto kwa mitazamo iliyopo kuhusu:

- Unyanyapaa (Marko 1:40-45)
- Heshima (Luka 18:9-15)
- Dhambi ya Uzinzi (Yohana 8:1-11)
- Watoto (Luka 2:41-51)

Tunapendekeza kuwa kipindi hiki cha kusoma Biblia kinaweza kuzingatia maswali matatu:

"Je, TUNAONA nini katika vifungu hiki?"

"Je, kifungu KINASEMA nini kuhusu maishayetu ya kila siku?"

"HATUA gani ni muhimu?"

Anza siku kwa kusoma Biblia.

2. Mitazamo kuhusu watu wanaoishi na VVU

⊙ Madhumuni: Kueleza namna watu wanavyoweza kujua (kupitia Unasihi na Upimaji wa Hiari – 'VCT') iwapo wameambukizwa VVU, na kuwasaidia kuelewa namna mtu aliyebainika kwa mara ya kwanza kuwa na VVU atakavyojisikia.

Muda: dakika 45 (dakika 20 kwa mnasihi wa VVU na dakika 25 kwa Wanandoa.

Mnasihi wa VVU, au muuguzi aliyepata mafunzo maalumu ya unasihi, anaeleza mchakato wa kupimwa maambukizo ya VVU (unasihi wa hiari, kuchukuliwa na kupimwa damu; matokeo kutolewa na mnasihi).

Halafu watambulishe wanandoa wenye VVU wanaozungumzia jinsi hali inavyokuwa kujua kwamba una virusi vya UKIMWI, na namna gani na lini kuwaambia watu wengine.

Kinyume chake, rejea sehemu ya Kwanza na ya pili ya video, Nitafanya Nini? Ambapo Padri Gideon Byamugisha anaeleza uzoefu wake mwenyewe. kwa kawaida majadiliano makali hufuata!

MAPUMZIKO YA CHAI YA ASUBUHI
(ambapo wanandoa wanaoishi na VVU wanaweza kushiriki

3. Maigizo dhima ili kuchunguza unyanyapaa

⊙ Madhumuni: Kuchunguza unyanyapaa kuhusiana na VVU na UKIMWI

Muda: Saa 1 na Dakika 20

Kwanza uliza: *"Unyanyapaa maana yake nini?"*

Waweke watumishi wa kanisa katika kikundi kimoja (wataigiza peke yao), wanachama wa asasi ya wanawake, katika kikundi kingine (nao pia wataigiza peke yao), halafu wagawe kwa idadi sawa wanawake na wanume waliobaki katika vikundi viwili: kikundi kimoja ni "wazazi" na kikundi kingine ni 'baraza la parokia au Kanisa" Waeleze kwamba kila kikundi kitapewa 'kisa' tofauti na kitaandaa igizo dhima la dakika tano litakaloonyesha wao kama kikundi wanafikiria nini, au kuhisi, ama wanasema na kufanya nini kuhusu hali iliyoelezwa. Vitenganishe vikundi kwa umbali kiasi cha kutoweza kusikika na kingine, na wape dakika 20 za muda wa matayarisho. Usikubali taarifa za mdomo. "Maigizo dhima ni michezo mizuri ya kuigiza!

Wazazi:

- "Kijana wenu wa kiume barubaru – akiwa amefadhaika – anawaambia kwamba amepimwa na kuonekana na VVU: Mnafikiri nini, mnahisi nini, mnasema nini na mnafanya nini?

Wanawake:

- "Katibu wenu wa kikundi anawaambia kwamba ana virusi vya UKIMWI na anataka kueleza wazi kuhusu hali hiyo: Mnafikiri nini, mnahisi nini, mnasema nini na mnafanya nini?

Watumishi wa Kanisa:

- "Kiongozi wenu mlei mwandamizi – akiwa amefadhaika – anawaambia kwamba amepimwa na kuonekana na VVU: mnafikiri nini, mnahisi nini, mnasema nini na mnafanya nini?

Baraza la kanisa au parokia:

- Mchungaji na padri wenu anawaambia kwamba amepimwa na kuonekana na VVU: Mnafikiri nini, mnahisi nini, mnasema nini na mtafanya nini?

Kila kikundi kwa utaratibu uliotajwa hapo juu kinafanya igizo dhima kwa zamu. Karibisha maoni na ongeza maoni yako. Maigizo dhima ni muhimu sana kwa sababu lugha ya ishara mara nyingi inapingana na "maneno" au "vitendo" vinavyokubalika. Jiandae kukatishwa tamaa –au kufurahishwa sana na stadi za kuigiza na unyeti wa washiriki.

4. Maandalizi ya vipindi vya mchana:

Muda: dakika 5

Kiongozi anaeleza kwamba mchana huu tutauliza "Je, watoto wetu na vijana barubaru tutawafundisha nini kuhusu ujinsia na uhusiano, na tutafanyaje hivyo? "Ni matarajio yetu kwamba masomo yetu ya Biblia asubuhi hii yatatusaidia kufikiria (na kuzungumza) kuhusu mafunzo haya muhimu kwa njia mpya. Tunajua kwamba katika utamaduni mbalimbali wazazi wamekuwa kimila wakiwapa wengine jukumu la elimu ya kubalehe (pengine jamaa wenye umri mkubwa zaidi), lakini katika zama hizi za UKIMWI mila hii haifai tena. Miiko migumu bado inawazuia wazazi wasijadili masuala ya ngono na watoto wao wenyewe. Katika zama zetu hizi za sasa mila zetu lazima zibadilike. Waombe washiriki wafikirie jambo hili wakati wa chakula.

MAPUMZIKO YA CHAKULA

Siku ya Pili: Kipindi cha mchana: Kuzungumza na Watoto wetu, kubadili mitazamo kuhusu ugomvi

1. Tutawafunza nini – na kwa namna gani – watoto wetu kuhusu ujinsia na uhusiano?

⊙ Madhumuni: Kuimarisha kile tulichokijadili hadi sasa, na kuwahimiza wazazi kuchukua wajibu wa kuhakikisha kuwa watoto wao wanajifunza kuhusu ujinsia na uhusiano.

Muda: Saa 1

Wagawe washiriki katika vikundi mchanganyiko na kila kikundi kipe kazi tofauti. Kwa kutumia maarifa yako kuhusu washiriki, chagua ama kwa mfuatano wa umri na matukio (Je, watoto wa chini ya umri wa miaka mitano tutawafundisha nini? Je, wenye umri wa kati ya miaka mitano na kumi? Je, wakati wa balehe? Katika umri wa miaka 14 hadi 16? Kuhusu uchumba na ndoa? Katika maandalizi ya moja kwa moja ya ndoa?) au 'mada' (Je, tutawafundisha nini watoto wetu kuhusu uhusiano, jinsia, watoto wanakotoka, miaka ya kukua na umri wa barubaru, uchumba, ndoa, migogoro?). Wape dakika 30 za kubungua bongo katika vikundi vidogo (andika hoja katika chatipindu) na dakika 30 nyingine za kutoa taarifa na majadiliano ya pamoja.

MAPUMZIKO YA CHAI YA MCHANA

2. Ugomvi nyumbani na katika jamii.

⊙ Madhumni: Kubadili fikra kuwa ugomvi nyumbani ni jambo la kawaida.

Muda: Saa 1 (kwa maelezo zaidi angalia A na B hapa chini)

Kuna njia mbili za kutumia muda: Tafadhali chagua MOJA tu kutoka A na B.

A. Vikundi vya majadiliano: Watenganishe wanaume na wanawake katika vikundi viwili. Waulize vikundi vyote wafikirie kuhusu namna walivyotumia "ugomvi kwa namna yoyote ile dhidi ya wale wa jinsia tofauti.

(Muda: Dakika 30 kwa tafakuri na majadiliano, Dakika 30 nyingine kwa kutoa taarifa kwa wote).

B. Maigizo Dhima: Wagawe washiriki katika vikundi mchanganyiko vya watu watano kila kimoja. Kusiwe na watoto hata mmoja kwa kuwa watadhani kwamba ugomvi ulioigizwa ni halisi. Chaguo onyesho moja kwa kila kikundi kutokana na mapendekezo haya;

(Muda: Maelezo Dakika 5, Dakika 20 kwa kila kikundi kuandaa igizo lake, Dakika 20 za uwasilishaji wa igizo, Dakika 15 za maoni na majadiliano).

1. Mke na mume wanauza mazao (km mboga, pamba, kahawa waliyolima pamoja, mume anachukua fedha na kwenda nazo baa kulewea na mwanamke; mke aanfikiria kwa majonzi kuhusu mablanketi mapya aliyotarajia kununua.

2. Mwanaume anamwahidi mke mtarajiwa kuwa atawatunza watoto wa ndoa ya kwanza "kama wa kwake". Mwaka mmoja baadaye wanapata mtoto, watoto wakubwa wanaondolewa shule kufanyakazi na kulishwa makombo.

3. Mume anamkataza mke wake kwenda kulala kabla ya yeye kurudi nyumbani, anarudi usiku wa manani akiwa akelewa na kumpiga mke wake mwenye usingizi kwa sababu hakuna chakula kilichopikwa.

4. Mke anatoka shamba akiwa amechoka baada ya kupalilia na mvua. Mume amekaa akisoma gazeti, na kuwapuuza watoto wanaogombana na ndoo tupu ya maji, halafu anamfokea mkewe 'Kwa nini umechelewa? Na kwa nini chakula hakijawa tayari'?

5. Mke amefadhaishwa na mume wake na kutokuwa tayari kwa ngono, kwa hiyo anaacha shanga (ishara kwamba yumo katika hedhi) zikining'inia chumbani kwa siku nyingi kuliko kawaida. Mume anaziangalia shanga kwa dukuduku: Safari hii kusema kweli hedhi yake inaendelea kwa muda mrefu sana? Hakuna hata mmoja wao anayeweza kuzungumzia kuhusu tatizo lao.

6. Mke anamwomba mume wake waende pamoja kanisani. Mume anajibu 'wewe tangulia, nitakuja' kwa sababu hataki kuongozana nae hadharani, na hawatakaa pamoja kanisani.

7. (a) Mume anaumwa kikohozi,mke wake anamtunza kwa huruma na kumtafutia dawa kutoka dukani.

   (b) Mke anaumwa kikohozi ,mume wake anantarajia atafute kuni,maji,kupalilia magugu,kupika-kama kawaida.

8. Mke anapekeza kwa mume wake,ambaye anaishi na kufanya kazi jijini na amekuja nyumbani kwa siku chache kwamba inabidi watumie kondomu wakati wanapojamiina.

KWANINI UMECHELEWA NA KWA NINI CHAKULA HAKIJAWA TAYARI

3. Mitazamo ya Kibiblia

Muda: Dakika 30

Maliza kipindi cha mchana kwa masomo ya Biblia kwa kikundi kizima. Tumia picha ya injili inayoonyesha kisa ch mwanampotevu (Luka 15:11-23). Uliza: "Je, msamaha unahitajika pia katika ndoa?" "Je, baba amekuwa mkarimu mno katika kumkaribisha mtoto wake?"

Tumia nyimbo za kufikirisha na maombi kuonyesha huzuni kwa mitazamo na matendo yaliyowasononesha watu siku zilizopita na ambayo bado naendelea kuwaimiza. Halafu onyesha shauku ya kutamani kupata nguvu za kubadili mwenendo wetu – kumgeukia Yesu kwa vipengele vyetu vyote ya maisha.

CHAKULA CHA JIONI

Siku ya Pili: Kipindi cha Jioni: Kuonyesha Video

Muda: Unatofautiana – kuanzia dakika 35 hadi dakika 100.

Onyesha mikanda mingine ya video inayohusu VVU na UKIMWI na jamii k.m. *Siri Iliyofichuka* (Mikakati ya Matumaini), *Chini ya Mti wa Mupundu* (Mikakati ya Matumaini), *Matumaini ya Kuishi kwa Afrika* (Faraja ya Dunia). Mtoto wa kila mtu (Media for Development Trust), au *Si rahisi* (Media for Development Trust).

Siku ya Tatu: Kipindi cha Asubuhi: Mwafikiano na Mawasiliano katika ndoa

1. Shughuli ya Ibada:

Muda: Saa 1. Zingatia: shughuli ya Ibada kianze Dakika 30 kabla ya kipindi cha kwanza katika siku iliyopita.

Katika makanisa ambapo Ekaristi ni tendo kuu la ibada, siku ya leo inaanza na sala ya Ekaristi Takatifu na kutumia maandiko kuhusu karamu ya Mwisho. Makanisa mengine yataanza siku na sala kwa mujibu wa desturi zao. Hii ni fursa ya hotuba fupi itakayounganisha uumbaji (mwili, mata kwa mungu), Mungu kushirikiana maisha ya mwanadamu kwa Yesu (kuwa na mwili na umbo) na Yesu kushirikiana maisha haya nasi kupitia mata-mkate na divai. Mhubiri anamkumbusha kila mmoja kwamb Wakristo ni sehemu ya (viungo) vya mwili wa Yesu na kwamba tunaweza – na lazima – kuwaheshimu watu walioambukizwa VVU kama nao pia ni "Wafuasi wa Yesu". "Kundi la Yesu una mwili wa UKIMWI" ni kauli ya kweli.

2. Ndoa kama ubia

Madhumuni: Kuonyesha kuwa ubia sawa ndio mfano unaoridhisha sana kwa ndoa ya Kikristo.

Muda: Dakika 45

Anza na maigizo dhima mawili yaliyoandaliwa vizuri (tumia wahusika wazuri waliotambuliwa katika kipindi cha unyanyapaa"). Kila igizo dhima ni la muda wa dakika 5. Igizo la kwanza linaonyesha wanandoa wakiwa nyumbani. Hawazungumzi lakini wanakaa katika hali ya uadui, wamepeana mgono na kuwa kimya – mpaka mgeni anapowasili. Wanajaribu kumkaribisha mgeni huyo wa kike, lakini uadui bado ni mkubwa, hali inayomfadhaisha sana mgeni na kumfanya aondoke. Katika igizo jingine, wanandoa wanazungumza kwa furaha kuhusu familia yao na kuamua kuhusu ununuzi wa kitu au kutoka pamoja. Wakati mgeni anapowasili, anakaribishwa kwa moyo mkunjufu, na kujumuika katika mipango ya familia ya siku hiyo.

Msemaji hivi sana anazungumzia (kwa ucheshi mkubwa) kuhusu mwafikiano na namna wanandoa wanavyofanya – au wasivyofanya – wanavyowasiliana wenyewe kwa wenyewe. Msemaji anaweza kuwa miongoni mwa viongozi wa warsha au mtumishi wa kanisa mwandamizi ambaye amealikwa mahususi kwa kipindi hiki. Anataja sababu za ugomvi na kukosa furaha katika ndoa kama zifuatazo:

- Fedha na namna ya kupanga bajeti kwa matumizi muhimu kabla ya anasa.
- Kuwianisha mahitaji yasiyokwisha kutoka kwa ndugu (k.m. ziara, fedha).
- Lawama za mwenza mmoja au mwingine kutoka kwa ndugu.
- Namna ya kusuluhisha kutoelewana kati ya wenza (mazungumzo au ugomvi?)

- Idadi ya watoto (mwanamume mmoja amesema katika warsha "Utafikisha watoto 13; hakuna hata mmoja wenu aliyetaka idadi hiyo kubwa ya watoto – lakini hamkuzungumzia chochote kuhusu suala hili!"
- Kukosa uaminifu (uzinzi) na kutoridhishana kingono

Masuala yote haya hayana budi kuzungumzwa kwa makini na wanandoa kabla ya kuoana. Muhimize viongozi wa kanisa watoe kipaumbele kwa kuwaandaa wanandoa kwa ndoa na kuwasaidia katika ndoa zao.

Wagawe katika vikundi mchanganyiko kwa dakika 15 ili kujadili namna ya kumudu ndoa, K.m. Kupitia viongozi na watumishi wa kanisa, marafiki na familia, waumini wa usharika.

MAPUMZIKO YA CHAI YA ASUBUHI

3. Kukabili matatizo kwa pamoja

Madhumuni: Kuonyesha namna wanandoa wenye watoto wawili wanavyotakiwa wawasiliane miongoni mwao – na mwenendo watakaoonyesha – wakati wa matatizo makubwa maishani mwao.

Muda: Saa 1 na dakika 30

Wagawe washiriki katika vikundi vya mchanganyiko vya kiasi cha watu watano, waume na wake wao wasiwe katika kikundi kimoja.

Maonyesho matano tofatui yagawanywe miongoni mwa vikundi (kutegemea idadi, baadhi ya vikundi vinaweza kuwa na 'maonyesho' yanayofanana) Katika kila kikundi mwanamume na mwanamke hawana budi kuigiza wanandoa, washiriki wengine ni marafiki au ndugu waliochaguliwa kama washauri" wa wanandoa. Kila wanandoa lazima waamue na kuigiza **"Nini kilicho muhimu zaidi kwetu sote kwa sasa'** na **"namna maisha yetu yatakavyobadilika"** kwa hali fulani maalumu. Wanaweza kuwaomba washauri wao wasaidie au waache kuingilia masuala yao – iwapo wataamua kufanya hivyo. Washauri wataombwa waigize namna walivyohisi na walichotaka kusema au kufanya.

Onyesho la 1: Mwanamume anamwambia mkewe kuwa ameamua kwenda

Onyesho la 2: Wenza wote wamepimwa, na wote hawana VVU

Onyesho la 3: Mke anakuja nyumbani, akiwa amefadhaika kutokana na kliniki ya wajawazito, ambako amefahamishwa kuwa ana VVU katika mimba yake ya kwanza.

Onyesho la 4: Wenza wote wamepimwa na wote wameonekana na VVU.

Onyesho la 5: Mwenza mmoja (washiriki wataamua ni mwenza yupi) anaumwa sana na anataka kujadili kitakachotokea kwa mwenza wake na watoto kama atafariki.

Onyesho la 6: Mume, ambaye punde amerejea kutoka kwenye shughuli zake za biashara, anapendekeza kwa mkewe kuwa watumie kondomu wakati wa kufanya ngono.

Waarifu kila kikundi kuwa oneysho lao litahusu nini. Wape dakika 15 za kujiandaa na dakika 5 kwa kila igizo dhima. Vikundi vyote, vyenye maonyesho yanayofanana hayana budi kuonyesha maigizo yao kabla onyesho linalohusika halijajadiliwa (dakika 5 hadi 10 kwa kila onyesho). Hili ni zoezi refu linalohitaji kuendelea kwa saa moja ya kwanza wakati wa mchana.

Suala moja au yote kati ya haya yanaweza kujadiliwa wakati wa zoezi hili.

- Ni vizuri zaidi kwa wenza wote kwenda pamoja katika unasihi na upimaji wa hiari (VCT).
- Kama wote hawatakuwa na VVU, je wenza hao watakubali vipi kuishi bila ya maambukizo ya VVU?
- "aibu" na "lawama" kuishi na "kushindwa", msamaha, mwanzo mpya.
- Kuhimili baada ya kujua matokeo yenye VVU, aambiwe nani, namna ya kumwambia, wakati wa kumwambia, haja ya msaada, vikundi vya kujisaidia baada ya kupima.
- Matumizi ya kondomu ili kuepuka kumwambukiza mwenza asiye na VVU, au kuepuka kuongeza kiasi cha virusi katika miili ya wenzao wenye VVU.
- Matumizi ya kondomu ili kuzuia kifo, na si kwa lengo la kuzuia mimba.
- Washauri wanaweza kutoa msaada au kuuliza maswali, lakini WASIWAAMBIE wanandoa nini cha kufanya.
- Wenza wanataka washirikiane jukumu la ustawi wa familia wa baadaye: Je, watafanyaje hayo? Ni lini watoto waambiwe kinachoendelea?

Igizo dhima: Mke anagundua kwamba ana VVU katika mimba yake ya kwanza.

MAPUMZIKO YA CHAKULA CHA MCHANA

Siku ya Tatu: Kipindi cha mchana: Kupanga kuchukua hatua

Madhumuni: Kuwawezesha washiriki kupanga mipango ya hatua mahususi mara watakaporudi nyumbani kutoka katika warsha.

Muda: Saa 1 na dakika 10

Katika kikundi cha wote, toa muhtasari wa masuala yaliyoshughulikiwa na warsha. Halafu uliza: "Tutafanya nini tutakaporudi nyumbani?"

Halafu, wanandoa wanazungumza pamoja kwa dakika 5 kuhusu wanachopanga kubadili katika uhusiano wao na katika matunzo ya watoto wao. Hakuna atakayeuliza hasa wanachoamua kufanya, lakini wanahitaji mpango.

Halafu waombe wanandoa kutoka jamii hiyo hiyo wakae pamoja na kupanga namna watakavyobadilishana uzoefu na kujifunza kwa watu nyumbani. Muda unaotakiwa: majadiliano ya dakika 10; halafu vikundi vitajadili mawazo mazuri kwa dakika 20.

Mwisho waulize kikundi chote kwamba ni hatua gani wanazotaka kutoka kanisani. Kwa mfano:

- Anzisha asasi ya wanaume, kwa kusaidiana, kutoa mfano wa kuigwa kwa vijana, kubadili matarajio ya wanaume kuhusu ngono.
- Anzisha kikundi cha kusaidi ndoa katika kila jamii.
- Anza – au boresha – maandalizi ya ndoa.
- Endelea – na boresha –zungumzia kuhusu maisha ya familia na ngono kanisani.
- Anzisha klabu ya watu waliopima kwa kila parokia.
- Tambua na wafunze wanasihi kuzungumza na vijana na wanandoa wachanga kuhusu mwenendo wa ngono, uhusiano na ndoa.

Kufunga

Muda: Dakika 20

Kiongozi mwandamizi wa kanisa anammshukuru kila mmoja kwa kuja na kwa shauku yao, kabla ya kukabidhi vyeti vya mahudhurio kwa kila mtu kama ikiwezekana.Nakala ya kitabu cha kiongozi hiki apewe kila mshiriki ambapo baadhi yao wataweza kukitumia kuendeshea warsha wao wenyewe.Wimbo mmoja au mkili sala au baraka na picha ya pamoja vitahitimisha warsha.

Jambo la mwisho: Matokeo

- Nchini Malawi, Kenya na Zambia watu wengi wamesema kwa kauli moja kwamba wamefurahia warsha za maisha ya familia kwa kutumia mazoezi yaliyomo katika kitabu hiki, na wangependa iwe ya muda mrefu zaidi. Wamekwenda nyumbani wakiwa wamehamasika na baadaye walizungumzia kuhusu warsha na marafiki.
- Wanawake hasa 'wamefufuka' wakati wa vipindi na kuanza kushiriki papo kwa papo Kwa kuuliza maswali na kutoa nyimbo au maoni. Baadhi ya wanawake wamesema: "Hatujawahi kuhudhuria mikutano pamoja na wanaume kabla!"
- Watu wengine wamesema 'Sasa tunaweza kuzungumzia kuhusu suala hili katika usharika wetu."
- Mume mmoja amesema miezi minne baadaye: "Hivi sasa mke wangu anaweza kunieleza anapotaka ngono."
- Padri mmoja wa Parokia alirudi nyumbani na kuendesha warsha ya namna hiyo mara moja kwa wanandoa wa usharika wake wote.

KIAMBATISHO A:

TAARIFA ZA MSINGI KUHUSU VVU NA UKIMWI: MAJIBU YA CHEMSHABONGO

1. "UKIMWI" ni Upungufu wa Kinga ya Mwili

   'Upungufu' maana yake "kukosekana (katika hali hii, seli zinazolinda' mfumo wa kinga ya mwili)

2. "VVU' ina maana ya Virusi vya UKIMWI. VVU haviwezi kuishi nje ya mwili wa binadamu isipokuwa kwa muda mfupi, katika majimaji ya mwili (damu, shahawa, majimaji ya ukeni) ambayo ni mabichi.

3. Mfumo wa kinga ya mwili unatulinda dhidi ya bakteria, virusi au kuvu vinavyosababisha maradhi (viini vya maradhi) na kutusaidia kupona tunapoumwa. Iwapo mfumo wa kinga ya mwili ni dhaifu tunaumwa mara kwa mara, tunaumwa sana, na kupona kunakuwa polepole sana.

4. Hakuna chanjo dhidi ya VVU wala tiba ya UKIMWI.

5. Maambukizo ya VVU hutokea mara nyingi kwa njia ya ngono, mara chache sana kwa njia ya damu au kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

6. Epuka kueneza VVU kwa njia ya damu kwa kutoshirikiana vitu vyenye ncha na makali kama vile sindano, nyembe, miswaki au kitu kingine chochote kinachoweza kuharibu ngozi na kutoa damu. Pima damu inayokusudiwa kutiwa mtu kujua kama ina VVU na itumie tu iwapo haina maambukizo.

7. Epuka kueneza VVU kwa kupitia kanuni ya :"Mwanamume mmoja,mwanamke mmoja. Hii ina maana kwamba kwa wenza WOTE – kusifanyike ngono kabla ya ndoa wala ngono nje ya ndoa, ina maana kwamba "acha" na "uwe mwaminifu" Iwapo ushauri huu salama na ushauri wa Biblia havifuatwi, basi kondomu mpya lazima itumiwe, kwa uangalifu na usahihi kwa kila tendo la ngono. Aidha iwapo mwenza mmoja au wote wana VVU, kondomu mpya lazima itumike kwa kila tendo la ngono.

8. Matokeo ya kawaida ya UKIMWI katika jamii zetu ni idadi kubwa ya:
   - Vifo vya mapema na maziko ya mara kwa mara
   - Watu wanaumwa au wanawatunza wagonjwa
   - Mayatima, 'watoto wa mtaani' na wazee wasio na msaada
   - Familia zinazozidi kuwa maskini na zisizolima chakula cha kutosha.

9. Hakuna mtu anayeweza kumtambua mtu aliyeambukizwa VVU kwa "kumwangalia tu".
   - Kipimo cha damu kinatakiwa kuangalia iwapo fingomwili zina VVU. Unasihi na Upimaji wa Hiari maana yake ni:
   - Hiari ("naamua kupimwa")
   - Unasihi (kabla ya kupima) : mtu fulani anaeleza kuhusu VVU, na kwa nini kupima ni muhimu– na (baada ya kupima) matokeo yanatolewa na kuelezwa kwa faragha.
   - Kupima (damu inachukuliwa na kupimwa katika maabara)

10. Dawa za Kupunguza makali ya VVU (ARV) hupunguza kasi ya kuenea kwa VVU na kuruhusu mfumo wa kinga kupata nguvu. Hata hivyo, dawa hizi hazina budi kutumiwa **kila siku** kwa maisha yote ya mtu aliyeambukizwa VVU, kinyume chake maradhi yatajirudia. ARV akipewa mwanamke aliyeko katika uchungu wa kujifungua au ujauzito kunapunguza sana uwezekano wa mtoto kuambukizwa VVU.

KIAMBATISHO B: MADONDOO YA BIBLIA

Vifungu vifuatavyo vya Biblia vinaweza kutumiwa kusaidia kutafakari na maombi au kikundi cha kujisomea au ibada kuhusu mada za VVU na UKIMWI..

Ayubu 1 – 3; 29-31; 38-41: Mateso na imani ya Ayubu kwa Mungu

Zaburi 23: Bwana mchungaji wetu

Zaburi 27: Sala ya Kusifu

Zaburi 139: Mapenzi ya Mungu ya kina kwetu

Mathayo 5:1-12 : Hotuba ya Mlimani

Mathayo 7:1-6: Kuhusu kuwahukumu wengine

Mathayo 22:34-40: Amri Kuu za Mungu

Luka 10:30-37: Mfano wa Msamaria Mwema

Luka 19:1-9: Yesu na Zakayo

Yohana : 4:7-30 Yesu na Mwanamke Msamaria

Warumi: 12;9-19: Maisha katika utumishi wa Mungu

Yakobo 2:1-13: Onyo kuhusu ubaguzi

Yakobo 2:14-26: Imani na Matendo

1 Yohana 3:11-18: Pendaneni

Ufunuo. 21:1-14: Mbingu Mpya na Nchi Mpya

KIAMBATISHO C:

VITABU VYA PAULINES NA VITUO VYA HABARI

Cathedral Bookshop, P.O.Box 2381, Dar es Salaam, Tanzania, Tel and Fax (022) 2113204 E.mail: cathbshop@ cats-net.com

Catholic Bookshop, P.O.Box 30249, 00100 Nairobi GPO, Kenya, Tel (020) 3338514 Fax 444 2144

Daughters of St . Paul, P.O. Box 9764 GPO. 10 Garki-Abuja, Nigeria. Tel (09) 5230905

Daughters of St Paul P.O. Box 70979, Overport 4067, Durban, South Africa, Tel (031) 2088803. E.mail: paulinedbn@meb.co.za.

Daughters of st paul.50 st paul Avenue, Jamaica Plain, Boston MA 02130,USA E.mail:prov3rd fl@aol.com

Pauline Book and Media, 150 Castlereagh Street, Sydney, Australia. E.mail: customerservice@paulinbooks.com.au

Paulines Books and Media Centre, S.L.Posta 4392, Kampala, Uganda Tel (041) 256346 Fax 349135. E.mail: paulines@africaonline.co.ug.

Paulines Book and Media Centre, P.M.B. 21243, Ikeja, Lagos State, Nigeria, Tel (01) 7741636. E.mail: paulinelago@multilinks.com.ng.

Paulines Books and Media Centre, P.O.Box 641, Bruma 2026, Johannesburg, South Africa, Tel (011) 6220488/9. Fax (011) 6220490. E.mail:paulines@iafrica.com.

Paulines Catholic Bookshop, P.O. Box 36291, Lusaka, Zambia, Tel (01) 220264 Fax 250134. E.mail:paulines@zamnet.zm

Pauline Multimedia Via del Mascherino 94, 00193 Rome Italy. Tel (06) 6873254. Fax (06) 68308094. E.mail: inglese@paoline-multimedia.it.

Paulines Publications Africa; P.O.Box 49026,00100 Nairobi GPO, Kenya, Tel (020) 4447202/03 Faksi 444 2097. E.mail: publications@paulines africa.org.

St Paul Multimedia, 199 Kensington High Street,London W86 BA,UK.E.mail: london@stpaulmultimedia.co.ke

Vitabu vingine vya machapisho ya Tumeitwa Kuhudumia

SAUTI ZENYE MATUMAINI

Viongozi wa dini wanaoishi au walioathiriwa binafsi na VVU na UKIMWI

Shuhuda binafsi za viongozi 14 wa dini kutoka Afrika (12 ni Wakristo na 2 ni Waislamu) ambao wanaishi au wameathiriwa binafsi na VVU na UKIMWI. (Kurasa 40, Kiingereza 2005; Kiswahili 2009)

KUFANIKISHA

Mwongozo wa kuwasaidia waumini kufanya shughuli zinazohusu VVU na UKIMWI

Kitabu kidogo cha mwongozo wa kuwasaidia viongozi wa dini kuanzisha na kutekeleza miradi inayohusu VVU. Kina vipengele kuhusu kupanga mipango, kufanya maamuzi, kuandika mchanganuo wa mradi, kutayarisha bajeti, kuandika na kutoa taarifa ya mahesabu ya fedha, na kufanya ufuatiliaji na tathmini. (Kurasa 44, Kiingereza 2005; Kiswahili 2009)

SASA TUZUNGUMZE

Kiongozi cha Maisha ya Familia katika zama za UKIMWI kwa jamii ya Wakristo

Kitabu kinacholenga kusaidia makanisa na jamii kuzungumzia maisha ya familia na ngono katika mtazamo wa janga la UKIMWI duniani. Kina maigizo, michezo, chemsha bongo, miongozo ya majadiliano, masomo ya Biblia na mazoezi mengine shirikishi. (Kurasa 44, Kiingereza 2006; Kiswahili 2009)

SASA TUZUNGUMZE

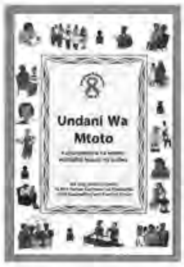
Kiongozi cha Maisha ya Familia katika zama za UKIMWI kwa jamii ya Waislamu

(Kurasa 44, Kiingereza 2006; Kiswahili 2009)

UNDANI WA MTOTO

Kujiunganisha na watoto waliopitia huzuni na kufiwa

Kimetayarishwa Afrika ya Kusini Jimbo la Mashariki, kitabu hiki kinafafanua misingi mipya ya kuimarisha uthabiti kwa watoto ambao wamepitia huzuni na kufiwa. Kinawasaidia watu wazima ambao wanawahudumia watoto kuweza kugundua kwa upya na kuthamini 'undani wa mtoto' wa kwao wenyewe. (Kurasa 68; Kiingereza 2008; Kiswahili 2011)



NIITE

Jinsi Biblia inavyosema katika zama hizi za UKIMWI

(Kurasa 76; Kiingereza 2010; Kiswahili 2011)

Kuagiza au kuomba nakala za vitabu hivi, tafadhali wasiliana na Wadhamini wa Kuleta Matumaini: sfh@stratshope.org. Kuagiza nakala za Kiswahili Tumeitwa kuhudumia Na.1, 2, 6 na 7 agiza kutoka Upendo AIDS Centre: mamawandoa@yahoo.com

Tumeitwa Kuhudumia
No. 3

Mfululizo wa machapisho ya **TUMEITWA KUHUDUMIA** una vijitabu vya mazoezi halisi na vilivyotokana na matendo na ni miongozo midogo kuhusu masuala ya VVU na UKIMWI, yaliyolengwa kutumiwa na viongozi wa kanisa, hasa katika nchi za Afrika, Kusini ya Jangwa la Sahara. Madhumuni ya vitabu hivi ni kuwawezesha wachungaji, mapadri, masista na maburuda wa dini, viongozi wa kanisa wa kawaida na usharika wao na jamii zao:

- Kuonyesha na kuelewa athari za janga la UKIMWI kiroho, kidini, kimaadili, kiafya, kijamii na kivitendo, na wito wa wakristo kushughulikia kwa huruma.
- Kukabili unyanyapaa, ukimya, ubaguzi, kujikana, hofu na uvivu vinavykwaza jamii na kanisa kuchukuwa hatua ya kushughulikia maswala yanayohusu UKIMWI kwa nguvu na ufanisi zaidi.
- Kuongoza usharika na jamii kwa njia ya mchakato wa kujifunza na mabadiliko na kuwezesha hatua halisi za kanisa kusaidia watu, familia na jamii kupunguza kuenea kwa VVU na makali ya athari za janga la UKIMWI.

TUMEITWA KUHUDUMIA ni juhudi za Strategies for Hope Trust, inayotengeneza vitabu na video zinazohimiza mikakati ya jamii inayofaa kuhusu matunzo ya VVU na UKIMWI, msaada na kinga katika nchi zinazoendelea, hasa nchi za Afrika, Kusini ya Jangwa la Sahara.

TUMEITWA KUHUDUMIA inatekelezwa kupitia mchakato wa kimataifa,ushirikiano wa uekumeni unaohusisha makanisa, asasi za dini, asasi za makanisa, za kimataifa na mtandao, wachapishaji, wasambazaji na wabia wengine.

MHARIRI: Glen Williams

WAANDISHI:
Mheshimiwa Mchungaji James Tengatenga ni Askofu wa Dayosisi ya Anglikana ya Malawi ya Kusini, yenye makao yakeBlantryre, Malawi. Mchungaji Dkt. AnneAbyley ni Padri katika Church of England na alikuwa Profesa wa Upasuaji katika University Teaching Hospital, Lusaka, Zambia.

STRATEGIES FOR HOPE

ISBN 978-1-905746-49-1 (E-book)
ISBN 978-1-905746-12-5