

# JOYCE MEYER

NISAIDIE -  
NINA UPWEKE!



KUMWAMINI MUNGU  
WAKATI WA UPWEKE NA HUZUNI

# NISAIDIE - NINA UPWEKE!

---

Kumwamini Mungu Wakati wa Upweke na  
Huzuni

*Kimeandikwa na*

JOYCE  
MEYER



JOYCE MEYER  
MINISTRIES

P.O. Box 5, Cape Town 8000

Maandiko yote yaliyoonyeshwa ila tu unapoelezwa, yametolewa katika Tafsiri ya Habari Njema ya Biblia.

Maandiko yaliyo na alama (AMP) yametolewa katika Biblia ya kiingereza inayoeleza maandiko kinaganaga iitwayo Amplified Bible.

English copy

*HELP ME – I'M ALONE!*

*Trusting God in Times of Loneliness and Grief*

ISBN 1-57794-016-4

Copyright © 1998 by Joyce Meyer

Joyce Meyer Ministries

P.O. Box 655

Fenton, Missouri 63026

USA

Swahili Translation

*NISAIDIE – NINA UPWEKE!*

*Kumtoamini Mungu Wakati wa Upweke na Huzuni*

Nairobi Lighthouse Church

P.O. Box 34041-00100

Nairobi, Kenya

# YALIYOMO



## *Utangulizi*

Sehemu ya 1- Hutapungukiwa Kamwe

1. Huko Peke Yako
2. Upweke Unaweza Kuponywa
3. Viwango Saba Vya Kuomboleza
4. Kupata Uponyaji Kutoka Kwa Pigo Au Msiba

Sehemu ya 2 - Maandiko

- Kushinda Upweke Na Huzuni

Tamati

- Maombi Na Baraka

-Uhusiano Wa Kibinafsi Na Bwana

Kuhusu Mwandishi

# UTANGULIZI



Mojawapo ya shida kubwa zinazowakumba watu wengi leo ni huzuni na upweke. Haya mawili huenda pamoja kwa sababu watu wengi huomboleza wanapokuwa wapweke.

Upweke umekuwa swala kubwa sana siku hizi kuliko hapo mbeleni. Kuna watu wengi ambao hutuomba tuwaombee katika huduma yetu ili wapate mwelekeo na ushindi juu ya upweke.

Mungu anatuambia katika neno lake kwamba hatuko peke yetu. Yeye anataka kutukomboa, kutufariji na kutuponya. La kuhuzunisha ni kuwa, mara nyingi, wakati watu wanapokutana na msiba katika maisha yao, wao hukaa na uchungu ule. Wakati msiba unapotokea, na uchungu huo kuumiza sana, basi shetani huona nafasi ya kujaribu kumfunga mtu au jamii katika utumwa kabisa.

Kifo cha mpendwa wa karibu, talaka au kuharibika kwa uhusiano wa karibu kunaweza kuleta huzuni, na watu wengi hupitia kipindi cha kuomboleza. Njia moja ya kupata ushindi ni kujua tofauti iliyopo kati ya “kipindi cha kuomboleza” na “roho ya maombolezo.” Kipindi cha kuomboleza hutusaidia tupate uponyaji baada ya muda; lakini roho ya maombolezo humfanya mtu kuzama zaidi na zaidi katika tundu la giza na kukosa tamaa ya kuishi.

Ninaamini kuwa mojawapo ya sababu ambazo hufanya watu wengi, hasa Wakristo kufungwa na upweke na huzuni baada ya msiba, ni kukosa kuelewa ‘kipindi cha kuomboleza.’ Wakati mwingine Mungu anapotuponya, nafuu hurejea mara moja. Lakini mara nyingi, hasa tunapoendelea kupokea uponyaji kutokana na msiba, Bwana hutupeleka hatua kwa hatua katika uponyaji. Ni

kweli kwamba watu wote hupitia msiba kwa namna au viwango tofauti, lakini sote tuna hisia ambazo zinaweza kuumizwa na ambazo zitahitaji kuponywa.

Yesu alikuja ulimwenguni kuharibu kazi zote za yule mwovu (1Yohana 3:8) na kutupatia uzima teletele (Yohana 10:10)! Iwapo tutajifunza kupokea yale ambayo ametutayarishia, tutapata na kuishi katika uzima tele usiojaa huzuni na upweke.

Mungu alinikomboa kutokana na kifungo cha huzuni na upweke, na ninaamini atatumia njia ya hatua - kwa - hatua katika kitabu hiki kukusaidia kupata uhuru wako pia!

**Sehemu ya 1**  
**Hutapungukiwa Kamwe**

# 1



## HUKO PEKE YAKO

*Naye Yesu akawatokea na kusema,... 'nami ni pamoja nanyi hadi mwisho wa dunia...'*

*Mathayo 28: 18,20*

Kwa maana ananipenda, mimi nitamkomboa; nitamwinua juu, kwa maana anajua na kulielewa jina langu naye ananitegemea; akifahamu kuwa mimi sitamwacha kamwe.

Ataniita nami nitaitika; Nitakuwa naye katika taabu. Nitamtosheleza kwa maisha marefu na kumwonyesha wokovu wangu.

*Zaburi 91:14-16*

Mungu angependa ufahamu kuwa wewe huko peke yako. Shetani naye angependa uamini kwamba uko peke yako, lakini hii si kweli. Anataka uamini kuwa hakuna mtu anayeelewa jinsi unavyohisi, lakini huu si ukweli.

Zaidi ya Mungu kuwa pamoja nawe, waamini wengi wanajua unavyojihisi na kuelewa mambo unayoyapitia katika nia na mawazo yako. Zaburi 34:19 inatuambia; 'Mateso ya mwenye haki ni mengi, lakini Bwana humkomboa kutoka kwa yote.'

Kuna hadithi nyingi katika Biblia za "mateso ya wenye haki" na ukombozi wa Bwana kutokana nayo.



## *Mungu ni Mkombozi*

Mungu aliwakomboa Paulo na Sila kutoka gerezani (Matendo 16:23-26). Katika Samweli 17:37, tunasoma jinsi Mungu alivyomkomboa Daudi kutoka kwenye mateso. Daudi alisema, 'Mungu aliyenikomboa kutoka kwenye mkono wa simba na mkono wa Dubu, atanikomboa kutoka kwenye mkono wa huyu Mfilisti.' Sauli naye akamwambia, "Nenda, Mungu awe nawe!"

Wakati tunapopiga hatua, mara nyingi shetani hutuletea dhiki huku akijaribu kutushusha moyo na kutufanya tujihisi wapweke. Lakini yote shetani anayokusudia kutuumiza nayo, Mungu atayatumia kutuletea wema. (Mwanzo 50:20). Unaweza kufanya kama Daudi alivyofanya katika maandiko haya na kujitia moyo, kwa kujikumbusha ushindi uliopata hapo mbeleni.

Shedraki, Meshaki na Abednego walipitia dhiki walipoamua kushikilia msimamo wao wa kumwabudu Mungu mmoja pekee. (Danieli 3:10-30). Wakati walipokataa amri ya mfalme Nebukadnezari ya kuabudu sanamu aliyokuwa ameiunda mwenyewe, Nebukadnezari aliwatupa katika tanuru ya moto iliyokuwa imetiwa joto mara saba zaidi ya kawaida.

Nebukadnezari "alishangaa" (Mst 24) alipowaona Shedraki, Meshaki na Abednego pamoja na mtu wa nne ndani ya tanuru ile ya moto - ambaye alifanana na "Mwana wa Mungu" (Mst 25). Zaidi ya kutoka katika moto ule bila madhara yoyote, wote watatu hawakuwa hata na harufu ya moshi! (Mst 27).

Mstari wa 30 unatumbia kuwa mfalme aliwapandisha cheo Shedraki, Meshaki na Abednego. Mungu hatakutoa kutoka kwenye majaribu yako tu, bali atakuinua pia!

Danieli pia alipata dhiki. Kama njia ya kushikishwa adabu kwa sababu ya unyofu wake na kujitoa kwake kwa mwenyezi Mungu, alitupwa tunduni mwa simba. Lakini Danieli aliamua kumtegemea Mungu, naye Mungu akamkomboa kwa kumtuma malaika wake

kuifunga midomo ya simba. Danieli alipona na kutoka akiwa mzima! (Danieli 6:3-23). Mtegemee Mungu, nawe utatoka kwenye majaribu ukiwa mzima kabisa.

Watu hawa wote walimwona Mungu akiwa mwaminifu. Mimi nimeuona uaminifu na wema wake Bwana. Niliteswa kimawazo na kunajisiwa nilipokuwa msichana mdogo. Nimewahi kupatwa na magonjwa maishani mwangu, kama vile kuumwa na kichwa (migraine) kwa muda wa miaka kumi, ugonjwa wa kansa, na magonjwa mengine madogo madogo ambayo hayakuwa mabaya sana hata ingawa yalinitia dhiki mno.

Katika mapito hayo yote, Mungu alinikomboa na kunipa majibu niliyoyahitaji. Lakini kulikuwa na wakati wa kumngoja Mungu na kustahimili.

1 Petro 5:8,9 inasema: Kaeni macho. Kesheni, maana adui yenu Ibilisi, huzunguka-zunguka akinguruma kama simba, akitafuta mtu atakayemmeza.

Mpingeni, mkiwa thabiti katika imani, mkifahamu kwamba ndugu zenu pote duniani wanapatwa na mateso hayo hayo.

Kama tunavyoona, mateso humjia kila mmoja wetu. Sisi sote hupitia kiasi fulani cha huzuni na upweke katika maisha haya mara kwa mara, lakini hatuko peke yetu. Biblia inatuambia tumpinge shetani: "Mpingeni" "mkiwa thabiti katika imani." (Mst 9). Lakini pia tunaweza kutiwa moyo tukikumbuka kuwa kuna wengine wanaoelewa tunayojihisi nyakati kama hizi.

## ***Mungu anafanya kazi kwa ajili ya mema kwetu***

Mungu ni mwema, na ni mwaminifu. Miaka kadhaa iliyopita, nilipatwa na pigo kubwa katika moyo wangu ambalo lilinitenganisha na wapendwa wengi na vitu vilivyokuwa na thamana kwangu. Mungu alitaka nipige hatua za kwenda mbele katika maisha yangu, lakini sikuwa ninamtii. Mungu alikuwa

anafanya kazi ili mimi nione mema hata ingawa sikuwa ninaona mema wakati ule. Wakati nilipokataa kupiga hatua kuendelea mbele, Mungu alininipigisha hatua kwa kuwaondoa watu fulani maishani mwangu niliokuwa na uhusiano nao. Sasa ninafahamu kuwa hilo lilikuwa ndilo jambo jema kabisa ambalo limewahi kutokea katika maisha yangu ingawa wakati huo nilidhani kwamba ulimwengu wangu wote ulikuwa ukiangamia. Sikuwa na hakika kwamba ningepona.

Kifo na talaka sio hali za kipekee tu zinazowafanya watu wahisi wamepoteza kitu cha thamana. Kupoteza mahusiano mema ya muda mrefu au kazi ambayo unaipenda kunaweza kuumiza moyoni. Pia ajali ambayo inakuzuia kucheza mchezo upendao ambao tuseme ulikuwa sehemu kubwa ya maisha yako kunaweza kuumiza rohoni sana. Ukweli ni kwamba kupoteza uhusiano au kitu muhimu si jambo rahisi.

Uponyaji wangu ulichukua muda wa karibu miaka mitatu, lakini mimi nilipiga hatua baada ya hatua wakati huo wote. Jambo ambalo liliniwezesha kupata uponyaji kamili ilikuwa ni kufahamu “vifungo vya nafsi.”

## ***Vifungo vya nafsi***

Kutumia muda mwingi pamoja na mtu au kitu fulani, huleta uhusiano wa karibu na mtu au kitu hicho.

Kama wanadamu, sisi ni roho, tuna nafsi, na tunaishi katika mwili. Nafsi inaweza kuelezwa kama nia, hisia na hiari yetu.

Tunapojihusisha na mtu au kitu, sisi hutumia muda mrefu kumfikiria, kuwaza juu ya mtu au jambo hilo na kufanya mipango inayohusu uhusiano huo. Kwa kawaida, mazungumzo yetu huwa juu ya mambo ambayo tunahusika nayo katika nia zetu, mapendekezo yetu na hisia zetu. Ukiliwazia jambo hili, utaona jinsi ‘nafsi’ zetu zinavyohusika zaidi na watu au vitu tunavyotumia

muda na nguvu zetu kushughulikia.

Iwapo mkono wangu ungelifungwa kwenye mwili wangu na kukaa pale kwa muda wa miaka mingi bila ya kufanya chochote, basi matokeo yanaweza kuwa ya kutisha. Iwapo ungelifunguliwa mara, basi ungekuwa umenyauka, bila nguvu, na tena umelemaa. Singeweza kuutumia mpaka uweze kupata nguvu tena na uwezo wa kufanya kazi. Ingenibidi nitafute njia mpya za kuufanyisha mazoezi ili misuli ambayo imedhoofika iweze kupata nguvu.

Hivi ndivyo ilivyo kuhusu nafsi zetu. Wakati tunapohusika na mtu, mahali au kitu fulani kwa muda mrefu, nafsi zetu “hufanganishwa” na jambo hilo. Wakati mtu au kitu kile kinapochukuliwa kutoka kwetu, sisi huwa katika hali ya kutaka kuendelea na maisha kana kwamba kingali kupo. Kama mkono ambao ulikuwa umefungwa kwa muda mrefu, hata ingawa umefunguliwa, unaendelea kuhisi kana kwamba ungali umefungwa. Haufanyi kazi vizuri hadi baaada ya muda ambapo umefanyishwa mazoezi ili uweze kurejea hali yake ya kwanza.

Hata wakati tunapoamua kuachana na mtu au jambo fulani, nafsi yetu inaweza kutamani kuendelea kukaa pale. Hisia zetu zina nguvu mno, nazo zinaweza kutuletea dhiki na uchungu mkuu. Ni lazima tugundue kuwa tunaweza kutumia “hiari” yetu kuamua kukubali au kukataa kufanya jambo fulani. Uamuzi thabiti wa hiari yetu, unaweza kushinda hisia mbaya hata zinapokuja kwetu zikiwa na nguvu nyingi.

Kuna “vifungo vya nafsi” vibaya, na kuna vingine vizuri. Vifungo vyema hufikia hali ya usawa baada ya muda. Lakini vile vibaya huhitaji kukabiliwa na kuondolewa.

Haijalishi unalishughulikia jambo gani sasa hivi, lisipotatuliwa kwa njia inayofaa, huenda likakufunga zaidi, hata kukuletea ulemavu katika sehemu hiyo ya maisha yako. Hata hivyo, Mungu anajua jinsi ya kukufungua! Iwapo umeumia kutokana na ajali, pengene itabidi ujifundishe kutembea tena.

Ikiwa umempoteza mwenzi wako katika kifo au kwa sababu ya talaka, inaweza kukubidi ujizoeze kuishi peke yako. Labda itakubidi ujifunze kufanya kazi fulani ambazo ulikuwa umesahau jinsi zinavyofanywa, au ambazo hujawahi kufanya hapo mbeleni. Inaweza kukubidi utafute kazi au ujifunze kupika na kuwashughulikia watoto au kuamua mambo ambayo hujayazoea au hata huyafahamu kabisa.

Iwapo umepoteza kazi, inaweza kukubidi ujifunze kuomba kazi au hata kuhama kwenda mji mwingine.

Wakati unapofanya mambo haya yote, unaweza kuwa bado una uchungu rohoni, lakini unaweza kufarijika unapojua kuwa unasonga mbele. Kila siku unapiga hatua. Mungu ameahidi kuwa pamoja nawe wakati wa dhiki. Wakati unapoendelea kumsubiri akukomboe, unaweza kufarijika kwa kutambua kuwa yu pamoja nawe na anaendelea kufanya kazi kwa niaba yako hata ingawa pengine huoni kwa macho yako yale anayofanya. Katika Mathayo 28:20, Biblia inasema, "...na hakika mimi nipo pamoja nanyi siku zote, hadi mwisho wa dunia..."

# 2



## UPWEKE UNaweza KUPONYWA

*...Nitageuza maombolezo yao kuwa furaha, nitawafaraji na kuwapa furaha badala ya huzuni.*

*Yeremia 31:13*

Upweke si dhambi. Kwa hivyo, iwapo unahisi kwamba u mpweke, usijiongezee hisia za kujihukumu juu ya matatizo ambayo tayari yamekusonga.

Upweke unaweza kuponywa, hata chanzo chake kiwe ni nini. Wengi ya wale wanaogua kutokana na upweke, ambao ni mfano wa maombolezo, ni watu ambao wana haya au wana woga mwingi; wale wanaohisi kwamba wengine hawawaelewi; walio katika uongozi; waliopewa talaka au wasioolewa; waliofiwa na wake au waume zao; wazee; watu wanaokataliwa na wengine; Wale wanaojihisi kwamba wao ni 'tofauti' na watu wengine; watu wanaotusiwa au kutumiwa na wengine; watu wasio na uwezo wa kuunda uhusiano na wengine, hasa mahusiano ya kiuchumba; watu ambao ni lazima wahame au wabadilisha kazi na kadhalika.

Kuna mambo mengi ambayo husababisha upweke, lakini watu wengi hawatambui kuwa hawahitaji kuishi nao. Wanaweza kuushinda na kuondoa hali hiyo.

Neno upweke lina mzizi wake katika neno "pekee" ambalo linaelezwa katika kamusi kama "bila mwenzi: au KUTENGWA ...

kusimama bila kingine karibu.” Hutumika katika neno Mpweke ambalo humaanisha, “TUPU ... WAZI...-enye huzuni kwa sababu ya kuachwa pekee.” Pia linatumika kuonyesha ukosefu wa mtu au mwenzi wa kuishi na kutembea naye.

Upweke hujidhihirisha kama kuugua ndani ya moyo, utupu au kunatamani upendo. Madhara yake ni mambo kama kujihisi kutokuwa na maana na kutokuwa na kusudi lolote maishani. Ishara nyingine mbaya ya upweke ni majonzi na huzuni nzito ambayo wakati mwingine huwasababisha watu kujiua.

Ni jambo la kuhuzunisha kuona kwamba watu wengi hujiua kwa sababu ya kukosa kujua jinsi ya kushughulikia upweke wao au kutotaka kuushughulikia ipasavyo na kwa njia thabiti. Hata wakristo wengi huangukia mtego huu wa yule mwovu.

### ***Kuwa pekee Haimanishi Wewe ni Mpweke***

Kamusi inaeleza neno pekee hivi “MOJA... bila ya kitu kingine... kando na wengine.” Kulingana na kamusi ya *Webster*, maneno kama, “*pekee au moja* hutuonyesha hali ya kutengwa kwa sababu ya kukosa kitu au mtu mwingine.”

Je uko peke yako? (Unajitegemea na kukaa peke yako?) Au wewe ni mpweke (Umeachwa, kutupiliwa mbali na kuwa na huzuni na uzito rohoni kwa kukosa watu wa kukaa nao)? Kuna tofauti kati ya haya mawili.

Ni muhimu kutambua kwamba kukaa peke yako haimanishi kuwa una upweke au wewe ni mpweke.

Hata kuwa na uhusiano na watu wengi si hakika kwamba huwezi kuwa mpweke. Hali ambazo huleta upweke wakati mwingine ni hali zisizo za kudumu maishani mwetu. Mtu anayehama na kuwaacha marafiki zake kwenda kuishi kwenye mji mwingine anaweza kuhisi upweke kwa muda mfupi, lakini baadaye anawapata marafiki wapya.

Lakini hali nyingi zinzosababisha kuhisi upweke ni hali za kudumu. Mambo kama haya basi hutuhitaji tuyashughulikie. Ingawa hatuwezi kila mara kuzuia hali ya kukaa peke yetu, kuna suluhisho kwa tatizo la upweke.

### ***Upweke Unaosababishwa na Pigo au Mkasa***

Wakati mwingi, upweke hutokana na pigo au mkasa fulani kama kifo cha mpendwa (mke/mume, mtoto, mzazi, rafiki au mtu wa jamii), kupewa talaka, au kutengana.

Wakati jambo linapotendeka na tunagundua kuwa maisha hayatakuwa kama yalivyokuwa mbeleni, mara nyingi sisi hupatwa na pigo maishani ambalo huenda likatuingiza kwenye upweke na kukosa matumaini.

Kwa kawaida pigo kama hili huwa na matokeo ya aina moja au nyingine katika maisha yetu. Linaweza kutuboresha au kutuharibu zaidi. Kutufanya tupate ushindi au tuangamie kabisa.

Wengi wetu tumeona katika senema au michezo ya kuigiza wakati ambapo daktari wa mtu mgonjwa au aliyeumia sana anapowaita jamii na kuwaambia, “Tumefanya kila kitu ambacho tunaweza. Kwa sasa, chochote kitakachomtendekaa mgonjwa huyu kiko nje ya mikono yangu.” Anachomaanisha daktari ni kwamba baada ya muda usio mrefu, mtu yule atianza kupona au atakufa.

Mara nyingi, mkasa husababisha mabadiliko. Na mabadiliko hayo si rahisi kwa mtu yeyote.

### ***Kulinganisha Kipindi cha Kuomboleza na Roho ya Maombolezo.***

Neno *huzuni* humaanisha “uchungu mwingi moyoni kwa sababu ya kupoteza mtu au kitu: KUHUZUNIKA.” Pia humaanisha



*Kuomboleza* na kuhisi uchungu wa roho, mawazo ya kuomboleza, kuhuzunika, na kupatwa na dhiki.

Kupitia harakati ya kuomboleza kunahitajika - katika mawazo yetu, katika hisia zetu na hata kwa miili yetu. Mtu anayekataa kuomboleza mara nyingi huwa anakataa kukumbana na ukweli na mwishowe hupatwa na madhara mabaya.

Roho ya huzuni ni tofauti na kuomboleza. Iwapo haitapingwa, basi yaweza kuingia na kuharibu maisha ya mtu ambaye anaomboleza. Iwapo haitatawalwa na kukabiliwa ipasavyo, basi mwishowe itamwibia mtu afya, nguvu na furaha - na hatimaye hata uhai wake. Hebu nikupatie mfano.

Rafiki yangu alimpoteza mwanaye kutokana na ugonjwa wa *Leukemia*.<sup>\*</sup> Wakati kijana huyu alipokufa, kwa kawaida ulikuwa wakati mgumu kwa kila mtu katika jamii ile. Wote walikuwa wanapitia wakati wa maombolezo.

Hata hivyo, rafiki huyu alinielezea tukio fulani linalofunua ukweli kuhusu roho ya huzuni. Anasema kuwa siku moja alikuwa akifua nguo naye akaanza kumfikiria mwanaye aliyekuwa amekufa na ghafula alihisi kitu fulani kikimzingira na kumkamata. Ilikuwa ni kama amefunikwa na blanketi ya huzuni kuu, naye alijihisi akitokomea ndani yake.

Mungu alimpa uwezo wa kutambua kuwa hiyo ilikuwa ni roho ya huzuni iliyokuwa inajaribu kumfunga na kumtesa. Alichukua shati moja la mwanawe huyo mara moja na kujifunika nalo na akamwambia shetani kwamba angelitumia kama 'vazi la sifa.' (Isaya 61:3). Kisha akaanza kucheza na kumpigia Bwana shangwe. Alipokuwa anafanya hivi, alihisi kufinyiliwa kule kukiondoka.

Mwanamke huyu angefungua mlango na kukaribisha shida nyingi na za miaka mingi kama hangechukua hatua na kuikabili

<sup>\*</sup>Leukemia: Kansa ya damu. Ni wakati chembechembe nyeupe za damu za kulinda mwili zinapovamia zile nyekundu za kusafirisha chakula na hewa mwilini.

roho hiyo ya huzuni inayoleta kufinyiliwa chini.

## ***Huzuni Kugeuzwa Kuwa Furaha***

*Heri waombolezao, kwa maana watafarijiwa.*

*Mathayo 5:4*

Biblia katika sehemu mbali mbali, inazumgumza kuhusu wale waombolezao.

Katika Yeremia 31:13, Bwana anasema kupitia kwa nabii, “Ndipo wasichana wao watafurahi na kucheza, vijana na wazee watahangilia kwa furaha. Nitageuza maombolezo yao kuwa furaha, nitawafariji na kuwapa furaha badala ya huzuni.”

Kutokana na maandiko haya, tunaona kuwa ni mapenzi ya Mungu kuwafariji wote waombolezao, hivyo tunaweza kusema kuwa baada ya majonzi kuna faraja. Iwapo hatupati faraja kwa vyovyote, basi kuna kasoro fulani.

Katika Isaya 61:1-3 tunasoma maneno haya, “Bwana mwenyezi Mungu amenijaza roho wake maana Mwenyezi Mungu ameniweka wakfu akanituma niwaletee wanaokandamizwa habari njema, niwatibu waliovunjika moyo, niwatangazie mateka kwamba watapata uhuru, na wafungwa kwamba watafunguliwa.

Amenituma niutangaze mwaka wake wa neema na siku ya Mungu wetu ya kulipiza kisasi; niwafariji wote wanaoomboleza.

Niwape wale wanaoomboleza katika Siyoni taji la maua badala ya majivu, mafuta ya furaha badala ya maombolezo, vazi la sifa badala ya roho nzito...”

Ni wazi kutokana na kanuni tunayoiona katika maandiko haya kwamba Mungu anataka tupate kurejeshwa kikamilifu. Yeye anashughulika sana na wale wanaoumia na angependa kurejesha furaha yao.

Unaweza kuwa unaomboleza kwa sababu ya kupoteza mtu au kitu muhimu, lakini hufai kuendelea katika hali hiyo maisha yako yote. Mungu ameahidi kubadilisha maombolezo yako kuwa furaha. Unahitaji kuishikilia ahadi hiyo wakati unapopitia kipindi cha kuomboleza. Ukifanya hivyo, basi utapata matumaini kuhusu maisha yako ya siku za usoni.

## ***Tumaini Lililowekwa Mbele Yetu***

*Tumaini la kungojangoja huumiza moyo, lakini tazamio linalotimia ni chanzo cha uhai.*

*Mithali 13:12*

Ingawa kuomboleza kuhusu msiba au mkasa mara nyingi kunafaa, tunahitaji kuwa waangalifu tusiingie katika hali ya kufa moyo na kukata tamaa, ambao ni mzigo mzito kubeba.

Badala ya kukata tamaa, sikiza maneno ya Daudi katika Zaburi 27:13, 14:

Ninaamini nitauona wema wake Mwenyezi-Mungu katika makao ya walio hai.

Mtegemee Mwenyezi-Mungu! Uwe na moyo, na usikate tamaa! Naam, mtegemee Mwenyezi Mungu!

Haijalishi yale yanayotendeka ulimwenguni, kwa Mungu kuna tumaini kila wakati.

Katika Waebrania 6:17, Biblia inasema kuwa Mungu ametuhakikishia mapenzi yake ya kutubariki kwa kuifuatilia ahadi yake na kiapo, "...basi, kuna vitu hivi viwili: ahadi na kiapo, ambavyo haviwezi kubadilika na wala juu ya hivyo Mungu hawezi kusema uongo. Kwa hiyo sisi tuliokimbilia usalama kwake, tunapewa moyo wa kushikilia imara tumaini lilowekwa mbele yetu."

Mstari wa 19 unasema, “Tunalo tumaini hilo kama nanga ya maisha yetu. Tumaini hilo lapenya mpaka mahali patakatifu mbinguni.”

Nanga hukizuia chombo kisielee na kupotea toka ufuoni wakati wa dhoruba. Tumaini huzifanyia nafsi zetu vilevile. Tumaini ni kama nanga inayotuweka imara wakati tunarushwa rushwa na kusukumwa hapa na pale na dhoruba za maisha.

Unaweza kukosa kuelewa mambo mengi wakati uchungu wa kumpoteza mtu au kitu cha thamani unakuwa unapokufinya rohoni, lakini shikilia ukweli huu: Mungu anakupenda naye ana maisha ya mbeleni ambayo amekutayarishia. Mtegemee na kutumaini kuwa atageuza kuomboleza kwako kuwe furaha naye atakupa uzuri badala ya majivu unapopitia viwango mbali mbali vya huzuni na kuomboleza.

# 3



## VIWANGO SABA VYA KUOMBOLEZA

*Mtumaini mwenyezi Mungu kwa moyo wako wote, wala usitegemee akili zako mwenyewe. Untambue Mungu katika kila ufanyalo, naye atazinyosha njia zako.*

*Mithali 3:5-6*

Baada ya mtu kupatwa na msiba au pigo fulani, karibu kila mmoja wetu hupitia hali ya kuomboleza. Kwa kawaida, kuna viwango saba katika kuomboleza. Hebu tuvichunguze viwango hivi kwa makini na tujaribu kupata ufahamu ni nini kinachokuwa kikitendeka katika nafsi zetu na kile tunachoweza kufanya ili kupitia kiwangi hicho kitufaidi kikamilifu.

### ***Kiwango Cha 1: Kushtuka na Kukataa***

Mara nyingi, mambo haya mawili huwa ndiyo ya mwanzo kutokea tunapopatwa na pigo au msiba. Mungu huyatumia kutulinda ili tusivunjike kabisa.

*Kushituka:* Mshituko ni hali ambayo inagutusha nia na hisia zetu kwa pigo kubwa mno ambalo halikutarajiwa.

Kuweza kushtuka ni hali tunayozaliwa nayo ndani yetu. Hutupatia muda wa kuweza kukubaliana na mabadiliko yaliyotukia. Hutuzuia kukumbana na ukweli mara moja.

Kabla yetu kusonga mbele, ni lazima tuwe tumepata nia mpya. Kushituka hutupatia muda wa kujenga upya nia zetu kuhusu maisha yetu ya sasa na ya baadaye.

Kwa mfano. Fikiria *Shock Absorbers*\* za motokaa. Zimetengenezwa ili kuituliza gari wakati inapopitia barabara yenye mashimo. Bila yake, basi gari linaweza kuvunjika vipande kutokana na mapigo inayopata inapoenda huku na kule.

Mara nyingi, sisi huwa hivi pia. Tunasafiri katika barabara ya maisha, na wengi wetu hawatarajii mashimo na barabara mbovu. Hivyo tunakuwa hatujajitayarisha wakati mashimo yanapotokea. *Shock absorbers* zetu ambazo zimewekwa na Roho Mtakatifu hutuliza pigo lile hadi tunapokuwa na uwezo wa kubadilisha nia na mawazo yetu kuweza kukubali na kukabili mabadiliko ya ghafla yaliyoingia katika maisha yetu.

Kipindi cha mshutuko kinaweza kudumu kutoka dakika chache hadi wiki kadhaa. Lakini kikipita muda huo, basi kuna shida fulani.

Mshutuko ni kama dawa za kuzuia chungu wakati wa kufanyiwa upasuaji. Lakini hatuwezi kuendelea kuzitumia dawa hizo daima. Ni lazima tuendelee na maisha. Kushituka ni kuepuka ukweli kwa muda, lakini iwapo si kwa muda mfupi, basi huenda kukaleta madhara mengi zaidi.

Ninakumbuka nilikuwa na shangazi yangu wakati mjomba alipoaga dunia. Alikuwa ameugua kwa muda, na ingawa ilikuwa wazi kwamba hangeishi sana, shangazi yangu aliendelea kusema tena na tena, "Siwezi kuamini. Siwezi kuamini ameenda." Alikuwa katika kiwango cha kwanza cha kushtuka ambacho kwa kawaida huja baada ya msiba.

Wakati ambapo unapopitia kipindi cha kushituka, ni vyema usikae bila ya kufanya chochote kwa muda mrefu sana. Mwanamke \* vyuma vinavyoituliza gari inapopitia barabara mbovu ili lisiharibike.

mmoja mfanyakazi katika huduma yangu alipatwa na msiba mkuu kwa ghafla sana. Ninakumbuka akisema, “Mungu ameniambia niendelee na maisha, hivyo nitaendelea kuja kazini.”

Alituambia kwamba ingawa hakuwa na uhakika angefanya kazi kwa ubora, ingekuwa hatari kubwa kama angekubali na kujiachilia katika huzuni na utepetevu” uliokuwa unataka kumzamisha. Alikuwa amepoteza kila kitu alichokiona kuwa cha maana katika maisha yake katika siku moja. Alijihisi, “Kuna faida gani? Kuna haja gani kujaribu kufanya chochote?” Alijua kuwa kuendelea kupata ushindi maishani kutambidi akumbane na hisia hizo kwa kufanya jambo zuri.

Wakati unapopitia kushituka kwa sababu ya msiba fulani, wewe kama mkristo, unahitaji kutofautisha kati ya nafsi yako, na roho yako. Hata wakati wa msiba, unahitaji kupambanua tofauti kati ya hisia zako na mwongozo wa kweli wa Roho Mtakatifu.

*Kukana:* Kukana ni kuukataa ukweli wa mambo na kunaweza kutuletea magonjwa ya hisia na nia katika vipimo mbali mbali.

Mungu ametupatia Roho wake ili tuweze kuupokea ukweli kwa ujasiri, tumshike mkono, na kutembea kati kati ya mabonde yote ya giza na kushinda vizuizi vyote tunavyopitia maishani.

Huku tukiwa na Roho wa Mungu ndani yetu kutulinda, tunaweza kusema pamoja na mfalme Daudi, “Ndio, hata nijapopita kwenye bonde la uvuli wa mauti, sitaogopa lolote. Maana wewe Mwenyezi Mungu u pamoja nami. Gongo lako na fimbo yako vyanilinda. Hata wakati mauti yanapoleta uvuli wake juu yetu, tunaweza kuishi na tumaini.

Tunapozungumza juu ya tumaini, fikiria tena kuhusu Shedraki, Meshaki na Abednego katika tanuru ya moto. (Danieli 3:8-27).

Hata ingawa walitupwa ndani ya tanuru iliyotiwa moto mara saba  
\*\* hali ya kutotaka kufanya lolote.

zaidi, Bwana alikuwa pamoja nao katika moto huo.

Tunaweza kusoma hadithi za Biblia kama hii ambayo tumetaja hapo juu wakati tunapojikuta katika hali ngumu. Kama vile Mungu alivyokuwa pamoja na watoto wale wayahudi katika tanuru ya moto, hata wakatoka wakiwa wazima bila ya kuumizwa, hivyo ndivyo atakavyokuwa nasi katika kila hali tutakayopitia maishani.

Ni mapenzi yake Mungu kwetu sisi kuukubali ukweli wa mambo, tuyapitie na tupate kushinda katika kila njia. Kukumbana na ukweli kunaweza kuwa kugumu, lakini kuukimbia huleta hali ngumu zaidi.

## *Kiwango Cha 2: Hasira*

Kiwango cha pili huashiriwa na hasira: hasira dhidi ya Mungu, dhidi ya shetani, dhidi yetu wenyewe, na hasira dhidi ya mtu aliyesababisha uchungu au msiba ule, hata kama mtu huyo, katika kuisababisha hali hiyo alikufa.

Hasira dhidi ya Mungu:

Kila mtu huamini kuwa Mungu ni mwema, na kwamba anatawala maisha yetu. Hivyo, wakati msiba au pigo fulani linapotokea katika maisha yetu, hatuelewi ni kwa nini Mungu hakuzuia mambo mabaya kama hayo yasitokee na kutuumiza.

Kila tunapokutana na pigo baya au msiba, mara nyingi, sisi hukasirika na kuuliza, "Iwapo Mungu ni mwema, na mwenye nguvu zote, kwa nini anakubalia mambo mabaya yawatokee watu wema?" Swali hili hututatiza zaidi hasa iwapo ni sisi, watoto wa Mungu, ambao tunaumia na kuteseka.

Katika nyakati kama hizi, nia zetu na mawazo yetu hutaka kupiga mayowe na kusema, "Sielewi hata kidogo!" Tena na tena swali hili, "Kwa nini Mungu, kwa nini?" linawasumbua



wale wanaoomboteza katika maisha yao, na wale wapweke na waliokataliwa pia.

Katika 1 Wakorintho 13:12, Mtume Paulo anaeleza kwamba kutakuwa na mambo tusiyoelewa katika maisha haya:

Tunachoona sasa ni kama tu sura hafifu katika kioo, lakini hapo baadaye tutaona uso kwa uso. Sasa ninajua kiasi fulani tu, lakini hapo baadaye nitajua yote kikamilifu, kama vile Mungu anavyonijua mimi.

Kufikiri kwingi na kujaribu kutatua mambo ambayo hatutaweza kuyaelewa huleta mateso na kuchanganyikiwa lakini katika Mithali 3:5,6 Biblia inatuambia kwamba kumtegemea Bwana kunaleta uhakika na mwelekeo:

Mtumaini mwenyezi Mungu kwa moyo wako wote, wala usitegemee akili zako mwenyewe.

Umtambue Mungu katika kila ufanyalo, naye atazinyosha njia zako.

Wakati tumo matatani maishani mwetu, tunahitaji mwelekeo. Maandiko haya yanatueleza kuwa kumtegemea Mungu ndio njia ya kupata mwelekeo huo.

Kumtegemea Mungu huhitaji uwe na maswali ambayo hayana majibu katika maisha yako!

Ukweli huu ni mgumu kwa wengi wetu kuukubali kwa sababu utu wa mwanadamu hutaka kuelewa kila kitu. Katika Warumi 8:6, tunaambiwa kuwa "...nia ya mwili ... ni akili na mawazo bila Roho Mtakatifu..." **(AMP)**

Sisi hutaka mambo yapate kueleweka, lakini Roho Mtakatifu anaweza kutusababisha tuwe na amani hata ingawa tunapitia mambo yasiyoeleweka kabisa.

Haijalishi una uchungu wa aina gani kutokana na msiba wako,

Roho Mtakatifu anaweza kukupatia amani, nawe upate kujua kuwa kila kitu kitaenda vyema.

Kumkasiria Mungu hakunaa maana kwa sababu yeye pekee ndiye anayeweza kutusaidia. Yeye tu ndiye anayeweza kuleta faraja ya milele na uponyaji ambao unahitajika. Ninakuhimiza uendelee kuamini kuwa Mungu ni mwema na ujue kwamba chochote kilichotendeka hakibadilishi ukweli huu; Mungu ni mwema. Hata kama huelewi kwa nini mambo yanakwenda kama yanavyokwenda, endela kuamini na kukiri kwamba Mungu ni mwema - kwa maana ni kweli!

Katika Zaburi 34:8, mtenzi anatumia, "Jaribuni muone Mwenyezi -Mungu alivyo mwema. Heri Mtu anayemkimbilia usalama kwake."

Kisha katika Zaburi 86:5 anasema, "Wewe ee Bwana, U mwema, na mwenye kusamehe; mwingi wa fadhili kwa wote wakuombao."

Mwishowe katika Zaburi 136:1, tunaambiwa, "Mshukuruni mwenyezi Mungu kwa kuwa ni mwema; kwa maana fadhili zake zadumu milele.

Mungu ni mwema, lakini shetani anataka tuamini kwamba hatuwezi kumtegemea Mungu na kwamba Yeye hatujali wala kutupenda. Ikiwa una mashaka kuhusu upendo wa Mungu kwakona uaminifu wa ulinzi wake, tafadhali tafakari maneno haya ya Paulo kuhusu swala hili yanayopatikana katika Warumi 8:35-39:

Ni nani awezaye kututenga na mapendo ya Kristo? Je, ni taabu, au dhiki, au mateso, au njaa, au ukosefu wa nguo, au hatari, au kuuawa? Kama Maandiko Matakatifu yasemavyo: "Kwa ajili yako, twakikabili kifo kutwa kucha: tunatendewa kama kondoo wa kuchinjwa." Lakini, katika mambo haya yote, tumepata ushindi mkubwa kwa msaada wake yeye aliyetupenda. Maana ninajua hakika kwamba hakuna kitu kiwezacho kututenganisha na upendo wake: wala kifo, wala uhai; wala malaika, au nguvu

nyingine za mbinguni; wala yanayotokea sasa, wala yatakayotokea baadaye; wala mamlaka; Wala ulimwengu wa juu, wala wa chini kabisa. Hakuna kiumbe chochote kitakachoweza kututenga na upendo wa Mungu kwetu kwa njia ya Kristo Yesu Bwana wetu.

Usimkasirikie Mungu. Pokea huduma ya Roho Mtakatifu. Yasikize maneno ya Yesu katika maandiko haya:

Yesu aliwaambia, “Msifadhaike mioyoni mwenu. Mwaminini Mungu, niaminini na mimi pia. Nami nitamwomba Baba naye atawapeni Msaidizi mwingine, atakayekaa nanyi milele. “Sitawaacha ninyi yatima; nitakuja tena kwenu.

*(John 14:1, 16,18)*

Farijiwa na maneno haya na umpinge shetani ambaye atakuwa anajaribu kukufanya umwelekezee Mungu hasira yako na usumbufu wako.

*Kumkasirikia shetani:*

Biblia inasema tunafaa kuchukia uovu (Amosi 5:15), na kwa kuwa shetani ndiye chanzo cha uovu wote, basi kuwa na hasira juu yake ni sawa - iwapo tunaidhirisha hasira hiyo kwa njia ya kibiblia.

Katika waefeso 6:12, tunaelezwa kuwa, “Maana vita vyenu si vita kati yetu na binadamu, bali ni vita dhidi ya jeshi ovu la ulimwengu wa roho; tunapigana na watawala, wakuu na wenye nguvu wanaomiliki ulimwengu huu wa giza.” Tafsiri moja ya kiingereza inasema, “Tunapigana dhidi ya watawala wa giza, dhidi ya majeshi ya roho za uovu...”

Ni wazi kwamba vita vyetu si dhidi ya Mungu au watu, bali ni dhidi ya adui wa nafsi zetu. Je, tunawezaje kuelekeza hasira yetu kwa shetani kwa njia ifaayo? Hebu nikupe mfano kutoka kwa maisha yangu mwenyewe.

Kwa miaka mingi nilikuwa na hasira dhidi ya shetani kwa sababu ya miaka kumi na mitano ya utoto wangu ambayo nilipitia

kutendewa isivyofaa, hata kunajisiwa. Nilikuwa nikielekeza hasira hiyo kwa njia isivyofaa. Nikawa na moyo mgumu na kuwa mkali kwa wengine. Sasa nimejifunza kwamba sisi hushinda uovu kwa kutenda mema. (Warumi 12:21).

Nilimkasirikia shetani kwa sababu alikuwa ameiba utoto wangu, lakini kuwa na matendo kama ya shetani hakukuwa njia ya kulipiza kisasi kwake kwa ajili ya kile nichokuwa nimepoteza. Sasa ninahubiri Injili, ninawasaidia watu wanaoumia moyoni, wengi sana wanaponywa na kwa sababu ya hayo, ninashinda maovu ambayo shetani alinifanyia kwa maana ninawatendea mema wengine kwa kuwaletea habari njema.

Hivi ndivyo unavyolipiza kisasi dhidi ya shetani!

Wakati unapoumizwa na wengine, kuanza kuwasaidia wengine mara moja kutakuletea uponyaji wa haraka mno. Kuwafikia na kuwasaidia wengine walio katika shida au maumivu moyoni hukuwezesha kusahau uchungu wako.

Njia ya kipekee ya kumlipiza shetani kwa pigo na uchungu ulioko maishani mwako ni kwa kujitoakwa moyo wa dhati kufanya matendo ya Yesu.

Hasira dhidi yako mwenyewe:

Wakati tunapopatwa na msiba, kuna swali ambalo sisi hujiuliza, "Je, kuna kitu ambacho ningelifanya kuzuia haya yasitokee?"

Mwanamke mmoja niliyezungumza naye baada ya kifo cha mume wake - aliyepatwa na mshituko wa moyo, alikumbuka kuwa mumewe alisema alikuwa ana maumivu. Mwanamke huyu alikuwa anajilaumu kwa kutomsisitizia mumewe aende kumwona daktari.

Baada ya msiba, hasa kifo cha mpendwa, watu hufikiria kuhusu mambo ambayo walitamani kufanya au kusema ambayo hawakuyatenda, au yale waliyoyatenda ambayo wantamani wasingaliyafanya au kusema.

Sote tunaweza kuwa na majuto mengi katika maisha yetu, lakini majuto hutuongeza uchungu mwingi juu ya ule ambao tunahisi tayari.

Mara nyingi shetani atachukua nafasi kama hiyo kutuwekea lawama. Nia yake ni kutufanya tuishi maisha ya kufungwa na lawama, hukumu na kujichukia.

Katika Wafilipi 3:13, 14, Mtume Paulo anasema, "...lakini jambo moja ninalofanya ni kusahau mambo yote yaliyopita, na kukaza mwendo kufikia yaliyo mbele yangu..."

Ninapenda neno hilo "kukaza mwendo." Linaniambia kuwa nitakapokumbwa na hali kama hizo, kutakuwa na upinzani kutoka kwa adui ambao ni lazima ni ushinde na pia kwamba itanibidi 'kupiga moyo konde' nyakati fulani.

Kila mwisho wa kitu au hali fulani huleta mwanzo mpya!

Shetani hujaribu sana kutuweka mbali na mahali papya ambapo Mungu ametutayarishia. Yeye anataka kutukaba katika maisha yetu ya kale na kutufanya tuishi katika huzuni daima. Hasira juu yetu wenyewe na kujilaumu hakuna faida yoyote isipokuwa kutimiza makusudi ya shetani juu ya maisha yetu.

Ninakuhimiza uache kujitesa kwa majuto mengi. Shetani atajaribu kukuvamia wakati anajua umeshushwa na huna nguvu za kumpinga.

Kujihukumu, majuto na lawama ndio silaha ambazo anapenda kutumia sana. Wewe tafakari juu ya mambo yanayotia moyo, si juu ya mambo yanayoshusha moyo.

Kumbuka: Usimkasirikie Mungu, na usijikasirikie. Mkasirikie shetani, nawe itoe hasira hiyo kwa njia bora ya kushinda mabaya, kwa kufanya mema.

Hasira juu ya wengine:

Ni jambo la kawaida kumkasirikia mtu ambaye ametusababisha uchungu au mabaya, hata kama mtu huyo tayari amekufa.

Shangazi yangu aliniambia kuwa baada ya mjomba wangu kufa, wakati mwingine alilia usiku huku akipiga mto wake na kusema, “Kwa nini uliniacha?” Alijua katika nia yake kwamba hakumwacha kimakusudi, lakini hiyo ilikuwa ni sauti ya hisia zake.

Tunahitaji kujua kuwa hisia zetu zina sauti, na wakati zinapokuwa zimeumia, basi zinaweza kuitikia hali tunayoipitia kama mnyama aliyeumia. Wanyama walioumia wanaweza kuwa hatari, na hisia zilizoumia zinazweza kuwa hivyo pia tukizifuata na kuzitii.

Wakati mtu ana msiba, ni muhimu asiache hisia zilizoumia zimfanye kuwa mwenye chuki na uchungu moyoni. Wakati pigo linakuwa ni talaka, ni rahisi kumchukia yule aliyesababisha utengano au hata kujaribu kulipiza kisasi.

Usiharibu maisha yako kwa kuendelea kuwa na uchungu moyoni. Badala yake, mwamini Mungu kuwa anaweza kuchukua yale ambayo yametukia na kukufanya uwe mtu bora zaidi. Jambo hilo hilo linalokuumiza linawafinya wengi pia. Mwombe Mungu achukue “majivu” yako na akupe “uzuri” badala yake. Mwombe akuwezeshe kuwasaidia wengine wanaopitia maombolezo na upweke kama wewe.

Hata wakati mpendwa anapokufa unaweza kuwa na wakati ambapo una hasira kwake kwa sababu amekuacha peke yako. Unaweza kuwa unasema katika mawazo yako, “Kama ungejaribu sana, hungelikufa,” au, “Unawezaje kuniacha niwalee watoto pekee na nibebe majukumu haya peke yangu?”

Hata ingawa mawazo kama haya yanaweza kuonekana kama mzaha kwa mtu ambaye haupitii msiba nyakati za kawaida, msiba unapoingia ghafula na huzuni kutuzingira, kuna uwezekano wa “kuwalaumu” wengine kwa sababu ya uchungu tunaouhisi. Mawazo na hisia zinaweza kubadilika -badilika. Wakati mmoja unaweza kuwa na hasira dhidi ya Mungu, wakati mwingine

hasira juu yako mwenyewe, na wakati mwingine juu ya shetani na juu ya mtu aliyesababisha pigo au msiba huo. Mwenendo huu unaweza kurudiwa tena na tena hata uanze kumchanganyisha mwenye msiba.

Wakati tunapoumia moyoni, njia ya kawaida ya kibinadamu ni kukasirika na kujaribu kujiondoa mbali na uchungu tunaoupitia.

Hii ndio maana ni muhimu kuelewa kipindi cha kuomboleza na kufahamu kuwa kuna hisia ambazo huambatana na kipindi hiki. Katika nyakati zilizopita wengi wetu tulifundishwa kutothamini hisia zetu - kuzichukua kama jambo lisilo la maana.

Baada yako kupatwa na pigo au msiba katika maisha yako, huo si wakati wa kukataa hisia zako au kujiingiza katika mambo mengine ambayo yatakutia dhiki au uchungu zaidi. Badala yake, unafaa kukabiliana na hisia zako na uzitulize.

Hakuna suluhisho katika kujaribu kuzizuia hisia zako, bali jambo la busara ni kuzitambua na kuzikabili kama ipasavyo.

### ***Kiwango Cha 3: Hisia Usizoweza Kuzidhibiti***

Watu wanaopitia msiba au pigo fulani mara nyingi hupitia hatua kadhaa katika hisia zao, kama kulia na kutoweza kujizuia. Hisia hizi zinaweza kutokea na kutoweka bila ya kutarajiwa. Dakika hii mtu yule anaweza kuwa mzima hana neno. Ghafila anajikuta amekumbwa na kuwezwa na huzuni.

Hata watu ambao kwa kawaida hawaonyeshi hisia zao kwa urahisi wanaweza kujikuta wanapatwa na hisia nyingi mno wakati wa msiba au pigo. Mwanamume ambaye kwa kawaida halii anaweza kujikuta analia bila kujizuia mara kwa mara.

Kwa ujumla, watu huogopa hisia zao. Na hata kuonyesha majonzi bila kujizuia huwatisha wengine.

Iwapo unapitia wakati mgumu sasa hivi, ninakuhimiza “Usiogope” kwa sababu yale unayopitia sasa yatapita. Ufahamu bora na msaada mwingi kutoka kwa Roho Mtakatifu utakupitisha hata nyakati ngumu zaidi.

Watu wengine hukataa kulia au kuonyesha hisia zozote, na hili si jambo jema. Hisia ambazo zimekaliwa ndani yetu zina nguvu nyingi na zinahitaji kuachiliwa na kuondolewa. Iwapo hutoi na kuachilia hisia zako wakati wa msiba au pigo fulani, kama kifo cha mpendwa wako, unaweza kuanza kuliwa ndani yako na hisia hizo na mwishowe zinaweza kuharibu maisha yako kimwili, kiakili na hata jinsi unavyohusika na mambo kihisia.

Kwa maana Mungu ametupatia machozi pamoja na uwezo wa kulia, basi inamaanisha kuwa kutakuwa na nyakati katika maisha yetu ambapo tutahitaji kulia.

Biblia inazungumza katika mahali tofauti kuhusu machozi. Kwa mfano, katika Zaburi 56:8, mtenzi anazungumzia chupa ambamo Mungu huyaweka machozi yetu. Ufunuo 21:4 inazungumzia mbingu mpya na nchi mpya itakayoandaliwa siku moja kwa ajili ya watu wa Mungu: “Mungu atayafuta machozi yao. Hakutakuwa na kifo tena, na wala maombolezo, wala kilio, wala maumivu; maana mambo hayo yote ya awali yamekwisha toweka.”

Kuna kulia kunakofaa na kulia kusikofaa. Kulia ili kuondoa hisia mbaya ya huzuni ni bora, lakini jihadhari usianze kujihurumia. Kusipoondolewa, basi kunaweza kuwa kama zimwi ambalo litakufanya uanze kujipinga mwenyewe, ambalo ni jambo lisilofaa.

Huruma ni karama ya Mungu ambayo ameweka ndani ya kila mmoja wetu ili tuweze kuwatambua na kuwageukia ili kuwasaidia wengine wanaoumia mioyoni mwao. Lakini tunapojielekezea huruma hiyo, basi inaweza kutudhuru na kuleta ulemavu maishani mwetu.

Watu pia wanaweza kupatwa na uzoefu wa kujihurumia. Unaweza kufikiri hii ni njia ya kujihudumia, lakini shetani anaitumia



kukuzuia usiendelee mbele katika maisha yako.

Unahitaji kuwa mwangalifu usitumie machozi yako kuwatawala wengine. Wakati unapoumia moyoni, unawahitaji wengine wakuonyeshe upendo na ukarimu.

Mara kwa mara, hata kama sisi ni watu wenye nguvu na wasiohitaji kuwategemea wengine, tutahitaji kusaidiwa na wengine kwa muda. Lakini tunafaa kukumbuka kwamba ingawa kuna nyakati ambazo tunahitaji usaidizi spesheli, watu wengine hawawezi kutatua shida zetu. Tunapowatazamia wengine tukitarajia watuondolee shida na uchungu wetu, basi tunakosea.

Kwanza, kabisa, watu hawawezi kutupatia kila kitu tunachohitaji. Pili, kuwatarajia wengine wakutane na mahitaji yetu ya kibinafsi ni kuwapatia mzigo mzito kubeba. Hii huharibu mahusiano yetu, hasa ikiwa tabia hiyo ya kuwategemea inaendelezwa kwa muda mrefu.

Inaeleweka wakati mwanamke ambaye amempoteza mume wake anawageukia watoto wake ili wajaze pengo lililotokea maishani mwake. Lakini ni vyema iwapo anafanya hivi kwa njia ya “kujitolea” kwa watoto wake zaidi kwa maana sasa ana muda na wakati wa kufanya hivyo. Lakini iwapo nia yake ni kuwalazimisha watoto hao wachukue jukumu la baba yao, wataichukia hali hiyo.

Kila mtu anafaa kuishi maisha yake, na hata kuwe na upendo kiasi gani kati ya watu wawili, hakuna mtu anayetaka kutawaliwa kwa sababu za ubinafsi au kujipenda kwa mwenziye huyo.

Iwapo unapitia uchungu sasa hivi, ninakuhimiza umtegemee Mungu na umwache afanye mabadiliko anayotaka katika mahusiano yako. Anajua kuwa una mahitaji tofauti sasa. Anajua kuna utupu ambao unahitaji kujazwa. Wakati haya yanapotokea, Mungu atajaza pengo hilo iwapo tutamgojea na kutakataa kujaribu kutumia hisia zetu au kuwatawala wengine.

Watu hawafanyi hivi kimakusudi. Yawezekana ni kwa sababu

tunaumia moyoni au tunatafuta kitu chochote ambacho kinaweza kuondoa uchungu wetu. Lakini Mungu hafanyi uponyaji kwa kumwondolea mmoja mzigo na kumwekea mwingine mzigo ule.

Mapigo na misiba hutuacha katika hali ya unyonge, na shetani atajaribu kutuvamia wakati tumechoka kabisa. Shetani haoni haya kutuvamia hata wakati tumeanguka chini na kushindwa. Yeye huona nyakati hizo tunapokuwa wapweke na wenye uchungu kama nafasi bora ya kutufunga na kutuweka katika majonzi.

Kutembea kwa *usawa* kutamfungia shetani mlango asiingie.

Baada ya miaka mingi, nimegundua kuwa ni lazima tujifunze kupitia mambo mengine kwa siri. Hii haimaanishi kuwa hatuwahitaji watu wengine, kwa sababu tunawahitaji. Watu wengine hutumiwa na Mungu kutuletea faraja tunapokuwa tunaumia moyoni. Hata hivyo, iwapo “kuwahitaji” watu maishani mwetu kutapita kiasi kilicho sawa, basi huenda tukamzuia Mungu kufanya kazi katika maisha yetu.

Hisia zangu ziliumia sana kwa miaka mingi kwa sababu ya kutendewa isivyofaa na hata kunajisiwa nilipokuwa mtoto. Miaka kadhaa ya msimu huo maishani mwangu, nilimtarajia mume wangu akutane na mahitaji ya hisia zangu na ajaze pengo lililotokana na kutokuwa na uhusiano bora na baba yangu. Ni kweli Bwana alimtumia mume wangu kuleta uponyaji katika hisia zangu, lakini nilijifunza kwamba ilinibidi nipitie nyingi ya shida hizo kati yangu na Mungu pekee.

Moja ya faida ya kukosa mtu wa kugeukia isipokuwa Mungu ni kwamba tunapata nafasi ya kuimarisha mizizi yetu “ndani yake”. Yeye ndiye mwamba, msingi ulio imara ambao hautikisiki. Haijalishi kama mengine yanatikisika. Yeye yu imara.

Iwapo unaomboleza au u mpweke kutokana na pigo au mkasa fulani katika maisha yako, geuza tukio hilo liwe nafasi nzuri ya kuingia katika uhusiano wa ndani kati yako na Mungu Baba, Mungu Mwana na Roho Mtakatifu.

*Kumbuka:* Shetani anataka kutumia nyakati kama hizo kukuangamiza, lakini kile ambacho amepanga kikudhuru, kitaishia kuwa baraka kwako, unapoendelea kumtegemea. (Mwanzo 50: 20; Warumi 8:28)

### ***Kiwango cha 4: Majonzi au Uzito***

(Hali ya kuwa umezama katika huzuni kuu. Tutaiita hali hii majonzi katika mlango huu).

Iwapo unajihisi mwenye majonzi, usijihisi vibaya. Kila mtu hupitia wakati wa majonzi wakati mmoja au mwingine katika maisha yake.

Wakati huzuni inapoingilia nafsi zetu, kuwa na uzito katika hisia ni kawaida hata kwa wale wanaomjua na kumpenda Bwana. Katika Zaburi, Mfalme Daudi, ambaye anasemekana alikuwa mtu aliyemfuata Mungu kwa moyo wake wote, alizumgumzia kuhusu majonzi. Ikiwa mtu mkuu wa Mungu kama Daudi alipitia majonzi, basi kila mmoja wetu pia hana budi kuyapitia.

Kuhisi majonzi kwa muda mfupi ni moja ya hisia ambazo kila mwanadamu hupitia hasa wakati wa kipindi cha kuomboleza. Lakini, kama vile hisia nyingine zinazokuja wakati huo zinavyohitaji kushughulikiwa, majonzi pia yakiachwa bila kuangaliwa, yanaweza kuwa tatizo kubwa.

Neno *majonzi* kwa tafsiri moja humaanisha hali ya kuwa chini au kuzama zaidi chini ya kiwango cha kawaida. Njia bora ya kuifikiria hali hii ni hivi: Yesu ni utukufu wetu na mwinua vichwa vyetu. (Zaburi 3:3). Lakini wakati Yesu anatuinua na kutuweka juu, shetani anakuja na kutuvuta chini na kutuzika chini ya uchungu, shida na maumivu yetu.

Majonzi humwibia mtu nguvu yake. Anakuwa mnyonge na mtepetevu.<sup>\*\*\*</sup> Iwapo hali hii inaendelea kwa muda mrefu na <sup>\*\*\*</sup> asiyetaka kufanya lolete.

inaendelea kuimarika, kila jaribio la kusonga hugeuka na kuwa kazi ngumu. Watu wenye majonzi mara nyingi hulala kitandani kila wakati – ili kuepuka kukabiliana na hali za maisha.

Majonzi yanaweza kuwa njia ya kutoroka na kujificha kutoka kwa mambo fulani. Yanaweza kutumika kuepuka kutatua shida zilizoko maishani.

### **Kukabiliana na matatizo ni vigumu kuliko kuyatoroka.**

Mimi mwenyewe nilizikimbia shida maishani mwangu zilizokuwa zimesababishwa na mateso na kunajisiwa utotoni mwangu hadi nilipofikia umri wa miaka thelathini na miwili. Nilipojazwa Roho Mtakatifu, jambo la kwanza aliloanza kufanya katika maisha yangu ni kuniongoza kwenye ukweli, jinsi tu Yesu alivyoahidi. (Yohana 16:13). Yesu pia alisema kwamba ukweli ndio utatuweka huru (Yohana 8:32), lakini ni lazima tuukubali ukweli iwapo tutaweza kuwa na mabadiliko mazuri katika maisha yetu.

Hebu tutazame maandiko tuone jinsi Mfalme Daudi alivyoitikia alipopatwa na shida hii ya jadi ya majonzi. Katika Zaburi 42:5-11, aliasndika kuhusu hali yake ya kuzama ndani ya hisia zake:

Mbona nasononeka hivyo moyoni? Kwa nini nahangaika hivyo ndani mwangu? Nitamtumainia Mungu, maana nitamsifu tena yeye aliye msaada wangu na Mungu wangu. Nimesongwa na huzuni moyoni mwangu, kwa hivyo ninakukumbuka wewe ee Mungu, kutoka katika eneno la Yordani, kutoka mlima Hermoni na Mizari.

Nimeporomoshewa mafuriko ya maji. Mafuriko ya maji yaja karibu nayo yaita maporomoko mapya. Mawimbi na mapigo yako yamenikumba.

Mwenyezi - Mungu atanijalia fadhili zake mchana; nami nimwimbie wimbo wa sifa usiku, nimwombe Mungu anipaye

uhai.

Namwambia Mungu Mwamba wangu, “kwa nini umenisahau? Ya nini niende huko na huko nikiomboleza kwa kudhulumiwa na adui yangu?”

Nimepondwa kwa matukano yao, wanaponiuliza kila siku; “Yuko wapi, Mungu wako!

Mbona nasononeka hivyo moyoni? Kwa nini nahangaika hivyo? Nitamtumainia Mungu, maana nitamsifu tena Mungu, aliye msaada wangu na Mungu wangu.

Ninapenda maandiko haya kwa sababu yanaonyesha kuwa Daudi alihisi majonzi yakiivamia nafsi yake, naye akayapinga. Kwa maneno mengine, ingawa alipatwa na majonzi, hakukubali yamtawale. Alijizungumzia kuhusu hali yake, na ndivyo tunavyofaa kujizungumzia nyakati kama hizo.

Daudi alikumbuka mambo mema kwa kusudi maalum, ili nafsi yake isijawe na mawazo mabaya na taathiri mbaya.

Ili kujilinda, ni muhimu tuyapinge majonzi yanayotuvamia kwa muda mrefu. Ni vigumu kupitia maombolezo bila kupata hisia ya huzuni, uzito na majonzi. Lakini kusudi langu ni kukutahadharisha kuhusu hisia ambazo zinavuka mipaka na kuwa mbaya na ambazo zinaweza kuharibu maisha yako.

Kupata hisia na kuzionyesha kwa njia iliyo sawa si vibaya. Lakini wakati zinakubaliwa kututawala, zinaweza kutudhuru. Usikatae kuonyesha na kuzifinyilia hisia zako, lakini pia usiziache zitawale maisha yako.

Mtu yeyote anayekataa kuwa na kiasi, na anayekubalia hisia zake zimtaawale kabisa, ataishia kuharibu maisha yake.

Hisia zetu ni zawadi kutoka kwa Mungu. Ni muhimu katika maisha ya binadamu. Hakuna mtu anayetaka kuishi bila hisia. Lakini pia hatuwezi kuishi maisha yetu kulingana na hisia zetu

pekee. Kwanza, hisia zetu hubadilika - badilika, tunaweza kuwa na hisia tofauti tofauti kuhusu jambo fulani katika kipindi cha mwezi mmoja.

Watu huhisi kukosa uthabiti huku katika hisia zao hasa wakati wa msiba na mikasa. Hii nayo inatuelekeza kwenye kiwango kingine katika harakati ya kawaida katika kuomboleza.

### ***Kiwango cha 5: Mawimbi ya hisia nyingi***

Unapopitia wakati wa kuomboleza, kutakuwa na nyakati utakahisi kwamba memaliza kukabiliana na pigo la mkasa au msiba wako.

Ni jambo la kawaida kutaka hisia zako zipokee uponyaji na uchungu huo kuisha daima. Hata hivyo, mambo hayaendi hivyo. Kwa kawaida, hata nyakati ambazo utakuwa unahisi kutulia, kuna nyakati ambapo hisia zako zitakuwa zinajitokeza kwa nguvu na wingi sana.

Njia nzuri ya kuwaza kuhusu hali hii ya hisia zako kuongezeka huku zikipunguka ni kufikiri kuhusu maji ya bahari na vile mawimbi yanavyofuatana moja baada ya lingine yakipiga pwani, huku kukiwa na vipindi vya utulivu kati ya mawimbi hayo.

Mwanzoni unaona ni kama mawimbi hayakomi kuja juu yako na kukupiga huku yakitishia kukuzamisha. Hii ni hali ambayo watu katika historia na hata katika pembe zote za dunia hupitia. Iwapo utakumbuka Zaburi 42:6,7 utakumbuka kuwa Daudi alisema, "Ee Mungu, maisha yangu yametupwa chini, na mawimbi na mapigo yako yamenikumba."

Hata hivyo, baada ya muda kunakuwa na nyakati ambazo mawimbi hayo yanaanza kutulia. Katika nyakati hizi, unaweza kufikiri kuwa uchungu hautarudi tena. Lakini wakati usipotarajia, mara unapigwa na uzito wa uchungu ule ghafla. Pengine jambo fulani linatokea ambalo linakukumbusha na kuuleta tena.

Siku ya kuadhimisha miaka fulani tangu msiba utokee, au siku ya talaka au kutengana fulani, na siku nyingine kama sikukuu na kadhalika huwa ni wakati mgumu sana kwa maana hutukumbusha pigo letu.

Nimesikia kuwa watu wengi hujiua nyakati za sikukuu. Hebu fikirijinsi ilivyo vigumu kwa watu kukumbana na kifo cha mpendwa fulani au pigo lingine, iwapo hawamjui Bwana na uwepo wake unaotuliza mioyo.

Wale wetu tunaomwamini Yesu Kristo tunapokea faraja ya Roho Mtakatifu, na hata hivyo tunakuwa na wakati mgumu. Hebu fikirijinsi ilivyo vigumu kwa watu ambao tayari ni watupu ndani yao kisha wanampoteza mtu au kitu ambacho ni cha thamana kwao.

Wakati wa majaribu kama huo, ninaamini kuwa ni rahisi kwa shetani kuwajia na kuwaambia kuwa hakuna maana ya kuendelea kuishi, ya kwamba wanapitia uchungu mwingi sana.

Wakati mwingine ninawasikia watu wakisema wakati sikukuu zinapokaribia, "ninahofia siku ya ukumbusho fulani; mimi hushushwa moyo kabisa siku huyo."

Woga hutangulia hofu kuu, na hakuna baraka katika woga na hofu. Ninapoanza kulihofu jambo, Roho Mtakatifu hunionya kwa upole kwamba ninajitayarisha kuingia katika huzuni.

Wakati unapoanza kuhisi woga, ninakuhimiza umwombe Mungu akupe nguvu na akuwezeshe kushinda hisia hizo mbaya.

Wakati mwingine sisi huogopa mambo bila hata kujua kwamba tunayaogopa. Kumwomba Mungu atusaidie kutaleta ufahamu wa yale yanayoendelea na kutuwezesah kutozama ndani ya kuchanganyikiwa, kupoteza mwelekeo na hata ndani ya hofu kubwa.

***Kiwango Cha 6: Kuchanganyikiwa, Kupoteza***

## *Mwelekeo na Hofu.*

Kukumbana na mabadiliko makuu maishani ni moja ya mambo magumu zaidi ambayo tumeitwa kuvumilia. Hata kama ni sisi wenyewe tuliochagua kuwa na mabadiliko hayo, haimaanishi ya kuwa mambo hayo yatakuwa rahisi kwetu.

Ikiwa mabadiliko haya yanatokana na msiba, kifo au pigo fulani, basi kuhisi kuchanganyikiwa, kupoteza mwelekeo, na hofu ni kawaida. Kwa sababu ghafla mipango yetu ya usoni inaangamia. Safari ya mapumziko, mpango wa kununua nyumba, pesa za malipo ya uzeeni au mipango mingine ya maana sana kwetu ghafla inaangamia.

Inachukua muda mrefu kwetu kupata mwelekeo mpya. Katika nyakati kama hizi, maswali mengi huja katika mawazo yetu, mengi yao yanayohitaji majibu papo hapo.

Hata jamaa na marafiki wanaweza kuwa wanauliza tena na tena, “Utafanyaje sasa? Utaishi wapi sasa? Utarejea kazini mara moja au utachukua muda kupumzika?”

Yote haya ni maswali mema ambayo mwishowe lazima yajibiwe.

Iwapo umepatwa na msiba au pigo ambalo limebadilisha maisha yako, unajua unahitaji kufanya uamuzi katika sehemu kadhaa za maisha yako kuhusu siku za usoni. Lakini unaweza kuwa unajihisi kwamba huko tayari kufanya hivyo!

Nyakati kama hizi, huwa umejawa na mawazo mengi ya kutatanisha. Unaweza kufanya uamuzi fulani, kisha ghafula ukabadili nia kuhusu uamuzi huo. Hisia zako zinaanza kukufanyia mzaha; mara unataka hili mara unataka lile. Inakuwa ni vigumu kufanya uamuzi ukiwa katika hali hii kuliko nyakati za kawaida.

Mara nyingi wakati umechanganyikiwa na kukosa mwelekeo hivi, hofu hukuvamia pia. Unaweza kuanza kujiuliza maswali kama haya, “Nitafanyaje kuhusu fedha zangu? Ni nani atakayeanza



kushughulikia mambo haya ambayo sijazoea kuyashughulikia?"

Unapokuwa umebanwa na mambo kama haya, ninakuhimiza uyatafakari maneno haya kutoka kitabu cha Waebrania. Maneno haya hunipatia faraja na tumaini, nami naamini yatakutia moyo pia:

Mungu mwenyewe amesema: "Sitakuacha kamwe, wala sitakutupa."

*Waebrania 13:5*

Tunapokuwa hatujui cha kufanya au yale ambayo yanatungojea baadaye, ni jambo la kufariji kumjua yule ayajuaye mambo hayo. Katika Zaburi 139:15-17, mtenzi anatumia kuwa Baba yetu wa mbinguni anajua maisha yetu ya kale, ya sasa, na ya baadaye:

Umbo langu halikufichika kwako nilipokuwa ninatungwa ndani ya tumbo la mamangu.

Wewe uliniona hata kabla sijazaliwa, uliandika kila kitu kitabuni mwako; siku zangu zote ulizipanga, hata kabla ya kuweko ile ya kwanza.

Ee Mungu, mawazo yako ni makuu mno; hayawezi kabisa kuhesabika!

Mungu ndiye Alfa na Omega, mwanzo na mwisho. Na kwa sababu hii ni kweli, yeye pia ndiye kila kitu kilicho katikati ya Alfa na Omega. Anajua hali zetu naye atatuongoza na kutuelekeza iwapo tutamtegemea afanye hivyo.

Baba yetu wa mbinguni kwa kawaida hutupatia kile tunachohitaji kuweza kuishi siku kwa siku. Neema ya kuishi katika siku moja hutujia siku hiyo inapoanza. Kwa sababu hii, ni vigumu kuyawazia maisha ya baadaye kwa muda mrefu, bila kuhisi woga.

Tunapowazia maisha ya baadaye, sisi huhisi ya kwamba hatuwezi kukumbana na shida ambazo zinaambatana na siku hizo. Lakini

hii ni kwa sababu sisi huwa tunazitazama siku hizo bila neema ya Bwana juu yetu.

Tunapofikia mahali au siku fulani, tutaikuta neema ya wakati ule mahali pale.

Kwa maelfu ya miaka, Zaburi 23 imewahudumia na kuwafariji mamilioni ya watu ambao wamekuwa wapweke na wenye kuomboleza. Wakati wa kuchanganyikiwa, kupoteza mwelekeo na kuwa na hofu nyingi, wewe tumia maandiko haya kama nanga ya nafsi yako:

Bwana ndiye Mchungaji wangu, sitapungukiwa kitu, yeye hunilaza katika majani mabichi, huiongoza kwenye maji matulivu. Huirejeza na kuipumzisha nafsi yangu, huniongoza kwenye njia za haki - kwa ajili ya jina lake. Nijapopita katika bonde la uvuli wa mauti, sitaogopa, kwa maana u pamoja nami. Fimbo yako na gongo lako huniongoza. Umeniandalia karama machoni pa watesi wangu, umenipaka mafuta kichwani mwangu. Kikombe changu umekijaza mpaka kufurika. Hakika wema na fadhili zitanifuata mimi, siku zote za maisha yangu nami nitakaa nyumbani mwa Mwenyezi - Mungu milele.

*Zaburi 23:1-6*

## ***Kiwango Cha 7: Maumivu Mwilini***

Mara nyingi, watu ambao wanaomboleza huishia kupatwa na maumivu ya maradhi mwilini mwao. Wao huhisi wamebeba mambo mazito mno, kana kwamba wanalemewa katika nia, mawazo na hata katika miili yao.

Machafuko katika hisia zetu huleta utesi kwa miili yetu. Udhaifu wowote uliokuweco mbeleni unaweza kuzidiwa na kupita kiasi utesi huu unapoingia. Mara nyingi matokeo yake ni maumivu mwilini, magonjwa au maradhi.

Maumivu kichwani, shingoni, mgongoni, au tumboni si jambo jipya katika nyakati hizi za uzito. Jambo moja ambalo litaondoa mzigo huu juu ya nia na miili yetu ni kufanya mazoezi ya mwili.

Wakati wa msiba, jambo la kawaida ni kukaa na “kuwaza” tu. Ingawa hii ni hali ya kawaida, ni lazima tabia kama hii ishindwe kwa kuchukua hatua zifaazo kwa lazima.

Iwapo unapitia kipindi cha kuomboleza, ninakushauri angalau uende na kufanya matembezi. Kama ikiwezekana, hata kufanya mazoezi ya mwili ni vyema.

*Kumbuka: umebeba mzigo tayari, kwa hiyo usijiongeze mwingine.*

Imethibitishwa kuwa mazoezi ya mwili husaidia kupunguza kusongwa na mawazo, fikira, na pia kutuliza misuli ambayo imejivuta kwa sababu ya wasiwasi.

Kukosa hamu ya chakula huwa ni jambo la kawaida wakati wa kuomboleza, na hii inaeleweka. Lakini hali hii ikiendelea kwa muda mrefu huenda ikadhuru afya yako. Ikiwa huna hamu ya chakula, jaribu kula vyakula, hata kama ni kiasi kidogo, vyenye kuongeza nguvu na afya mwilini.

Ingawa pia hii inaweza kuwa ngumu, jaribu kupata kiasi cha kutosha cha usingizi. Mwili ambao umechoka, wenye njaa, uliosongwa na mawazo na hofu ni mlango wazi kwa magonjwa na maradhi. Unapopitia nyakati hizi za utesi, ni muhimu kufanya mazoezi ya mwili iwezekanavyo, kula chakula cha kutosha, na kupumzika vyema ili uwe na afya njema katika mwili wako na hata nia yako.

Ninaamini pia kuwa ni muhimu kwako kugundua kuwa mambo unayoyahisi na viwango tofauti vya kuomboleza unavyopitia ni kawaida na kwamba ni lazima uyapitie ili uweze kurudia maisha yako ya kawaida.

Jinsi tulivyosema, hisia zinazobanwa na kutoachiliwa hatimaye

huufinya mwili, na tusipozitoa huenda zikafanya uharibifu mkubwa.

Kumbuka: Wakati hisia mbaya zinzfinyiliwa chini, zitajitokeza kwa njia nyingine.

Mara nyingi sisi hudhani tumeficha mambo na ndani yetu, lakini mambo haya hujitokeza katika mwelekeo wa nia zetu, mazungumzo yetu na hata katika miili yetu.

Katika harakati ya kupitia viwango hivi saba vya kuomboleza, neno muhimu la kukumbuka ni *Usawa!*

# 4



## KUPATA UPONYAJI KUTOKA KWA PIGO AU MSIBA

*“Roho wa Bwana yu juu yangu, kwani amenipaka mafuta niwahubirie maskini Habari Njema. Amenituma niwatangazie mateka watapata uhuru, vipofu watapata kuona tena; amenituma niwakomboe wanaoonewa.*

*Luka 4:18*

Haijalishi kilichotokea katika maisha yako kusababisha huzuni na upweke, unaweza kuwa na uhakika kwamba Mungu atakuongoza katika kupokea uponyaji wako. Naye atakuonyesha wakati ambapo utakuwa unakubalia hisia zako kwenda mrama au kupoteza usawa wako - iwapo utakubali kumsikiza Roho wake.

Haiwezekani kwetu kukadiria kiasi cha wakati ambao unafaa kutumika katika kuomboleza kwa sababu hali na watu ni tofauti. Lakini, hata kama itachukua muda mrefu kiasi gani, kutakuwa na wakati ambapo Bwana atasema, *“Sasa ni wakati wako wa kuamka na uendele mbele. Ni lazima uachane na hayo ya kale nawe umalize mbio ambayo nimekuwekea katika maisha yako. Sitakuacha, wala sitakupungukia, hivyo kuwa shujaa na hodari, na usonge mbele!”*

### ***Kila Tukio ni Tofauti***

Kwa kawaida, miezi sita ya kwanza wakati wa kuomboleza ndio

muda mgumu kabisa. Muda huu unaweza kupita au kupungua miezi sita kulingana na hali ya mambo. Kuna mambo tofauti katika kila msiba ambayo ni tofauti kwa kila moja.

1. Ughafila wa msiba au ajali. Mtu akiwa mgonjwa kwa muda mrefu, jamii inaweza kuwa imeanza kujitayarisha katika nia na mawazo yao kwa kifo cha mpendwa wao. Iwapo kifo ni cha ghafla na hakikutarajiwa, basi pigo linaweza kuwa kubwa zaidi na gumu kukabiliana nalo.
2. Uwepo au ukosefu wa jamii kukufaraji. Kwa mfano, ikiwa mme au mke amekufa, inakuwa afadhali ikiwa kuna watoto walioachwa ambao wanaweza kumfaraji mzazi aliyeachwa. Iwapo mtoto amekufa, basi watoto wengine wanaweza kusaidia kujaza pengo aliloacha.
3. Hali ya uhusiano kati ya mwenye kufa na aliyeachwa. Ikiwa uhusiano ulikuwa mwema na wa karibu, basi kipindi cha kuomboleza kinaweza kuwa kirefu na kigumu kuliko kama uhusiano haukuwa wa kuridhisha sana.
4. Utu wa mwenye kuachwa. Hii ni kweli hasa wakati mke au mume anaachwa na mwenzi wake. Watu wengine huwategemea wengine sana na hii huwachukua muda mrefu zaidi kuchukua uongozi na kuendelea na maisha.
5. Kina cha uhusiano kati ya mwenye kuomboleza na Yesu Kristo. Hili ni jambo la msingi. Mara nyingi, msiba au ajali huwafanya watu waanze kutafuta uhusiano na Bwana, ambao huleta faraja. Lakini mtu ambaye tayari anamjua Bwana, “na nguvu za ufufuo wake” (Wafilipi 3:10), kwa kawaida hupata uponyaji wa haraka kuliko mtu ambaye hakuwa na uhusiano na Bwana au ambaye uhusiano wake naye ulikuwa wa juu juu tu.

Kama mfano wa kukueleza ninachomaanisha kuhusu vipindi tofauti vya kuponywa kutokana na msiba. Ningependa kushiriki nawe mifano miwili ambayo ninajua mimi mwenyewe.

Mfano wa kwanza:

Ninamjua mwanamke mmoja Mkristo ambaye alikuwa na uhusiano wa karibu na Bwana na kutembea naye kwa miaka mingi.

Walikuwa wameoana na mumewe kwa muda wa miaka ishirini na tano au zaidi. Ingawa mumewe alikuwa Mkristo, hakuonyesha matunda yoyote katika uhusiano wake na Bwana. Yeye hakumtendea mke wake mema, na hii ilikuwa imeendelea kwa muda wa miaka mingi.

Mtu huyu aliiweka biashara yake mbele ya kitu kingine chochote. Alikuwa mchoyo na mwenye kujipenda kiasi cha hata kumdhulumu mke wake na kukataa kumtimizia mahitaji yake.

Mwanamke huyu alipokuwa anaendelea kutembea na Bwana, Mungu alimpa ombi maaulum kwa ajili ya mume wake, alimwonya kuwa iwapo hangetubu na kumgeukia Mungu, basi angekufa baada ya miezi sita.

Mwanamke yule aliendelea kuomba, naye mume akaendelea kupuuza maonyo na mwito wa Bwana. Kwa sababu ya ukaidi wake, alimfungulia shetani mlango naye akayafupisha maisha yake. Mtu huyo aliishia kufa kutokana na mshituko wa moyo.

Ingawa kifo chake kilikuwa jambo gumu kwa mkewe, haingeweza kulinganishwa na mtu aliyekuwa na uhusiano mwema na mumewe. Mungu alikuwa amemuonya mwanamke huyu, na hii ilikuwa imemtayarisha.

Niligundua kuwa wakati aliochukua kupokea uponyaji ulikuwa mfupi sana. Kulikuwa na mambo ambayo ilimbidi ashughulikie - mambo ya kifedha na kadhalika – lakini ilimchukua muda mfupi kuweza kuanza maisha mapya.

Mfano wa pili:

Mfano wa pili unamhusisha shangazi yangu. Yeye na mjomba wangu walikuwa wamejuana wakiwa wangali watoto na walifunga ndoa shangazi yangu alipokuwa na miaka kumi na mitano naye mjomba akiwa na miaka michache kumliko yeye. Katika siku za kukua kwake, shangazi yangu hakuwahi kuwa na mchumba mwingine au kufanya urafiki na mvulana mwingine.

Walikuwa hawawezi kupata watoto, na hii iliwaleta karibu sana. Walifanya kazi pamoja katika kiwanda chao cha kuoka mikate kwa zaidi ya miaka thelathini. Walifanya kila kitu pamoja, wakimtumikia Mungu kama wenzi.

Wote walikuwa wamepitia magonjwa pamoja mara nyingi katika maisha yao na walitumia muda mwingi wakitunzana. Wakati mwingine, watu wanapokuwa pamoja na kusaidiana kwa muda mrefu, ndivyo wanavyoendelea kuwa marafiki wa karibu.

Walikuwa na uhusiano wa *kina* kati yao. Walikuwa wanaambatana kama chanda na pete. Walikuwa na nyakati za kufurahia pamoja: wakivua samaki, kupika, kuenda kanisani pamoja, n.k.

Ingawa mjomba alikuwa ameugua kwa muda mrefu, kifo chake kilikuwa ni pigo kubwa sana kwa shangazi yangu. Wakati huo shangazi alikuwa amelemazwa na ugonjwa wa kuugua mifupa katika magoti yake lakini hangeweza kufanyiwa upasuaji kwa sababu aalikuwa anugua maradhi ya moyo pia. Kwa sababu hii, ilimbidi aendeleo kukaa nyumbani peke yake kwa miaka mingi baada ya kifo cha mumewe na hii iliongeze uzito kwa msiba ule.

Kwa sababu ya hali hii ngumu, uponyaji wake ulichukua miaka kadhaa.

## ***Kuomboleza ni Jambo la Kawaida, Kuishi Ukiwa na Maombolezo si Vyema***

Kutokana na mifano hii miwili, tunaweza kuona jinsi hali moja



ya msiba inaweza kuwaathiri watu wawili kwa njia tofauti sana. Ingawa hatuwezi kusema kwa hakika muda wa kuomboleza unafaa kuwa urefu upi, ni muhimu kwa mwenye kuomboleza apige hatua kuelekea uponyaji.

Mara ya kwanza, inaweza kuwa vigumu kupiga hatua hizo, lakini ni muhimu kwamba hata kama ni baada ya muda, mabadiliko thabiti *yaanze* kuonekana.

Kama kidonda kinachopona, mtu anaweza kuhisi uchungu kwa muda mrefu, lakini uponyaji kamili huendelea kuja siku hadi siku. Wakati kidonda kinapokataa kupona, basi hii huashiria kwamba kuna kitu ambacho kinahitaji kuponywa kabisa kwanza. Ninaamini ya kuwa hivyo pia ndivyo ilivyo na vidonda katika hisia na nafsi zetu.

Nia na hisia zetu zinahitaji kupona kama vile sehemu za miili yetu. Mungu alitupatia hisia kama vile alivyotupatia miili. Amekutana na mahitaji ya uponyaji wa hisia zetu na pia uponyaji wa miili yetu ndani ya Yesu Kristo. Hii ni haki yetu kama Wakristo.

Usiamini uongo wa shetani. Atajaribu kukuambia kwamba hutawahi kuushinda uchungu, hutawahi kuwa mzima tena katika hisia zako. Ingawa ni kweli kwamba pengine utaendelea kumkosa mtu au kitu ambacho umepoteza, hiyo haimaanishi kuwa utaishi chini ya huzuni na upweke milele.

Baada ya muda, huzuni inafaa kuisha nawe uweze kuingia katika msimu mpya maishani mwako. Iwapo mabadiliko haya hayafanyiki katika muda ulio sawa, hii ni ishara ya kwamba pengine kuna shida mahali fulani: pengine una nia mbaya, unakataa kuukubali ukweli, au pengine una hofu kuu ambayo haistahili kuwepo.

Ukitumia muda kulitafakari neno na kumtafakari Mungu, haijalishi shida yako ni ipi, Mungu atakuonyesha na kukufunulia mzizi wa shida hiyo.

Usisahau kuwa kuomboleza ni hali ya kawaida, lakini kuishi na roho ya huzuni si vyema.

## ***Kushinda Huzuni na Upweke***

Ningependa kushiriki nawe hatua mbili muhimu za kukuwezesha kushinda huzuni na upweke na upate uponyaji wa hisia zako kabisa:

1. Tambua Mungu yu pamoja nawe kila wakati.

Katika Mathayo 28:20, Yesu alisema, “Nami nipo pamoja nanyi siku zote; naam, mpaka mwisho wa nyakati.” Kisha katika Waebrania 13:5, tunasoma ahadi ya Mungu kwamba, “Sitakupungukia wala kukuacha.”

Huzuni na upweke mara nyingi huishia kutuletea hofu, ambayo huleta maswali mengi yasiyokuwa na majibu, maswali kama, “Je, kama nikiugua niwe sina uwezo wa kufanya kazi, ni nani atanitunza?” “Je, na kama nikibaki pekee maisha yangu yote?” “Je, itakuwaje kama uchungu huu ninaohisi hutakwisha?” “Na shida zikinitokea nami nishindwe kuzitatua?” “NITAFANYA NINI?”

“Je, na je, na je.....?” Maswali yanatujaa kwa wingi bila kukoma.

Huwezi kujibu maswali yote ambayo yatakuja maishani. Lakini kama unajua ya kwamba Yesu yu pamoja nawe, unaweza na uhakika kwamba ana majibu yote unayohitaji.

Tafakari maandiko haya na uyakubalie yakufariji:

Mungu akaaye mahali pake patakatifu, ni baba wa yatima na mlinzi wa wajane.

Mungu huwapa fukara makao ya kudumu, huwafungua wafungwa na kuwapa fanaka. Lakini waasi wataishi katika nchi kame.

*Zaburi 68:5,6*

Hata kama wazazi wangu wakinitupa, Mwenyezi - Mungu atanipokea kwake.

*Zaburi 27:10*

Usiogope maana hutaabishwa tena; usifadhaike maana hutadharauliwa tena. Utaisahau aibu ya ujana wako, wala hutaikumbuka fedheha ya ujane wako.

Muumba wako atakuwa mume wako; Mwenyezi - Mungu wa majeshi, ndilo jina lake, Mtakatifu wa Israeli ndiye Mkombozi wako; yeye aitwa, 'Mungu wa ulimwengu wote.'

*Isaiah 54:4,5*

Alidharauliwa na kukataliwa na watu; mtu wa huzuni nyingi, ajuaye sikitiko; Na kama mtu ambaye watu humficha nyuso zao, Alidharauliwa na wala hatukumhesabu kuwa kitu.

Hata hivyo alivumilia majonzi yetu, na kubeba huzuni zetu. Sisi tulifikiri amepata adhabu, amepigwa na Mungu na kuteswa.

Lakini alijeruhiwa kwa sababu ya dhambi zetu, aliumizwa kwa sababu ya maovu yetu. Kwa kuadhibiwa kwake sisi tumepata uhai na kwa kupigwa kwake sisi tumepona.

*Isaya 53:3-5*

Magonjwa pia huleta huzuni na upweke. Wakati miili yetu inakuwa inapigwa kwa uhungu, tunatamani kumpata mtu ambaye anaelewa uchungu wetu. Hata ingawa jamaa na marafiki wanaweza kufanya yote wawezayo ili kutusaidia, bado tunaweza kujihisi wapweke katika kuteseka kwetu.

Maradhi ya muda mrefu ni mabaya zaidi kwa sababu baada ya muda tunagundua ya kwamba hakuna mtu anayetaka kuendelea kusikia habari ya jinsi tunavyogua. Hii huwashusha moyo na pia haitusaidii kwa njia yoyote kuendelea kusema jinsi tulivyo

kwenye shida.

Wakati unapokuwa mgonjwa, unapatwa na maswali kama yale unayopata unapokuwa na msiba au pigo fulani: “Je, iwapo sitapona; ni nani atakayenitunza?” “Na kama nisipoweza kufanya mambo niliyoweza kufanya hapo mbeleni?” “Je, nikishindwa kurudi kazini, ni nani atakayenilisha mimi na jamii yangu?” “Itakuwaje kama nitaishi na uchungu huu maisha yangu yote?”

Unapokuwa unaugua, ni lazima utumie kanuni ile ile ambayo tumezungumzia kuhusu upweke na huzuni. Ni lazima ufahamu kuwa Mungu ndiye Mponyaji wako na kwamba nguvu za Mungu ziko ndani yako zikifanya kazi kukuponya.

Kumbuka kuwa, “Mauti imemezwa na ushindi” (1Wakorintho 15:54) na Kwamba Mungu amesema, “Mimi ni Bwana akuponyaye” (Kutoka 15:26).

Tumia wakati mwingi uwezavyo katika uwepo wa Bwana na uache nguvu za ufufuo wake ambazo zimo ndani yako kama muumini ziyahudumie mahitaji yako ya kimwili. Unapofanya hivi, tafakari juu ya maandiko haya:

...Mwenyezi Mungu ndiye Mungu wa milele; yeye ndiye muumba wa kila kitu duniani.

Yeye hafiii kamwe wala kuishiwa nguvu. Maarifa yake hayachunguziki. Yeye huwapa uwezo walio hafifu, wanyonge huwapa nguvu.

Hata vijana watafifia na kulegea; naam, wataanguka kwa uchovu.

Lakini wote wanaomtumainia mwenyezi - Mungu watapata nguvu mpya. Watapanda juu kwa mabawa kama tai; watakimbia bila kuchoka; watatembea bila kulegea.

*Isaya 40:28-31*

Ee nafsi yangu, umsifu Mwenyezi - Mungu; nafsi yangu yote ilisifu jina lake takatifu!

Ee nafsi yangu, umsifu Mwenyezi - Mungu! Usisahau kamwe wema wake wote.

Ndiye anayenisamehe uovu wangu wote, na kuniponya magonjwa yote. Ndiye aniokoaye kutoka kifo, na kunijalia rehema na fadhili zake.

Ndiye anayeniridhisha mema maisha yangu yote, hata nabaki kijana mwenye nguvu kama tai.

*Zaburi 103:1-5*

Kwa mara nyingine tena kumbuka kuwa huko peke yako. Bwana yu pamoja nawe. Anaelewa yote unayopitia na ameahidi kuwa pamoja nawe katika kila jaribu la maisha yako. "Unapojihisi" mpweke mno, na kama umepungukiwa sana, fungua kinywa chako kwa imani na useme kwa uhakika, "Mungu yu nami, siko peke yangu!"

Wakati unapoendelea kusubiri uponyaji wako ukamilike, kiri maneno haya kwa sauti: "Nguvu za uponyaji wa Mungu zinafanya kazi ndani yangu sasa."

Pia soma na kukiri maandiko haya ambayo yatakuhakikishia uwepo na nguvu za Mungu kuwa karibu nawe:

Wakati unakuja, tena umekwisha fika, ambapo ninyi nyote mtatawanyika kila mtu kwake, nami nitaachwa peke yangu. Kumbe, lakini mimi siko peke yangu, maana Baba yu pamoja nami.

Nimewaambieni mambo haya ili mpate kuwa na amani katika kuungana nami. Ulimwenguni mtapata masumbuko; lakini jipeni moyo! Mimi nimeushinda ulimwengu!"

*Yohana 16:32,33*

2. "Jitoe mhangana" kuingia na kuanza maisha mapya.

Fahamu ya kuwa si kila kitu katika maisha yako kimefikia

mwisho wake; ni sehemu moja tu iliyofika kikomo. Kipindi kimoja kimepita; kingine kinaweza kuanza - iwapo uko tayari kupiga hatua. Usikae tu na kungoja chochote kitokee. Omba - kisha upige hatua ya imani.

Hapo awali nilikuwa nimeshiriki kumhusu shangazi yangu na jinsi ilivyokuwa vigumu kwake kuanza maisha mapya baada ya kifo cha mumewe. Hata hivyo, ingawa ilikuwa ni vigumu kwake kuanza upya, yeye aliamua kupiga hatua na kuanza upya, naye akafaulu. Kwa sasa, yeye husafiri pamoja nami na mume wangu na pia anasaidia katika huduma yetu. Katika mikutano yetu, yeye huuza kanda za jumbe za mikutano yetu. Akiwa nyumbani, yeye hutupikia na akiweza, pia anawaangalia wajukuu wetu.

Kazi yote hii ina faida kuu sana katika ufalme wa Mungu na katika maisha yetu. Yeye “amejitoa mhanga” kuanza maisha mapya na katika hatua hiyo, amekuwa baraka kwa watu wengi.

Ukiwa mpweke, usikae tu na kutamani kwamba ungekutana na watu wengine. Enenda ukatafute marafiki wapya! Mtafute mtu ambaye ni mpweke pia - pengine mtu ambaye ni mpweke kukuliko wewe - nawe uwe rafiki ya mtu huyo. Utavuna unayopanda. Mungu atakurudishia urafiki huo kwa kipimo kilichozidishwa zaidi.

Binti yetu Sandra alipitia kipindi cha upweke maishani mwake alipokuwa katika miaka yake ya kwanza kama mtu mzima. Ilionekana kama marafiki zake wengi walikuwa wameenda katika vyuo vya kusoma zaidi au walikuwa wameolewa. Hivyo alitumia muda mwingi jioni akiwa nyumbani pekee.

Badala ya kukaa na kujihurumia, alianza “kujitua mhanga” kuendelea mbele na akaanza kutembea na kuenda mahali kwingi peke yake. Alianza kuhudhuria mikutano ya kanisa akiwa peke yake au kwenda katika mikutano ya vijana ya makanisa mengine. Hii haikuwa rahisi, lakini alijua kwamba ilimbidi afanye jambo badala ya kukaa tu na kutamani kuwa atapata marafiki.

Unaweza kusema, “Joyce, mimi sitamani tu, bali ninaamini.” Lakini ningependa kukumbusha kwamba Biblia inatufundisha kwamba imani hutusababisha tuchukue hatua iliyo na nguvu za Mungu ndani yake. (Yakobo 2:17.) Mimi sisemi uanze kuishi katika matendo ya mwili, au katika jitihada za kimwili, bali uwe jasiri na upige hatua kama vile Mungu atakavyokuongoza.

Sandra sasa ameolewa na Steve, kijana ambaye walikutana katika moja ya mikutano aliyoihudhuria. Matendo yake yalifuatana na imani yake na kumpa lengo na mwelekeo.

Vivyo hivyo, weka “mikono na miguu” katika maombi yako. Acha upweke wako ukupatie huruma ndani yako ya kuwasaidia wengine na kisha uamue kufanya matendo ya kuwafikia!

Soma na utafakari maandiko yafuatayo katika sura ifuatayo na umkubalie Bwana akuzungumzie katika hali yako.

# **Sehemu ya 2**

## **Maandiko**



# MAANDIKO YA KUSHINDA UPWEKE NA HUZUNI



## *Mungu yuko nawe daima*

Mungu mwenyewe amesema: “Sitakuacha kamwe, wala sitakutupa.”

*Waebrania 13:5 (Neno)*

...Sitakuacha wala sitakupungukia.

*Waebrania 13:5 (Union)*

“...nitamwokoia yule anipendaye; nitamlinda nayanitambua! Akiniita mimi nitamwitikia; akiwa taabuni nitakuwa naye; nitamwokoia na kumpa heshima...”

*Zaburi 91:14, 15*

## *Huwezi ukatenganishwa na upendo wa Mungu.*

Ni nani awezaye kututenga na mapendo ya Kristo?...

Maana ninajua hakika kwamba hakuna kitu kiwezacho kututenganisha na upendo wake: wala kifo, wala uhai; wala malaika, au nguvu nyingine za mbinguni; wala yanayotokea sasa, wala yatakayotokea baadaye; wala mamlaka; Wala ulimwengu wa juu, wala wa chini kabisa. Hakuna kiumbe chochote kitakachoweza kututenga na upendo wa Mungu kwetu kwa njia ya Kristo Yesu Bwana wetu.

*Warumi 8:35,38,39*

## ***Mungu atakushughulikia***

Bwana ndiye mchungaji wangu sitapungukiwa kitu.

*Zaburi 23:1*

...Baba wa yatima na mlinzi wa wajane. Mungu huwapa fukara makao ya kudumu, huwafungua wafungwa na kuwapa fanaka. Lakini waasi wataishi katika nchi kame.

*Zaburi 68:5,6*

Hata kama Baba na mama yangu watanikataa, Bwana atanichukua na kunifanya kama mtoto wake.

*Zaburi 27:10*

Usiogope maana hutaabishwa tena; usifadhaike maana hutadharauliwa tena. Utaisahau aibu ya ujana wako, wala hutaikumbuka tena fedheha ya ujane wako. Muumba wako atakuwa mume wako; Mwenyezi - Mungu wa majeshi ndilo jina lake, Mtakatifu wa Israeli ndiye Mkombozi wako; yeye aitwa "Mungu wa ulimwengu wote."

*Zaburi 54:4,5*

## ***Mungu atafanya jambo jipya***

"Msiyang'ang'anie mambo yaliyopita, wala msifikirie vitu vya zamani.

Tazameni, mimi ninafanya kitu kipya.

Kinafanyika sasa hivi, nanyi mtaweza kukiona. Nitafanya njia nyikani, na kububujisha mito jangwani.

*Isaya 43:18,19*

"Tazama mambo niliyotabiri yametukia; na sasa natangaza mambo mapya, nakueleza hayo kabla hayajatukia."

*Isaya 42:9*

## ***Endelea Kusonga mbele***

Ndugu zangu, bado sijihesabu kuwa nimekwisha pata ile zawadi. Lakini jambo moja ninalofanya ni kusahau mambo yote yaliyopita na kukaza mwendo kufikia yaliyo mbele yangu.

Nakazana nifikie ushindi, ili nipate zawadi ambayo Mungu ameniitia mbinguni, nikiwa ndani ya Kristo Yesu.

*Wafilipi 3:14, 15*

Usikate tamaa, ushishushwe moyo au kuacha kupiga hatua. Badala yake, kazana - kwa nguvu na uwezo.

## ***Mungu angali anafanya kazi ndani yako!***

Kwa maana ninajua mipango niliyo nayo kwako asema Bwana, mipango ya kukutendea mema na wala si mabaya. Mipango ya kukupa matumaini na maisha ya baadaye.

*Yeremia 29:11*

## **TAMATI**

Jitoe mhangana ukazane upate kuingia katika kipindi kinachofuatia katika maisha yako. Mambo yanaweza kuwa yamebadilika kweli, lakini usikose kufurahia vipindi vya maisha yako ambavyo vimesalia kwa kuishi katika mambo ambayo yamepita.

Wakati umefika kwako kuacha kufikiri na kuzungumza kuhusu maisha yako ya kale. Wewe una maisha ya usoni. Roho Mtakatifu amesimama kando yako kukusaidia, kukufariji na kukuwezesha kusonga mbele ili utimize mpango maalum ambao Mungu amekuwekea yari.

*Kumbuka: Mungu hajamaliza kufanya kazi yake ndani yako!*

## ***Kila mwisho ni mwanzo mpya***

Katika Yohana 10:10, Yesu alisema, “Mwizi huja kuiba, kuua na kuharibu. Nilikuja ili wawe na uzima teletele.”

Haijalishi hali ya maisha yako ilikuwa nzuri au mbaya kiasi gani kabla ya msiba wako, huwezi kuendelea kuishi katika maisha ya kale na ufurahie maisha ya sasa na ya baadaye.

Hata kama umepoteza nini, amua kuyapata yote yaliyosalia maishani mwako.

*Kumbuka:*

*Mungu ni Mwema.*

*Anakupenda sana.*

*Ana mpango mzuri kwa ajili ya maisha yako.*

# MAOMBI NA BARAKA



Sasa ningependa kukuombea na kukuacha na neno la mwisho la baraka:

*Baba ninakuja kwako katika jina la Yesu, nikimpeana mpendwa huyu pamoja na mahitaji yake kwako na ninamuombea neema na huruma.*

*Mpendwa huyu ninayemwombea ana uchungu. Ninamwombea faraja ya Roho Mtakatifu ipate kupenya katika maisha yake sasa hivi. Neno lako linasema kwamba weve ni mponyaji wa mioyo iliyovunjika. Umeahidi kufunga vidonda vyetu na kuponya majeraha yetu.*

*Bwana tunakutanzia, kwa maana weve ndiwe msaada wetu wakati tunapokuhitaji. Umeahidi kuwaweka wapweke kwenye jamii. Ninakuomba ufanye hivi kulingana na neno lako na umpe huyu mwana wako rafiki na jamii ambao watamjali na kumshughulikia.*

*Roho Mtakatifu, msaidie huyu anapochukua hatua za kujenga maisha yake upya. Ninakuomba umfanikishe kimatwazo, kinwili, kiroho, kifedha, na kijamii. Amen.*

Mtoto wa Mungu, ninaamini kuwa upako wa Roho Mtakatifu unaingia na kutembea ndani yako sasa hivi. Ninakushauri ukae katika uwepo wake kwa muda, ukimkubalia akuhudumie. Acha achukue neno ambalo nimeshiriki nawe na unapongoja, mwamini afanye kazi ndani yako.

Ninaamini kuwa upepo wa Roho Mtakatifu unakupulizia upya na kukutayarisha kuingia katika msimu mpya wa maisha yako. Hebu upendo wa Mungu, neema ya Bwana wetu Yesu Kristo na Ushirika wa Roho Mtakatifu uwe nawe.

# OMBI LA KUWA NA UHUSIANO WA KIBINAFSI NA BWANA



Zaidi ya yote, Yesu anatamani kukuokoa na kukujaza na Roho Mtakatifu. Iwapo hujawahi kumkaribisha Yesu, mfalme wa amani, awe mwokozi wako, ninakualika ufanye hivyo sasa hivi. Omba ombi hili, na kama unamaanisha kwa moyo wako, basi utapokea maisha mapya katika Kristo.

*Baba,*

*Uliupenda ulimwengu sana, Ukamtoa mwana wako wa pekee afe msalabani ili yeyote atakayeamini asiangamie bali awe na uzima wa milele.*

*Neno lako linasema ya kwamba tunaokolewa kwa neema kupitia imani na hii ni karama kutoka kwako. Hakuna chochote tunachoweza kufanya ili tufaidi kuokolewa.*

*Ninaamini na kukiri kwa kinywa changu ya kwamba Yesu Kristo ni Mwana Wako, Mkombozi wa ulimwengu. Ninaamini alikufa msalabani kwa ajili yangu na kubeba dhambi zangu zote, na hivyo akanilipia deni la dhambi zangu. Ninaamini katika moyo wangu kwamba ulimfufua Yesu kutoka kwa wafu.*

*Ninakuomba unisamehe dhambi zangu. Ninamkiri Yesu kuwa Bwana Wangu. Kulingana na neno lako, nimeokolewa na nitaishi milele pamoja nawe! Asante Baba. Ninashukuru sana. Katika jina la Yesu, Amen.*

Tazama Yohana 3:16, Waefeso 2:8,9, Warumi 10:9,10; 1 Wakorintho 15:3,4; 1 Yohana 1:9; 4:14-16; 5:1,12,13.

# KUHUSU MWANDISHI



Joyce Meyer amekuwa akifundisha Neno la Mungu tangu mwaka wa 1976 na amekuwa katika huduma tangu mwaka wa 1980. Kabla ya hayo alikuwa Mchungaji msaidizi katika kanisa la Life Christian Centre huko St. Louis, Missouri, na alianzisha na kushirikisha mpango wa mkutano wa kila wiki ambao ulijulikana kama “Uzima ndani ya Neno (Life in the Word)”. Baada ya muda wa miaka mitano, Bwana alikamilisha mpango huo, na kumuongoza kuanzisha huduma yake na akaiita “ Life in The Word, Inc.”

Sasa, kipindi chake cha Life in The Word hupeperushwa kupitia Redio na Televisheni na husikika na kuonekana na mamilioni ya watu kote Marekani na ulimwenguni. Kanda zake husikizwa kimataifa, na husafiri sana akifundisha neno kupitia huduma ya Life in The Word.

Joyce na mumewe Dave, ambaye ndiye msimamizi wa shughuli za huduma ya Life In the Word, wameoana kwa muda zaidi ya miaka 34. Wanaishi St. Louis Missouri, na wana watoto wanne. Watoto wote wameoa na kuolewa na wote wanafanya huduma pamoja na Dave na Joyce.

Akiamini kwamba wito wake ni kuwastawisha waumini katika neno la Mungu, Joyce anasema “Yesu Alikufa kuwaweka huru waliosetwa, na Wakristo wengi hawana ushindi au wanashindwa katika maisha yao ya kila siku.” Alijipata katika hali hii miaka mingi iliyopita na baada ya kupata uhuru wa kuishi maisha ya ushindi kupitia Neno la Mungu, Joyce sasa hutembea hapa na pale akiwa amejiandaa kuweka huru waliosetwa na kubadili hali ya huzuni kuwa ya furaha. Anaamini kwamba kila mtu anayeishi maisha ya ushindi apaswa kuwasaidia wengine kuishi maisha kama hayo. Maisha yake ni ya uwazi, na mafundisho yake ni rahisi na ya kueleweka yanayoweza kutumika katika maisha ya kila siku.

Joyce amefundisha kuhusu uponyaji wa hisia na mafundisho mengine yanayoandamana na hayo katika mikutano yake yote nchini Amerika, akiwasaidia maelfu. Amenakili zaidi ya kanda za redio 225 na zaidi ya kanda 70 za Video. Ameandika zaidi ya vitabu 45 kusaidia mwili wa Kristo kuhusiana na mada tofauti tofauti.

Mafunzo yake kuhusu “Uponyaji wa Hisia” yanachukua zaidi ya masaa 23. Mafundisho hayo yanajumuisha kanda kama “Ujasiri”, “Urembo badala ya Majivu”; “Kumilki hisia zako”; “Uchungu, Chuki, na Kutosamehe”; “Mzizi wa Kukataliwa”; na kanda ya dakika 90 ya vifungu vya Biblia na muziki iitwayo “ Uponyaji wa moyo uliovunjika”