NYENZO KWA AJILI YA WENZI WA WACHUNGAJI

JARIDA

Juzuu la 39 | Toleo la Pili 2022

HISIA KALI

JARIDA
Juzuu la 39
Toleo la Pili
2022

OANISHA MCHORO HUU ILI USOME KWA MTANDAO

KWENYE JALADA

Hisia kali zinampata kila mmoja wetu. Wakati mwingine hisia zinakuwa kali kuliko tunavyojisikia; wakati mwingine zinatishia kiasi cha kutushinda kabisa na hata kulemaza baadhi ya shughuli zetu za siku husika. Katika toleo hili, utapata utambuzi, ushauri wenye msaada, na msukumo kutoka kwa waandishi ambao wamepitia magumu katika hisia na hatimaye wakapata namna ya kuzishughulikia na hata kushinda kabisa. Wamemgeukia Mungu na kupata rasilimali ambazo zinaweza kukusaidia wewe pia unapokabiliwa na hisia kali.

MAKALA

06 HISIA KALI
Sote tunapitia katika uzoefu wa hisia kali. Tutaona namna moja ya kujiunganisha na Mungu ili kupata msaada kutoka kwake. *Dan Serns*

10 BADO NINAKUPENDA
Baada ya kifo cha kijana wangu wa kiume kilicholeta majonzi, nilipitia katika uzoefu wa hisia kali na mashaka ambayo sijawahi kushuhudia *Ann Cunningham Burke*

20 MAWAZO YENYE WASIWASI
Hofu kubwa ilinishika na masuala ya wasiwasi yalianza kuingia maishani mwangu. - Randy Fishell

24 ELLEN WHITE NA AFYA YA AKILI
Uzoefu wake na ushauri wake ulibadilisha Maisha ya wengi… na bado ushauri huo unaweza kubadilisha Maisha ya wengi leo. - *Merlin D. Burt*

HABARI MAALUM

03 TAHARIRI
Nanga katika tufani

05 NUKUU MAALUM

09 VIDOKEZO ILI UPATE KUSHAMIRI
Amani, Amani Timilifu

14 MASUALA YA FAMILIA
Vidokezo 20 vya afya ya akili iliyo bora

17 MTINDO WA MAISHA
Mwenye masikio, na asikie!

23 HABARI KUTOKA KATIKA MAENEO YA KAZI

29 WATOTO
Chagua vyema! Chagua Furaha!

BIBLIA ILIYOTUMIKA:

Nukuu za Biblia:

Isipokuwa imeainishwa, Mafungu yote ya Maandiko yametolewa katika toleo la Swahili Union Bible.

Haki zote zimehifadhiwa

KARADHA YA PICHA: dreamstime.com, freepik, unsplash.com

CHAMA CHA WENZI WA WACHUNGAJI

The Journal: Nyenzo kwa ajili ya wenzi wa Wachungaji ni chapisho la kila robo linaloandaliwa na Chama cha Wenzi wa Wachungji, mojawapo ya taasisi za Konferensi Kuu ya kanisa la Waadventista wa Sabato.

HUDUMA YA WENZI WA WACHUNGAJI NA WARATIBU WA FAMILIA WA DIVISHENI:

Afrika Mashariki na Kati Winfrida Mitekaro
Ulaya na Asia: Alla Alekseenko
Amerika ya Kati: Cecilia Iglesias
Ulaya ya Kati: Varta Panayotov
Amerika Kaskazini: Desiree Bryant
Asia Pasifiki ya Kaskazini: Raquel Arrais
Amerika Kusini: Jeanete Pinto
Pasifiki Kusini: Pamela Townend
Afrika Kusini na Bahari ya Hindi: Margret Mulambo
Kusini mwa Asia: Sofia Wilson
Pasifiki ya Kusini mwa Asia: Orathai Chureson
Ulaya: Patrick Johnson
West-Central Africa: Sarah Opoku-Boateng

OFISI YA UHARIRI:

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
Simu: 301-680-6513
Fax: 301-680-6502
Barua pepe: lowes@gc.adventist.org
Mhariri Mkuu: Janet Page
Mhariri Msaidizi: Lori Peckham
Mkuu wa Wahariri Wasaidizi: Shelly Lowe
Mhariri wa Kunukuu: Becky Scoggins
Wahariri Wachangiaji Beth Thomas and Jasmin Stankovic
Usanifu & Mpangilio: Erika Miike
Mtafsiri: Moseti Chacha

Tovuti: www.ministryspouses.org

Nanga KWENYE TUFANI

"Tunalo tumaini hili kama nanga ya roho, iliyo imara, na salama."

Waebrania 6:19 (SUV)

NATALIA* alikuwa na umri wa miaka 15 alipokutana na mwandani wa maisha yake… au kwa jinsi alivyofikiria. Yeye alikuwa ni mtoto pekee kwa wazazi ambao hawakuwa na mahusiano mazuri, kwenye mazingira ambayo hayakuwa na ustawi. Hapo nyumbani upendo haukuoneshwa wala kuthibitishwa. Alitamani fukuto la kibinadamu. Alipokutana na Matayo, alisikia kila jambo alilotamani kusikia kutoka kwa mwanamume. Lakini uhusiano huu haukudumu. Matayo alimwacha haraka kama alivyokuja maishani mwake wakati Natalia alipokuwa mja mzito.

Wazazi wake walimtaka atoe mimba au akishajifungua ampeleke huyo mtoto kule wanakotunza Watoto yatima, la sivyo asingeendelea kuishi kwenye nyumba yao. Hayo ni maneno ya mwisho ambayo Natasha alisikia kutoka kwa wazazi wake kuhusu uja uzito wake. Walezi waliomuasili Natalia walikuwapo wakati kichanga Ben kilipozaliwa ili kukichukua mara tu baada ya kuzaliwa. Hiyo ndiyo ilikuwa mara ya mwisho kwa Natalia kuruhusu nafsi yake kupata hisia, na ilikuwa ndiyo mara yake ya mwisho kufurahia Maisha. Kuanzia hapo, alitia muhuri maumivu yake na kutojali hisia zake kwa vijana wa kiume, pombe, madawa ya kulevya, na hata kusafirisafiri.

SAFARI YA UPONYAJI

Tunaenda mbele hadi wakati wa sasa. Natalia akiwa na umri wa miaka 55 alijikuta mpweke, mwenye uchungu na majuto, akijawa na hatia, aibu na hasira kali. Hakuwahi kuolewa wala kupata mtoto mwingine, pamoja na hayo yote aligundulika kuwa na ugonjwa wa viungo kukakamaa kutokana na mfumo wa kinga ya mwili kujidhuru wenyewe, na hatimaye kuathiri utendaji wa neva na hivyo kuvuruga mawasiliano kati ya ubongo na mwili.

Mimi kama tabibu wake, nilipata fursa ya kushughulikia hii safari ya uponyaji pamoja naye. Ni kweli kwamba imekuwa ni safari ya ukombozi! Nilimweleza kwamba pale tunapokosa kutenga muda wa kutambua, kupata hisia, na kuupatia jina uzoefu wa maumivu ya kimhemuko, tunakuwa wafu ndani yetu, na kupoteza hisia zote zinazoitikia mambo ya dunia. Maisha yanakosa maana, kwani tunaishi kwa muda tu.

Ilikuwa ni changamoto kubwa kwake kufunguka. Chombo chake kinachohifadhi mihemuko kilikuwa kimefungwa na kutiwa muhuri kisiweze kuingilika kwa miaka 40. Alipojiachia na kuruhusu sehemu hiyo ya maisha yake iliyokuwa imedata kwa muda mrefu kuchunguliwa, zile hisia zilizokuwa zimekandamizwa zilianza kuyeyuka.

SCAN FOR AUDIO

Nanga Katika Tufani

“Nafsi yangu, umngoje Mungu peke yake kwa kimya. Tumaini langu hutoka kwake. Yeye tu ndiye mwamba wangu na wokovu wangu, Ngome yangu, sitatikisika sana. Kwa Mungu wokovu wangu, Na utukufu wangu; Mwamba wa nguvu zangu, Na kimbilio langu ni kwa Mungu..”

Zaburi 62:5-7 (SUV)

Sisi wanadamu hatupendi kupata hisia zinazoumiza. Kwa hiyo, badala ya kukumbatia maumivu, huwa tunayakwepa. Tunaweza kuyaepuka kwa miongo kadhaa.

Tunaishi katika ulimwengu usiotabirika. Maisha kwa namna tunavyoyafahamu, hayawezi kuwa vile vile. Hatuwezi tena kutawala mazingira tunayoishi. Jambo hilo pekee linaweza kusababisha tufani zetu zilizo kubwa; ukiongezea mihemuko inayojitokeza iliyokuwa imefungwa kabisa hadi sasa, ikiamshwa na mabadiliko yote, na kwa namna hiyo, mambo yote yanazidi kuwa magumu. Lakini Yesu ni nanga.

KUTULIZA TUFANI

Hebu fikiria kuhusu tukio ambalo pengine wewe uliingia kwenye mtumbwi. Kumbuka jinsi ulivyopata utulivu, ule uzuri wa mazingira yaliyokuzunguka na pengine wenzako ulioshiriki nao kuvinjari kwenye mtumbwi. Vuta taswira wewe mwenyewe ukiwa katika mandhari hiyo.

Wakati wa kurudi ufukoni kutoka katika hayo matembezi, ghafla tufani inaanza. Pamoja na kuwa karibu sana na ufuko, bado mnashindwa kufika mwisho kwa sababu tufani ni kali sana. Ndipo mnapogundua kwamba kuna namna moja tu ya kufanya. Kushusha nanga. Nanga haibadilishi tufani, wala haiwezi kuitawala au kuisitisha. Kitu pekee ambacho nanga inaweza kufanya ni kuzuia chombo kisichukuliwe na kutoswa huku na kule baharini, nanga inakufanya uhimili hadi tufani ipite.

Tufani ni mihemuko yetu, mitazamo hasi, na mpangilio wa kufikiri kwetu. Tufani hizi zinakuja wakati ambapo hatuzitazamii kabisa, wakati mwingine bila tahadhari. Hadi hapo Yesu atakaporudi, tutaendelea kukabiliana na tufani. Tufani ni sehemu ya Maisha. Natalia alizipuuza kwa miongo kadhaa, akiendelea kuruhusu hisia zimsukume mbali hadi kubakia mchovu kihisia mara kwa mara. Alihisi kutokuwa na furaha, na mwenye hasira muda mwingi wa maisha yake.

Yesu pamoja na wanafunzi wake nao, walikabiliwa na tufani wakivuka ziwa la Galilaya. Walipotoka ufukoni kwa mara ya kwanza, maji yalikuwa ni matulivu kiasi kwamba Yesu alishikwa na usingizi akalala. Ndipo tufani ikatokea na kuwashtukiza. Wakiwa na hofu walijaribu kujiokoa, hatimaye wakihofia maisha yao wakamwita Yesu. Yesu alituliza bahari mara moja, upepo ukakoma, kukawa shwari kuu. Lakini alisikitishwa na woga wao na ukosefu wao wa Imani. Matokeo yangekuwa tofauti kama wangekita Imani yao kama nanga kwa Yesu na kusubiri katika uwepo wake hadi tufani ipite.

Hatua hizi tatu zinatuwezesha kushusha nanga na kusubiri kwa hali ya usalama hadi tufani ipite:

1. ***Kubali kwamba kuna maumivu:*** Tambua mihemuko na uipatie jina. Akili zetu zinapenda undani wa mambo. Kila aina ya muhemuko uitwe kwa jina lake. Usijizuie.
2. ***Chukulia kwa uzito pale unapohisi kuna mhemuko kwenye mwili wako.*** Msongo, hofu, wasiwasi, shauku, na mihemuko mingine iliyo hasi inajirekebisha yenyewe ndani ya miili yetu. Tunahisi kuwapo kwa hali hii katika mabega, tumboni, na tunaweza kupata uzoefu huo kwa mapigo ya moyo, mikono inayotokwa jasho, kupumua kwa haraka, na wakati mwingine kuwanga kwa kichwa.
3. ***Mpelekee Yesu kwa maombi.*** Tulia na Mwokozi kadiri unavyomwambia uhalisia wa uzoefu unaopitia. Hii ndiyo fursa yako ya kumwambia kila kitu kwa undani wake, (kwa sauti ikiwezekana) kuhusu maumivu yote unayohisi. Hii ndiyo tiba yenyewe. Jaribu kukumbuka mafungu ya Biblia yatayokusaidia kukaa kwa amani wakati tufani ikipita. Onesha shukurani zako kwa mambo mema (na hata yale ambayo hayakuwa mazuri) uliyoruhusu yakushushe kwenye magoti mbele ya Muumba wako. Imba nyimbo za ibada na kumsubiri Yesu. Tafuta namna nyingine ya kumwabudu. Jishikize kwake yeye aliye nanga yako. Tufani itapita tu wala haitakuacha ukiwa umedhoofu. Itakuongoza karibu zaidi na Mwokozi. Kadiri utakavyoendelea kuweka mchakato huo katika utendaji, ndivyo itakavyozidi kuwa rahisi kumsubiria. *j*

* Majina yote yamebadilishwa.

Jasmin Stankovic *amekuwa mke wa mchungaji kwa kipindi cha miaka 20. Alizaliwa nchini Columbia akakulia Venezuela. Yeye na mume wake wana Watoto watatu na wanachunga makanisa matatu magharibi mwa Australia. Jasmin anapenda kuhubiri, kufundisha na kujumuika katika ibada. Pia anasimamia mtandao wa kijamii wa Facebook na kuwa mchangiaji mhariri wa Jarida. Ana elimu ya ngazi ya uzamili katika ushauri nasaha, na katika nyakati zake binafsi anapendelea kusaidia wengine katika kuchakata visa vya Maisha yao. “Mungu yuko katika biashara ya kurejesha Maisha. Ni fursa ya pekee kuingia ubia na Mungu kadiri anavyoandika visa vinavyokomboa.”*

Nukuu Maalum

Mara nyingi mawazo yako yanaweza kughubikwa na maumivu. Inapotokea hivi, ni vyema kuacha kujaribu kufikiri. Unajua kwamba Yesu anakupenda. Anaelewa udhaifu wako. Unaweza kufanya mapenzi yake kwa kupumzika mikononi mwake.

The Ministry of Healing, p. 251

Utakatifu siyo mlipuko; ni kusalimisha kikamilifu nia zetu kwa Mungu, ni kuishi kwa kila Neno linalotoka katika kinywa cha Mungu; ni kutenda mapenzi ya Baba yetu wa mbinguni; ni kumwamini Mungu katika majaribu, katika giza na hata katika nuru; ni kutembea kwa Imani na siyo kwa kuona; ni kumtegemea Mungu kwa Imani isiyokuwa na maswali, na pia ni kupumzika katika upendo wake.

The Acts of the Apostles, p. 51

Mfadhaiko unapoisonga nafsi, siyo uthibitisho kwamba Mungu amebadilika. Mungu ni "yeye yule jana, leo, na hata milele." Una uhakika kwamba Mungu yuko pamoja nawe unapovutiwa na ile miale ya Jua la haki; lakini ikiwa mawingu yataighubika nafsi yako, hautakiwi kuhisi kwamba umeachwa. Ni lazima imani yako ipenye kwenye utusitusi. Ni lazima jicho lako lijielekeze mahali pamoja, na mwili wako wote utajazwa na nuru. Ni lazima utajiri wa neema ya Kristo ubakie katika mawazo yako. Thamini na kuweka kama hazina yale masomo yanayotolewa na upendo wake. Hebu imani yako na iwe kama ile ya Ayubu, ili uweze kusema kuwa, "Tazama, ataniua; sina tumaini; ila hata hivyo nitaithibitisha njia yangu mbele yake." (Ayubu 13:15). Shikilia ahadi za Baba yako wa mbinguni, ukikumbuka alivyokutendea hapo awali na hata watumishi wake wengine; kwa kuwa "katika mambo yote Mungu hufanya kazi pamoja na wale wampendao katika kuwapatia mema"

The Review and Herald, January 24, 1888

Wakati mwingine natatizwa sana kufahamu ninachotakiwa kufanya, lakini sitafadhaishwa. Nimeazimia kuleta mwanga wote wa jua katika maisha yangu kadiri ninavyoweza.

Letter 127, 1903

Unapoulizwa na mtu fulani kuwa unajisikiaje, usijaribu kumweleza jambo linalohusiana na maombolezo ili tu akuhurumie. Wala usiongelee ukosefu wako wa Imani, huzuni, na mateso unayopitia. Yule mjaribu anafurahia kusikia maneno kama hayo. Unapokuwa ukizungumzia mada yenye majonzi, utakuwa unamtukuza huyo adui. Hatutakiwi kudumu katika uwezo wa Shetani wa kutushinda. Mara nyingi tunajiachia katika mikono yake kwa kudumisha mazungumzo yetu yote kuhusu uwezo wake. Hebu badala yake tuzungumzie nguvu kuu ya Mungu iwezayo kuteka shauku yetu yote na kuiunganisha kwake. Eleza kuhusu uwezo wa Kristo usiopimika na uzungumze kuhusu utukufu wake. Mbingu nzima ina shauku ya wokovu wetu, Malaika wa Mungu – maelfu kwa maelfu, na kumi elfu mara kumi elfu wameagizwa kuwahudumia wale ambao ni warithi wa wokovu. Hawa wanatulinda dhidi ya uovu, na kuzuia nguvu za giza ambazo zinatafuta kutuangamiza. Je, hatuna sababu ya kushukuru kila wakati, kushukuru hata tunapojikuta katika magumu kwenye mapito yetu?

The Ministry of Healing, p. 253

SCAN FOR AUDIO

Hisia KALI

KILA MMOJA ANAPITIA UZOEFU HUO, NA MUNGU ANAWEZA KUTUSAIDIA KWA NAMNA ISIYO YA KAWAIDA.

TULIKUWA MATEMBEZINI NA LARRY, huyu alikuwa ni mmoja wa washiriki waliojitoa kwa dhati katika mtaa mpya.

Nikamwambia kuwa, “Kamati ya uchaguzi ya kanisa imependekeza kwamba utumike kama mzee wa kanisa mwaka ujao, lakini wameniambia kwamba umekuwa ukichaguliwa kila mwaka, bali kwa miaka kadhaa sasa, kila mara ulipochaguliwa haukukubali. Unadhani tunaweza kuzungumzia jambo hili?”

Alisita kidogo, halafu akaanza kuzungumza. “Nadhani ninaweza kukuamini ili nikueleze sababu ya kukataa kwangu. Kila mmoja ananiona kama mtu mwenye uwezo wa ajabu- kasoro familia yangu. Wao wananifahamu jinsi nilivyo, kwamba nina hasira isiyo ya kawaida. Na ikitokea nikawa mzee wa kanisa, watatambua kwamba mimi ni mnafiki. Ndiyo sababu ninakataa. Nimejaribu kila namna ya kuondoa hii hasira, lakini nimeshindwa. Miaka kumi na mitano iliyopita nikiwa chuoni, nilikusudia kusomea uchungaji, lakini nikabadilisha fani yangu kwa sababu ya hasira.”

Nilihisi kwamba Larry ana maumivu kadiri alivyokuwa akinishirikisha kile kilicholemaza maisha yake ya kiroho kwa miaka hiyo yote. Ulikuwa wakati wangu wa kumtia moyo na kupanga kuweka mkakati ambao ungemruhusu Yesu ambadilishe. Nikamwambia kwamba, “Ninataka kukupatia kazi ya kufanya ambayo ninaamini kuwa itakubadilisha.”

“Nimejaribu kila namna.”
“Hauwezi kujaribu namna hii pia?”
“Pengine. Ni namna gani?
“Una Biblia?”
“Bila shaka, ninayo.”
“Unafahamu jinsi ya kupata kitabu cha Waefeso katika Biblia?”
“Naam, ninafahamu.”

Kila mmoja ananiona kama mtu wa ajabu - kasoro familia yangu

"Usiku wa leo, tenga muda wa kuwa peke yako, fungua Biblia katika kitabu cha Waefeso na umwambie Mungu kuwa; 'Tafadhali nioneshe fungu ambalo litazungumza na moyo wangu.' Kisha anza kusoma. Mwombe Mungu akusaidie kumakinika. Siwezi kukuambia kwamba utasoma kwa muda gani, bali Mungu atakuonesha fungu litakalozungumza na wewe – pengine kwa utulivu au pengine kwa sauti, na kwa namna yenye nguvu zaidi. Utakapopata fungu hilo, basi useme kuwa, 'Ahsante sana Bwana,' kisha ulisome kwa sauti ya juu mara kadhaa. Fungu hilo litaleta mguso katika akili yako kadiri utavyolitamka na kulisikia. Ukiishafanya hivyo, liandike hilo fungu kwa ombi fupi ukimweleza Mungu kwa nini fungu hilo limezungumza na wewe kwa uhalisia. Kesho yake, anza na fungu linalofuata na uendelee katika hatua hizo hizo ulizopitia kwa fungu la kwanza. Tutakutana juma moja baada ya leo, na nitakuomba unishirikishe mafungu hayo na maombi uliyofanya. Sawa sawa?"

"Nitajaribu kufanya hivyo. Sijawahi kujifunza Biblia kwa namna hiyo." "Vyema! Ninaamini kwamba Mungu atazungumza na wewe kwa namna mpya."

Katika siku chache hizo, nilimwomba Mungu azungumze na Larry kupitia kwenye Biblia, aufumue mfumo wa akili za Larry na kumfanya aakisi namna ya Mungu ya kufikiri, kuitikia, na kuheshimu jitihada za Larry katika kusikiliza Neno lake na kujenga aina mpya ya uhusiano naye.

Mwisho wa juma tulikutana. Nikamuuliza kuwa, "Kwa hiyo mambo yaliendaje? Larry alisema kuwa, "Ilikuwa ajabu sana" huku akieleza mambo kutoka katika kitabu cha Waefeso ambayo yalizungumza na moyo wake, na kile ambacho alikuwa amemwandikia Mungu. Alionekana kama mtu mpya kabisa. Alikuwa akipitia uzoefu wa uvumbuzi mpya kabisa. Alitamani tungekuwa tunakutana kila juma kwa majuma kadhaa, ili kuwa na uhakika kwamba anabakia katika uelekeo huo huo. Miezi michache baadaye alikubali ule wito wa kanisa wa kutumika kama mzee wa kanisa. Punde kidogo alikuwa akihubiri mara moja moja katika kanisa dogo lililokuwa Jirani. Aliniambia kwamba hubiri lake la kwanza lilitoka katika kitabu cha Waefeso sura ya kwanza.

BADILIKO LA KUSHANGAZA

Neno la Mungu linaporuhusiwa kufanya kazi yake kwa uangalifu, tunategemea kuona maisha yakibadilika. "Maana Neno la Mungu li hai, tena lina nguvu, tena lina ukali kuliko upanga uwao wote ukatao kuwili, tena lachoma hata kuzigawanya nafsi na roho, na viungo na mafuta yaliyomo ndani yake; tena li jepesi kuyatambua mawazo na makusudi ya moyo." (Waebrania 4:12)

Hapa pana sehemu za Biblia ninazopendekeza pale watu wanapopita katika uzoefu wa hisia kali.

- Hasira: Waefeso
- Hofu: 1 Yohana
- Uchu: Mathayo 5-7
- Kukata tamaa: Wafilipi

Lakini ili badiliko la kweli litokee, ni lazima turuhusu Neno la Mungu lipate kipaumbele katika maisha yetu dhidi ya mitandao mingine (filamu, runinga, YouTube, vitabu vya riwaya, n.k.). Kumchukulia Mungu kwa kicho maana yake ni kuchukulia Neno lake kwa kicho, yaani Biblia.

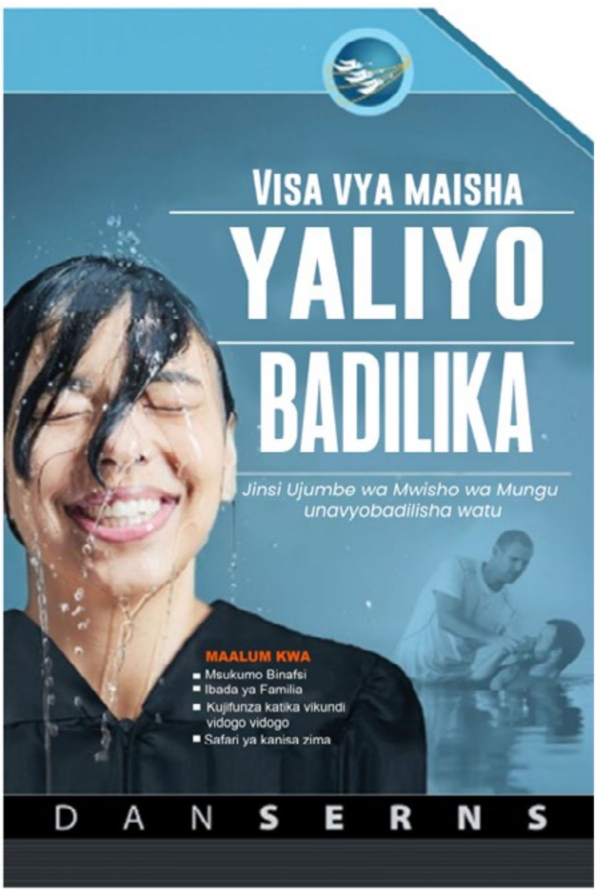
Neno *'kuogopa'* katika Biblia wakati mwingine linatumika badala ya *kicho*, kwa maana kuwa, Biblia inaelezea aina mbili za woga. Woga ulio mzuri unatokana na kutambua jinsi Mungu alivyo na uwezo, alivyo na ukuu, na alivyo wa ajabu. Matokeo yake ni kunyenyekea mbele zake kwa kicho na ibada. Hii ndiyo maana ya maneno tunayosikia kwamba "Mcheni Mungu na kumtukuza." (Ufunuo 14:7). Upande mwingine, kuna aina nyingine ya woga – hofu inayotokana na hisia kali ambazo zinajitokeza pale mtu anaposhikilia dhana potovu kumhusu Mungu, ambayo ni kinyume kabisa na tabia yake, na hatimaye kusababisha huyu mtu kumkwepa Mungu na kuangukia kwenye mikono ya Shetani.

Tunapotenga muda kila siku kumtafuta Yesu kwa kujifunza Biblia na kuomba, tutaanza kumwona Mungu, na sisi wenyewe kwa namna tofauti kabisa. tutaona kwamba yeye ni bora zaidi kuliko tulivyokuwa tukidhani, na kwamba tunamhitaji sana kuliko utambuzi wetu. Tutaanza kuwa na utambulisho mpya katika Yesu. Tutatambua kwamba katika Yesu, tunabarikiwa, tunakuwa watakatifu, bila lawama, tuliopokelewa na kukubaliwa, tukakombolewa na kusamehewa, hatimaye tunawezeshwa. Kila siku Yesu anatupatia woga ulio mzuri – kicho kwa yeye aliyetuumba – na kuondoa woga mbaya unaotokana na taswira potovu ya tabia ya Mungu.

Haya mawasiliano ya kila siku na Yesu yanatupatia hamasa ya kumtukuza Mungu katika maamuzi yetu yote, pamoja na kila kitu tunachotazama, tunachosikiliza, tunachosema, tunachokula, tunachokunywa, na hata kile tunachowaza. Yanaondoa hofu yetu kwa watu wanatutishia au kutuogofya. Tunasaidiwa kuepuka uovu, kusema ukweli, na kuchukia tamaa. Tunapatiwa ile hali ya kutambua uwepo wa Mungu na upendo wake siku nzima. Mungu anaruhusiwa kuandika sheria yake na tabia yake mioyoni mwetu na katika fikira zetu. Tunapata taswira dhahiri ya upendo wa Mungu kwetu usiokufa. Ndipo tunamruhusu kutubadilisha.

Unaweza kutenga muda juma hili ili kumchukulia Mungu kwa umakini kiasi cha kufikia uamuzi wa kumheshimu? Unaweza kutenga muda wa kusikiliza kwa uangalifu Neno lake, yaani Biblia, kila siku ili kujenga naye urafiki utakaodumu milele?

Dan Serns *amezunguka dunia yote akifundisha na kuhubiri kumhusu Yesu, ukweli wa Biblia, na harakati za mwisho za Mungu hapa duniani. Yeye ni Mwenyekiti wa Konference ya California ya Kati, mahali anapoishi na mke wake Lois. Wanao Watoto watatu ambao ni watu wazima. Makala hii ilitokea kwa mara ya kwanza kwenye kitabu cha Dan. Visa vya Kweli vya Maisha Yaliyobadilika: Namna Ujumbe wa Mwisho wa Mungu Unavyowabadilisha Watu..*



MASOMO ZAIDI KUHUSU "KUMCHA" MUNGU

- Nini hasa maana ya kumcha Mungu? **Ayubu 1:1**
- Tunapomcha Mungu, Je, hofu yetu kwa watu wanaotunyanyasa inaweza kuondoka? **Kutoka 1:17**
- Ni sifa gani mbili za ziada zinazotambulishwa kwa kumcha Mungu? **Kutoka 18:21**
- Je, tutatii nini kadiri tunavyokuwa na kicho kwa Mungu? **Mhubiri 12:13, 14**
- Je, Tunaweza kumtukuza na kumcha Mungu kwa namna tunavyotendea miili yetu? **1 Wakorintho 6:19, 20**
- Tunapomcha Bwana, ni mahusiano gani mengine yataboreka? **Wakolosai 3:17-21**
- Je, unadhani watu wanapoona Yesu akitubadilisha, itawasaidia kumtukuza Mungu? **Luke 18:40-43**

NACHAGUA KUFANYA YAFUATAYO

- ☐ Kuipatia kisogo mivuto yote ya uovu (Ayubu 1:8
- ☐ kuondoa kutoka katika Maisha yangu mambo yale ambayo hayamtukuzi Mungu (Ufunuo 14:6, 7; Wafilipi 4:8)
- ☐ kumkaribisha Bwana awe ndiyo kiini cha nyumba yangu (Yoshua 24:15)
- ☐ kukaribisha wengine kumchukulia Mungu kwa umakini siku hizi za mwisho kabla ya kurudi kwake mara ya pili (Luka 23:39-42)

UAMUZI WANGU

Kwa neema yake, nitamheshimu Yesu na kumtukuza katika kile ninachowaza, ninachotazama, ninachosikiliza, ninachosema, ninachogusa, ninachokula na hata kile ninachokunywa

VIDOKEZO VYA ~~KUSTAHIMILI~~ KUSHAMIRI

SCAN FOR AUDIO

AMANI, AMANI TIMILIFU

NI NANI ANGEWEZA kutenda zaidi kwa ajili ya afya yetu ya akili, na amani ya moyo kuliko Mungu wetu mwaminifu, na mwenye upendo pamoja na Mkombozi wetu? Neno la Mungu limejaa ahadi za kuvutia kwa ajili yetu... na siku zote Mungu anatimiza ahadi zake! Je, ungependa kukariri baadhi ya ahadi hizo ili zikutie moyo na kukupatia amani, sasa na siku za baadaye??

"Utamlinda yeye ambaye moyo wake umekutegemea Katika amani kamilifu, kwa kuwa anakutumaini." (Isaya 26:3)

"Bwana, Mungu wako, yu katikati yako shujaa awezaye kuokoa; Atakushangilia kwa furaha kuu, Atakutuliza katika upendo wake, Atakufurahia kwa kuimba." (Sefania 3:17)

"Ni mpya kila siku asubuhi; Uaminifu wako ni mkuu... Bwana ni mwema kwa hao wamngojeao, Kwa hiyo nafsi imtafutayo. Ni vema mtu autarajie wokovu wa Bwana Na kumngojea kwa utulivu." (Maombolezo 3:23-26)

"Mungu wa amani mwenyewe awatakase kabisa; nanyi nafsi zenu na roho zenu na miili yenu mhifadhiwe mwe kamili, bila lawama, wakati wa kuja kwake Bwana wetu Yesu Kristo. Yeye ni mwaminifu ambaye awaita, naye atafanya." (1 Wathesalonike 5:23, 24).

"Nao watapigana nawe; lakini hawatakushinda; maana mimi nipo pamoja nawe, asema Bwana, ili nikuokoe." (Yeremia 1:19)

"Iweni hodari na moyo wa ushujaa, msiogope wala msiwahofu; kwa maana Bwana, Mungu wako, yeye ndiye anayekwenda pamoja nawe, hatakupungukia wala kukuacha." (Torati 31:6).

"Maana mbingu zilivyoinuka juu ya nchi, Kadiri ile ile rehema zake ni kuu kwa wamchao. Kama mashariki ilivyo mbali na magharibi, Ndivyo alivyoweka dhambi zetu mbali nasi." (Zaburi 103:11, 12)

"Kwa kuwa amekaza kunipenda Nitamwokoa; na kumweka palipo juu, Kwa kuwa amenijua Jina langu. Ataniita nami nitamwitikia; Nitakuwa pamoja naye taabuni, Nitamwokoa na kumtukuza; Kwa siku nyingi nitamshibisha, Nami nitamwonyesha wokovu wangu." (Zaburi 91:14-16)

"Msiwe na tabia ya kupenda fedha; mwe radhi na vitu mlivyo navyo; kwa kuwa yeye mwenyewe amesema, Sitakupungukia kabisa, wala sitakuacha kabisa. Hata twathubutu kusema, Bwana ndiye anisaidiaye, sitaogopa; Mwanadamu atanitenda nini?" (Waebrania 13:5, 6)

"Tazama, mimi ni Bwana, Mungu wa wote wenye mwili; je! Kuna neno gumu lo lote nisiloliweza?" (Yeremia 32:27)

"Bwana ataniokoa na kila neno baya, na kunihifadhi hata nifike ufalme wake wa mbinguni. Utukufu una Yeye milele na milele. Amina." (2 Timotheo 4:18)

"Furahini katika Bwana sikuzote; tena nasema, Furahini. Upole wenu na ujulikane na watu wote. Bwana yu karibu. Msijisumbue kwa neno lo lote; bali katika kila neno kwa kusali na kuomba, pamoja na kushukuru, haja zenu na zijulikane na Mungu. Na amani ya Mungu, ipitayo akili zote, itawahifadhi mioyo yenu na nia zenu katika Kristo Yesu." (Wafilipi 4:4-7)

"Hayo nimewaambieni mpate kuwa na amani ndani yangu. Ulimwenguni mnayo dhiki; lakini jipeni moyo; mimi nimeushinda ulimwengu." (Yohana 16:33)

Evelyn Griffin *ni mke wa mchungaji aliyestaafu. Yeye na mume weke mchungaji wana Watoto wanne na wajukuu 14*

BADO Ninakupenda

NILIMUULIZA MUNGU BAADA YA KIFO CHA KIJANA WANGU KUWA, "ULIWEZAJE KUFIKIRI KUWA NINGEWEZA KUCHUKULIANA NA HILI?"

KATIKA SHAIRI LAKE "Njoo hapa kutoka katika maeneo ya Mzee," Walt Whitman anachungulia na kuona familia ikipata taarifa kutoka katika uwanja wa vita. Anasema kwamba, huyu askari ambaye Whitman anaandika Habari zake, haitatokea apate nafuu, lakini mama aliyeshikwa na mshangao kwa kupata ujumbe huo, anahitaji kupata nafuu.. Maneno yake machache yanatueleza kwa kifupi lakini kwa undani kitabu kizima. Yananikumbusha wakati fulani katika maisha yangu mwenyewe.

Matunda aina ya tipisi yalikuwa yanaanza kuiva kwenye mti ulikokuwa pembeni ya njia ya kutokea, kabla ya mapambazuko asubuhi hiyo ya mwezi wa saba.Kulikuwa na rundo la majani ya maua ya waridi yanayojulikana kama "kufufuka" katika uwanja wa mbele, chini ya mashina yake marefu membamba. Mimi na mume wangu aitwaye Ken, na kijana wetu wa mwisho kwa jina Dan, tulikuwa tumelala katika kijumba cheupe tuliochokiita nyumbani, mara mlango wa mbele ukagongwa kwa nguvu. Nuru ya tochi ilijaza ukumbi wote. Viongozi wenye mamlaka walikuwa wamekuja kutuambia kwamba pametokea ajali kwenye barabara kuu. Kijana wetu mkubwa aliyeitwa Tom, amefariki. Wakati mshituko wa kutisha wa ajali hiyo unaaza kufifia, kwetu ulikuwa ni mwanzo tu wa huo mshtuko. Kulikuwa na haja ya kuwapigia simu dada zake Tom; Sabrina na Su. Pengine simu yetu ingewavunja vunja. Kulikuwa pia na majukumu ya kutekeleza siku hiyo ambayo haikuwahi kufikirika. Tuliyafanya hayo tukiwa tumepauka huku tukiomboleza. Marafiki walikuja na kutuletea chakula. Mpangilio wa maua ulianza kujaza sebule. Marafiki walitusaidia kupiga hatua moja baada ya nyingine, na maua yao yalitupatia ujumbe kwamba tunapendwa. Katika yote hayo, tuliyetaka kuwa naye, ni Tom tu.

Mwaka uliofuata haukuweza – au hauwezi – kuelezeka. Niliweka kumbukumbu ya huzuni zangu katika kijitabu kidogo kilichokuwa na jalada la juu lenye maua ya rangi ya samawati. Ndani yake nilimimina uchungu wangu wote. Niliandika maneno ambayo mama aombolezaye anaweza kusema kwa sauti bila kujali: *Ee Mungu*

SCAN FOR AUDIO

Ndipo nilipoamua kuishi, na kuuelekeza mwili wangu katika kuishi. Nilihudhuria masomo ya Biblia ya wanawake, nikajiandikisha katika klabu ya mazoezi, na nikajishughulisha kuhakikisha nywele zangu zinatengenezwa vizuri. Mimi pamoja na Ken tulihudhuria semina ya wale wanaorejea kutoka katika huzuni. Nilitumia muda wangu nikiwa na mshauri nasaha aliyekuwa rafiki yangu. Nilijiambia mara kwa mara kwamba, “Yesu anaaminika.” Hata hivyo, machozi yalidondoka kwenye kifungua kinywa changu. Yalibubujika nikiwa ndani ya duka la kununua vyakula. Kifua changu kilipouma, niliazimia kwamba ni bora nijizuie kulia. Lakini nilipoacha kulia, sikuweza kumeza chakula.

Siku hizo za mwanzo kuna aya katika kitabu cha Isaya iliyozungumza nami kwa undani (na bado inafanyanya hivyo, miongo kadhaa baadaye). Aya hiyo inasema kuwa, “…Njia yangu imefichwa, Bwana asiione, na hukumu yangu imempita Mungu wangu asiiangalie?” (Isaya 40:27)
Katika aya hiyo, watu wa Mungu wanaonekana kunung’unika kwamba Mungu hajaona hali yao, na kwamba hajawatendea kile anachopaswa kuwatendea. Nilipokuwa nikisoma aya hii, niliifuatisha na nyingine iliyokuwa ikiongea kuhusu jinsi Mungu anavyoongoza nyota. “Inueni macho yenu juu, mkaone; ni nani aliyeziumba hizi; aletaye nje jeshi lao kwa hesabu; aziita zote kwa majina; kwa ukuu wa uweza wake, na kwa kuwa yeye ni hodari kwa nguvu zake; hapana moja isiyokuwapo mahali pake.” (fungu la 26). Lakini bado nilikuwa nahangaika. Mungu aliruhusu mwanangu afariki. Je, njia yangu ilikuwa imefichika mbele za Bwana? Vipi kuhusu haya mapito sasa?

ENDELEA KUISHI
Kuamua kwamba utaishi wakati mwanao amefariki – na kuishi kwa uhalisia – ni vitu viwili tofauti kabisa. Kwa miaka yote hiyo iliyokuwa ikijikokota, swali hilo lilliendelea kunisumbua. Kama tu ingebidi nifariki badala ya Tom, ningefanya hivyo bila kusita. Wakati mwingine huwa nalala kitandani na kumlilia Mungu. “Ulisema kuwa utatuma mfariji kama jibu kwa maombi yaliyofanyika kwa Imani. Ninamhitaji sasa.”

Baada ya ombi hilo, niliweza kuamka na kutembea tena, na kwa shukurani niliona kama hilo lilikuwa ni jibu langu. Lakini swali nililouliza lilistahili kuulizwa na waandishi wa Agano la Kale. Nilimuuliza Mungu kuwa, “Uliwezaje kufikiri kuwa ningeweza kuchukuliana na hili?” Ndani ya swali hili kulikuwa na jingine ambalo sikuwahi kulitambua wakati ule: “Je, bado unanipenda?”Ilikuwa wakati fulani mwaka wa pili baada ya kumpoteza mtoto wetu, ndipo hali ya kujitambua ilijitokeza kwangu. *Uliamua kwamba ungeendelea kuishi, lakini hauishi.* (Nilielewa kwamba jambo hili ni kweli.) *Unahitaji mradi.*
Mradi? Kwa mwandishi huria kama mimi nilivyokuwa, “mradi” ungemaanisha kitu kimoja tu. Na kama tungekuwa tunazungumzia mradi wa ukubwa wowote, tungezungumza kuhusu kuandika kitabu. Lakini, kuna kitu chochote chini ya jua ambacho kingenisukuma kuandika kitabu? Nisingeweza kuandika chochote kando ya mistari michache ya huzuni.

Nilijiambia kwa kurudia rudia kwamba, “Yesu anaaminika,”

Wakati huo, ilionekana kama vile Mungu ameweka mkono wake begani kwangu.

KILELENI

Kisa cha Waaldensia ni moja ya visa ambavyo mama yangu alianza kunielezea nilipokuwa mtoto. Hawa Wakristo waling'ang'ania imani yao wakati ilipotamkwa kuwa haramu. Katika mabonde makubwa chini ya milima ya Alps, hapa waliweza kulima, kulisha mifugo yao na kuwafundisha Watoto wao kutoka kwenye magombo ya Maandiko waliyokuwa nayo kinyume cha sheria. Mkao wa maisha yao ulikuwa kama inavyoelezewa katika kitabu cha watoto cha Heidi. Kisa chao kilikuwa ni kisa pekee kilichonisisimua na kutoa cheche za shauku katika moyo wangu. Niliagiza majarida ya John Wylie yenye historia ya Waaldensia na kujaribu kuyasoma. Ilikuwa ni nakala ya kitabu cha Wylie cha zamani, kikiwa kamili kwa rangi nyeupe na nyeusi. Nilipenda kufikiria lile bonde zuri la Alp nikivuta taswira kwamba hapo walikuwa salama, lakini historia ilikatisha tamaa. Mimi sikuwa mwana historia. Nimeahirisha wazo la kuandika kuhusu Waaldensia kwa muda. Pengine litaniwia zito.

Kwa namna Ken alivyokuwa amevurugwa na majonzi yake mwenyewe, alitambua majonzi yangu pia. Alifahamu fika mawazo niliyokuwa nikiyalea na akaona historia ya Wylie ikitaradadi ndani ya nyumba yetu. Siku moja alikuja nyumbani kutoka katika chuo kikuu alipokuwa akifundisha akiwa na mapendekezo ya kutatanisha. Alisema kuwa, "Nina mkutano wa kitaaluma unaohusiana na kazi kule Brussels mwezi wa Septemba. Ikiwa utakubali kuongozana nami, baada ya mkutano huo tunaweza kuabiri treni kuelekea kaskazini mwa Italia tukaone baadhi ya nchi za Waaldensia."

Kwa hakika kinywa changu kilibaki wazi. Ni hakika kuwa sifurahii kusafiri kwa ndege. Wazo la kuvuka bahari ya Atlantic halikuwahi kuingia akilini mwangu. Lakini sasa – kwani kuna hasara gani? Nilifanya uamuzi ambao sikuwahi kuufikiria. "Nitaenda."
Kwa kupitia katika namba za simu nilizokuwa nimehifadhi nilijifunza kuhusu mabonde ya Waaldensia, moja likiwa na mji mdogo pamoja na kanisa walilotumia hao Waaldensia pamoja na makumbusho ndani yake. Huo mji ulikuwa unaitwa 'Torre Pellice.' (Sikuweza hata kutamka jina hiko.) Nikamwambia kuwa, "Tutaenda hapo." Mwishoni mwa mwezi wa nane nikaanza kupanga furushi langu, nikichomeka ile historia ya Wylie sehemu fulani. Mwezi wa tisa tulivuka bahari ya Atlantic.

Siku ya Ijumaa kama tulivyokuwa tumepanga, baada ya mkutano wa Brussels, mume wangu Ken pamoja nami, tulishuka kutoka kwenye treni ndogo mwisho wa reli, katika nchi ya milima milima kaskazini mwa Italy. Tukiwa na mizigo yetu tulipandisha kilima na kufika 'Torre Pellice,' mahali ambapo mawingu ya kijivu yalionekana kuning'inia chini kidogo. Kulikuwa na baridi ya kutosha. Ingawaje milima ya Alps ilikuwa Jirani tu, bado hatukuweza kuiona.Ken aliniacha na mizigo katika pembe ya mtaa juu ya mlima, akaenda kutafuta mahali pa kufikia. Ilikuwa ni siku ya soko. Wenyeji walinizunguka wakizungumza lugha yao kwa maneno nisiyofahamu bila kuonesha uwepo wangu. Ni dhahiri kuwa, pembe ya huo mtaa ilionekana kuwa ughaibu kwetu kwa sababu tulikuwa peke yetu. Hatukuwa na wakala wa kuongoza wageni, wala kikundi cha watalii, hatukuwa na yeyote tuliyemfahamu, wala hatukuwa na gari. Tulikuwa kama tumedondoka katika mji wa hiki kilima, kwa mfano wa wageni kutoka katika sayari za juu. Kumbuka kuwa baada ya saa chache Sabato ilikuwa inaingia.

MUUJIZA?

Tulipotulia katika chumba chetu cha hoteli tuliyofikia, nilijikunyata ndani ya blanketi wakati Ken akienda matembezi. Aliporudi kulikuwa na viashiria vya mng'ao katika macho yake. "Nikwambie kitu…" alitangaza. "Nimepata kanisa la Waadventista wa Sabato!"

Sasa, hili lilikuwa jambo… ni kama kumfanya kipofu aone, au kutuliza tufani kwa maneno machache, ninauita huu kuwa ni muujiza. Lakini ninatumia neno hili kwa uangalifu. Kwangu mimi, hekima kutoka juu inafunika matukio mengi katika Maisha yangu. Kwamba kwa matembezi mafupi ya Ken angepita karibu na kibao cha kanisa la Waadventista wa Sabato (kwa lugha ya Kiitaliano), nikijua kwamba haifahamu lugha hiyo, lakiini aliweza kusoma vibao vilivyoelekeza hata akapata hilo kanisa, kwangu ni mguso wa hekima kutoka juu. Na hasa kwamba tungefikia kwenye hoteli upande mwingine wa bahari ya Atlantic karibu sana na kanisa la Waadventista wa Sabato? Jambo hilo

ni nini? Asubuhi yake tulijihudhurisha katika kusanyiko dogo la kanisa katika gorofa ya kwanza ya nyumba ya mchungaji.

Siku hiyo ya Sabato, ilitokea kwamba kikundi cha vijana kutoka katika mji mwingine kilitembelea kanisa hilo dogo ambalo kwa kawaida linakuwa na wazee wachache. Kati ya hao wageni waliokuja kulikuwa na mmoja mwenye taaluma ya kutafsiri, jina lake Hannah. Huyu alinipaisha hasa... "Tupo hapa kwa sababu mchana huu tunataka kwenda milimani kuona baadhi ya maeneo ya kihistoria ya Waaldensia." Hannah aliniarifu huku akitabasamu. "Tunawaahidi kuwa, huko milimani kuna tope zuri la Kiitaliano!" Nilivuta Wylie kutoka kwenye mkoba wangu na kumwonesha Hannah na kumwambia kuwa, "Ninafikiria kuandika kuhusu Waaldensia. Lakini sioni jinsi ninavyoweza kuanza. Ninayo hii jozi moja ya viatu tu." Hannah alinitazama akiwaza, na kusema kuwa: "Nadhani ni vyema ukaja tu."

Mchana ule mimi na mume wangu Ken tulijiunga kwenye msafara tukiwa na kijana wa Kiitaliano wa kanisa la Waadventista wa Sabato kuelekea milimani (mimi nilijaribu kuongezea mifuko ya plastiki kwenye viatu vyangu). Barabara nyembamba ilipinda pinda ikipita kwenye vijumba, maua yanayodondoka chini, na uwanja wenye majani kutoka kwa Heidi. Safari ilikuwa ya ajabu kabisa. lakini hadi hapo tulipoanza kuvuka vikwazo kwenye unyevu na njia iliyokuwa ikizunguka kuelekea katika pango ambapo Waaldensia walipatumia kwa ibada, na hatimaye kufariki wakitetea Imani yao, kiasi kwamba hisia za mshangao zilinipata. Nilimgeukia Ken na kumwambia, "Tusingeweza kupanga safari hii!" Wakati huo, ilionekana kama vile Mungu alikuwa ameweka mkono wake begani kwangu. Ni kama nilisikia maneno haya: *"Kijana wako alifariki, lakini bado ninakupenda."*

Mchana wote nilishibisha nafsi yangu. Tulipita mahali penye giza, mapango ya kihistoria na hapo tuliomba pamoja mahali ambapo mwale wa nuru ulipita kwenye ufa wa mwamba. Tulitembelea kanisa la Waaldensia lililokuwa pembeni mwa maporomoko yaliyokuwa yakifurika kutoka milimani, tukapanda juu hadi kwenye chuo cha Waaldensia, mahali ambapo wachungaji wa awali walijifunzia palipokuwa na usalama, juu ya ukomo wa theluji wakati wa majira ya baridi. Tulipokuwa tukiondoka kwenye chuo hicho nilimuuliza Hannah kuwa, "Huwa mnakuja hapa mara ngapi?" Alifikiri kwa muda kidogo, kisha akasema, "Nadhani kwa mara ya mwisho tulikuja hapa miaka saba iliyopita."

Nikatambua majaliwa ya Mungu, tena kutokana na hekima kutoka juu. Niliendelea kuongeza zaidi katika orodha ya majaliwa pale mchungaji alipomuuliza Ken jinsi tulivyoweza kupata kanisa la Waadventista kule mjini. Naye alijibu kuwa, "Tuliona kibao kikielekeza." Mchungaji alionekana kushangaa. "Unajua hicho kibao tumekiweka kama majuma mawili tu yaliyopita."

Nilipokuwa kitandani usiku ule, niliwaza na kurudia mshangao wa siku hiyo. Nilisema kuwa, "Bwana, tayari umeshanitendea mambo mengi, lakini kabla hatujarejea, ningependa kuona vilele vya milima ya Alps!" Siku yote ya Jumapili ilikuwa bado imeghubikwa na mawingu ya kijivu. Jumatatu mchana tulitazamia kuabiri treni kurudi tulikotoka.

Asubuhi ya Jumatatu tulipokuwa tukijiandaa kuondoka, Ken aliniita na kunionesha kidirisha kidogo kwenye ukuta wa chumba cha bafu. Kupitia kile kidirisha niliweza kuona mawingu yakiondoka na mwonekano mzuri wa rangi ya samawati ukionekana. Tulitupa makoti yetu na kukimbia kuelekea kwenye ukingo wa mji na kutazama ng'ambo ya lile bonde. Hapo tuliona milima ya Alps. Nitaweza kujumuisha mandari hii kwenye kitabu changu! Milima hiyo ilikuwa kama vile imepakwa vumbi la theluji ikionekana kwenye upeo wa macho, kwa uhakika kama upendo wa Mungu usioweza kuhamishika. Baadaye siku hiyo tukiwa ndani ya treni nilikaa nikielekea nyuma ili kuyapatia macho yangu mwonekano mzuri wa weupe wenye ahadi mpaka pale ulipotoweka kwenye macho yangu.

***Ann Cunningham Burke** anaishi California Kusini, katika mwonekano wa milima ya San Bernardino kupitia kwa dirisha la nyumba yake. Hadi tone la mwisho la damu yetu: Kisa cha serikali na dini, kitabu kuhusu Waaldensia na kutengana kwa kanisa na serikali kilichochapishwa na TEACH Services, Inc. mwaka 2006*

VIDOKEZO 20 VYA AFYA YA AKILI

JINSI YA KUKUZA USTAWI WA KIHISIA NDANI YA FAMILIA YAKO

SCAN FOR AUDIO

WAZAZI WA WOTE SARA walipoteza wazazi kwa sababu ya unyanyasaji katika nyumba zao. Walianza maisha yao ya utu uzima wakikimbia mbali kutoka katika familia zao, na kufanya chaguzi zisizo sahihi. Walikutana na kuoana katika hali ngumu na kuishi katika mji ambao, ulipigwa sana na mabomu wakati wa Vita ya pili ya Dunia. Baba yake Sara alikuwa dereva wa gari la wagonjwa aliyefanya kazi wakati wa shambulio kali la ghafula kule London, na alivurugwa sana na kile alichokiona na kukipitia. Kwa kushindwa kuamini kwamba Mungu angeweza kuruhusu mambo kama hayo kutokea, aligeukia katika ulevi.

Sara alikutana na Johnny, ambaye familia yake pia ilikabiliwa na majanga na umasikini wa hali ya juu. Japokuwa wanandoa hawa hawakuwa na mfano mzuri wa kuiga, waliamua kukuza familia yao kama Wakristo wa Kiadventista wenye taswira nzuri ya Mungu mwenye upendo na rehema, mahusiano yenye afya, mtazamo chanya wa kiakili, na maadili mema. Haikuwa rahisi kwa sababu, hapakuwa na vitabu vingi vilivyohusu malezi chanya wakati walipoanza familia yao. Lakini waliomba na kukusanya kile walichokuwa wamejifunza kutoka katika Biblia kuhusu Mungu na mahusiano, pia kutoka katika kitabu cha *The Adventist Home* (Nyumba ya Kiadventista), na kutoka kwa watu wa vielelezo kama wachungaji, viongozi wa vijana, na familia zinazoishi vizuri. Waliweza kulea watoto wao watatu kwa upendo na huruma, bila kurithisha maumivu yoyote kutoka katika familia zao kwenda katika vizazi vingine.

Ni muhimu zaidi kufanya nyumba zetu kuwa sehemu ya upendo, Amani, furaha, tumaini, na uponyaji, tukiwapa watoto wetu msingi bora zaidi wa uzima wao wa kiakili, kiroho, kimwili na kijamii. Katika dunia hii iliyovunjika sote tupo katika hatari ya kuathiriwa na aina mbalimbali za ugonjwa, ukiwemo ugonjwa wa akili. Hapa kuna dondoo 20 tunazoweza kutumia kutegemeza afya nzuri ya kiakili katika familia zetu.

- Omba hekima ya kuongoza familia yako katika masuala magumu, na hasa katika nyakati ngumu za maisha. Jiandae vema kwa ajili ya hatua inayofuata katika maisha ya familia yako kwa kusoma vitabu na kuhudhuria semina.

- Endelea kukuza uhusiano wako na Mungu mwenye upendo daima, anayedumu daima, mwenye huruma daima, anayekufurahia kama kijana au binti yake (2 Petro 1:5-11).

- Wasaidie watoto wako kupata uzoefu kwamba Mungu anawapenda sana, na kwamba Yesu alikufa ili kutuonesha upendo wa Mungu, na kwamba Mungu yuko pamoja nao wakati wote kila siku, na kwamba wanamfurahisha. Hakikisha kwamba wana taswira hai ya Mungu ndani yao kadiri unavyoweza kuwapatia. (Zaburi 103)

- Kuwa na kanuni chache rahisi zitakazosimamiwa kwa upendo, upole, na huruma. Adhabu ya kimwili, ukali, na kupiga kelele huonekana kuumiza,

Waliweza kulea watoto wao watatu kwa upendo na huruma, bila kurithisha maumivu yoyote kutoka katika familia zao.

kunyanyasa, na kuleta aibu kwa watoto na, kunaweza kusababisha matatizo katika afya ya kiakili.

- Weka msamaha na rehema katikati ya familia yako, ili watoto wako waweze kuona urahisi katika kuukubali msamaha na rehema za Mungu. Usimtafsiri vibaya Mungu wetu mwenye upendo kwa kusema kwamba hafurahishwi nao, kwamba ataacha kuwapenda, au kwamba anataka kuwaadhibu. Upendo wake mkamilifu huondoa hofu (1 Yohana 4:18).

- Mungu alisema kwamba upweke si jambo zuri kwa wanadamu. Hakikisha watoto wako wanafahamu kwamba utawapenda daima, bila kujali watakalolifanya. Watoto wana uwezekano mkubwa wa kukosea pale wanapohisi kutokuunganika na wewe, hivyo waonyeshe upendo wako kwa njia za kibunifu.

- Wafariji wanapokuwa na huzuni, kama Mungu anavyowafariji watoto wake wote walio na mashaka (Mwanzo 2:18; 2 Wakorintho 1:3-7).

- Ikiwa una ugomwi na motto wako, rekebisha uhusiano huo kabla ya muda wa kulala. Hali ya kujiengua katika muunganiko na wazazi na ugomvi ambao hautatuliwi kabla ya kulala vinaweza kuongeza hatari ya wasiwasi na msongo.

- Onyesha mfano wa utatuzi wa migogoro wenye afya katika ndoa yako. Nyumba yenye upendo na Amani ni msaada mkubwa kwa afya bora ya kiakili

- Tambua mibaraka na zawadi za Mungu kwa familia yako. Shiriki kushukuru kwa pamoja (1 Wathesalonike 5:18).

- Tafuta sehemu katika dunia ambazo Mungu yupo kazini na utafute namna za kuungana naye katika utume wake wa hurumwa kwa jamii yako. Kuwa mwema kwa wengine husaidia kulinda afya yetu ya kiakili.

- Fanya ibada na Sabato kuwa za namna chanya na yenye kufurahiwa. Watoto wanapokuwa na furaha nyakati za ibada, kanisani, na siku ya Sabato, wana uwezekano mkubwa wa kumpenda Mungu (Isaya 58:13).

- Wasikilize watoto wako. Waalike kuzungumza kuhusu kitu chochote kinachowasumbua ili wajifunze pia kuzungumza na Mungu kuhusu kila kitu. Tunapowasikiliza watoto wetu kwa upendo, mara nyingi tunaweza kuwasaidia wanapokuwa na mawazo na uzoefu mgumu kabla hawajakuwa wasumbufu (Yakobo 1:19).

- Wasaidie watoto wako kujifunza maneno mengi ya kuelezea hisia zao kadiri iwezekanavyo. Inavyokuwa rahisi kutambua hisia zao, ndivyo inavyokuwa rahisi zaidi kuzionyesha kwa namna sahihi pale wanapohitajika.

- Kuwa mfano chanya wa kuigwa. Jaza maisha ya familia yako kwa shughuli na mazungumzo yanayojikita katika hisia zenye afya. Angalia kurasa za watoto katika Makala hii kwa baadhi ya mawazo rahisi.

- Hakikisha maeneno na matendo yako yapo katika uwiano. Watoto huchanganyikiwa sana unaposema jambo moja lakini ukafanya jambo lingine tofauti.

- Wasaidie watoto wako kujengeka katika namna yao ya kipekee iliyotengenezwa na Mungu, na kuhisi kwa namna chanya kuhusu mwili, na ujuzi ambao Mungu amewapatia. Waruhusu wachunguze mapendeleo tofauti ili waweze kutambua furaha na ujuzi wao. Wategemeze katika chaguzi zao binafsi za masomo na kazi, badala ya kuwatazamia kufanya kile ulichokifanya, au unachotamani ungefanya. Kuza vipengele vya uimara wa tabia zao pia.

Usimtafsiri vibaya Mungu wetu mwenye upendo.

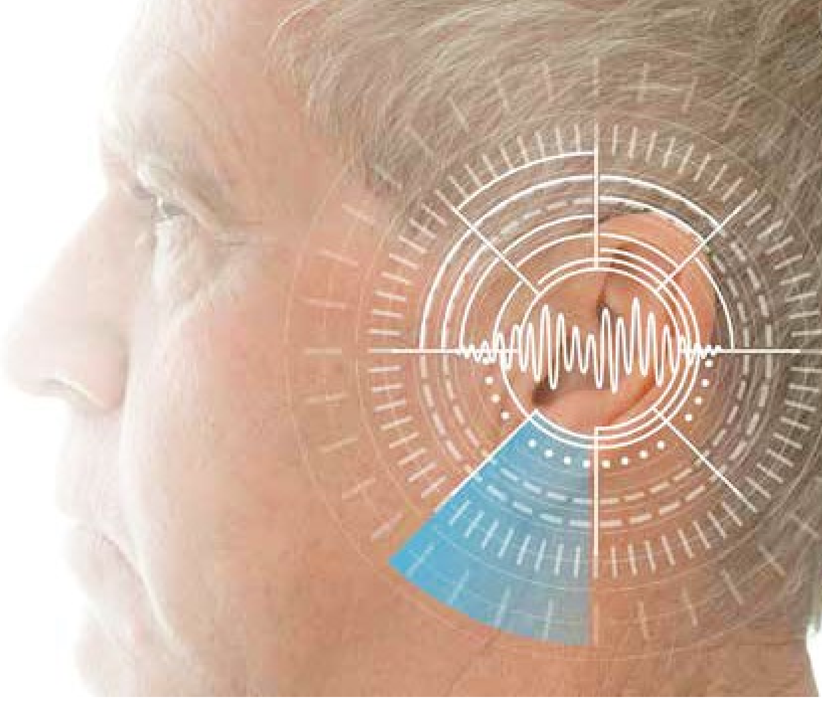
- Usionyeshe kupendelea. Visa vya Biblia vinadhihirisha jinsi inavyoumiza na kusababisha matatizo. Sote tu wa thamani sawa katika macho ya Mungu (Matendo 10:34; Warumi 2:11).

- Zungumza kwa namna chanya na ya upole na watoto wako ili kuingiza mawazo yenye afya katika akili zao (Waefeso 4:29).

- Buni nyumba yako kuwa yenye mpangilio mzuri, safi, na yenye Amani. Lakini usifanye usafi na mpangilio kuwa mzigo. Waruhusu watoto kuwa na baadhi ya vitu vya kuchezea kwa wakati mmoja ili iwe rahisi kuvipanga vizuri baadaye. Wafundishe kuwa wasafi na wenye kupanga mambo yao, kwa sababu tunapoishi katika sehemu yenye vurugu, hutengeneza wasiwasi na msongo wa ziada.

Endelea kujifunza jinsi ya kutegemeza maendeleo mazuri ya watoto na vijana. Kuna mambo mengi tunayoweza kufanya, ili kulinda na kukuza afya bora ya kiakili katika familia zetu, pale tunapotoa kipaumbele kama walivyofanya Sara na Johnny. Ni muhimu sana kujali afya yetu ya kiakili kama ilivyo kwa afya yetu ya kiroho na kimwili, kwa sabbau yote haya huathiriana. ∎

Karen Holford *ana shahada katika saikolojia, tiba ya familia, na uongozi. Ana shauku mahususi katika namna familia zinavyoweza kukuza maendeleo mazuri ya watu.*



MWENYE MASIKIO, NA ASIKIE!

SCAN FOR AUDIO

"KILA KITU KIPO KIMYA SANA. Siwezi hata kusikia injini," mume wangu aliniambia tulipokuwa tumeketi ndani ya gari tukiwa tayari kutoka katika gereji yetu. "Pengine ninakuwa kiziwi," alisema kwa uzito.

Mume wangu hakuwa na historia ya matatizo ya kusikia, lakini bado ilionekana dhahiri katika majuma kadhaa yaliyopita kwamba kuna kitu kilikuwa kikibadilika. Iligusa umakini wangu mwanzoni, hasa alipoanza kulalamika kuhusu baadhi ya maumivu katika sikio moja.

Katika siku na majuma yaliyofuata, ilibidi aniulize mimi na wengine mara nyingi zaidi ili turudie kile tulichokisema au kuuliza. Pia kulikuwa na nyakati dhahiri kabisa ambazo hakusikia vipengele vya mazungumzo katika sauti ya kawaida. Alikuwa mtu asiyependa kufanya uchunguzi wa kitabibu kwa kila tatizo, bali alisubiri akitazamia kuwa tatizo lingejitatua lenyewe. Lakini, siku aliposema hilo pale kwenye gereji yetu, nilifahamu kwamba tulikuwa tumekabiliwa na uzoefu wa kustaajabisha.

SIWEZI KUSIKIA

Uwezo wake wa kusikia ulikua hafifu zaidi asubuhi ile. Ilikuwa Sabato, na tulikuwa tukiondoka ili kuhudhuria ibada katika mji mwingine. Mume wangu alikuwa amekubali kuhubiri huko, na tulikuwa tumejiandaa kukaa kwa ajili ya chakula cha mchana. Hatukuongea sana katika safari yetu ya saa moja na nusu, kwani alikuwa na ugumu kunisikia nilipoongea hadi nipayuke.

Tulikuwa tumetembelea kanisa hili miezi mingi iliyopita wakati uwezo wake wa kusikia ulipokuwa kawaida, hivyo tulikuwa tumezoea urafiki na ukarimu wa kundi hili dogo la waumini. Hivyo haikuwa ajabu, hasa baada ya kutambua tatizo letu, walionyesha ukarimu na uelewa wa hali ya juu.

Hubiri lilifanyika vizuri sana, lakini uzoefu tuliopitia wakati wa chakula cha mchana ulikuwa wa kukumbukwa. Mume wangu alipata shida sana akijaribu kuzungumza na watu kwa ufanisi. Mimi pia nilisumbuka nikitafuta kumsaidia yeye na wengine katika jitihada zao za kuwasiliana. Kwa namna fulani ilikuwa ni hali ya kuchekesha, lakini yenye maumivu kwetu sote.

"Pengine ninakuwa kiziwi," alisema kwa uzito.

"Sikio lisikialo, na jicho lionalo, Bwana ndiye aliyeyafanya yote mawili."

Mithali 20:12 (SUV)

JINSI KUSIKIA KUNAVYOFANYA KAZI

Maeneo makuu ya sikio ni pamoja na sikio la nje, sikio la kati, na sikio la ndani. Sauti huingia kupitia katika sikio la nje kabisa na kusafiri kupitia sehemu ya sikio, kisha husababisha mtetemo kwenye ngoma ya sikio mwanzo wa sikio la kati. Mifupa mitatu midogo ya sikio la kati hukuza mtetemo huu kadiri unavyoendelea kusogea kukabili sikio la ndani. Katika hatua hii mtetemo hupita katika kimiminika ndani ya sikio la ndani kwenye sehemu iliyokaa kama konokono inayoitwa koklea. Vinyweleo vidogo vilivyoshikizwa kwenye seli za neva ndani ya koklea husaidia kubadilisha mtetemo huo kuwa katika sauti inayotusaidia kutambua na kuelewa kile tunachosikia. Kitu chochote kinachosumbua mtikisiko au msukumo wa kielektroniki wa sauti kupitia katika mchakato huu, kinaweza kusumbua matokeo ya mwisho ya mzunguko uliokamilishwa na ufasiri wa wazi.

SABABU ZA KUPOTEZA UWEZO WA KUSIKIA

Watu wengi hushindwa kusika kwa kiwango fulani kadiri wanavyozeeka. Upungufu katika kusikia unaotokana na umri. Unaweza kutokea polepole bila hata kuonekana katika ukuaji wake. Sababu nyingine za hatari katika uwezo wa kusikia ni pamoja na:

1. KUSIKIA SAUTI KUBWA SANA KWA MUDA MREFU AU KUTOKANA NA MLIPUKO WA TARATIBU
2. Ugonjwa, hasa ule unaojumuisha homa kali
3. Maambukizi ya sikio la nje na la ndani
4. Historia ya maambukizi mara kwa mara ya sikio
5. Jeraha kichwani au kwenye ngoma ya sikio
6. Uwepo wa kitu kigeni ndani ya sikio la ndani
7. Ukuaji usio wa kawaida wa mfupa au uwepo wa uvimbe
8. Madhara ya baadhi ya madawa
9. Kujaa kwa utandu mwingi katika sikio la ndani, unaosababisha kuzuiwa kwa mawimbi ya sauti
10. Hali ya kurithi inayohusisha masuala ya mambo kadhaa ya utendaji kazi wa sikio

Sababu nyingi za kushindwa kusikia haziwezi kurekebishwa. Hata hivyo, kwa manufaa ya matibabu yenye ufanisi, inashauriwa kutafuta uchunguzi wa kitabibu mapema, hasa katika hali ya kushindwa kusikia mara kwa mara, au hali ya maumivu. Habari njema ni kwamba mara nyingi kuna matibabu yenye mafanikio pamoja na vifaa vya kibunifu ambavyo vinaweza kuwa vya msaada sana katika kurejesha uwezo uliopotea wa kusikia kwa kiwango fulani.

NI WAKATI GANI NINAPASWA KUMWONA DAKTARI?

Tafuta uchunguzi wa kitabibu haraka iwezekanavyo ikiwa uwezo wako wa kusikia umesita ghafla au umepungua kwa haraka katika sikio moja au yote mawili. Kwa hali kadhaa matibabu ya mapema ni ufumbuzi muafaka. Baadhi ya ishara na dalili ambazo ni sababu za kuwa makini zinaweza kuwa:

- Kuomba wengine wazungumze kwa sauti zaidi mara kwa mara au kurudia swali au kitu walichozungumza
- Kuhitaji kuongeza sauti ya televisheni au redio ili kusikia vizuri zaidi
- Kushindwa kufuatilia mazungumzo ya wengine
- Kukosa uwezo wa kusikia sauti ambazo hapo awali zilikuwa dhahiri, kama sauti ya mngurumo wa gari lako
- Kushindwa kusikia kunakoambatana na maumivu, hali isiyo kawaida, au

sauti ya kugonga ndani ya sikio

- Kushindwa kusikia kunakovuruga maisha yako ya kawaida ya kila siku.

KUTUNZA MASIKIO YAKO

Mara nyingi hatujishughulishi na masikio yetu kama tunavyofanya kwa meno au macho yetu – hadi hapo hitilafu itakapotokea katika kusikia kwetu. Kushindwa kusikia kunaweza kupunguza ubora wa maisha kwa kiasi kikubwa, na hivyo kusababisha hisia za kujitenga, msongo, kukosa utambuzi, na kuhafifika. Kuzuia matatizo ya kusikia ni jambo la muhimu, hivyo ni vyema:

Kujilinda: dhidi ya baridi, dhidi ya sauti za juu za mara kwa mara au ghafla, na dhidi ya jeraha katika sikio au kichwa.

Kupima usikivu: hasa ikiwa unafanya kazi katika eneo lenye kelele au unapohisi mabadiliko katika kusikia.

Mbinu bora za kujisafisha: Watu wengi hawahitaji kusafisha masikio yao mara kwa mara, kwani utandu wa sikio unaweza kujishughulikia. Hata hivyo, utandu unapozidi, inashauriwa kufuata ushauri wa kitabibu. Kamwe usiingize kitu kidogo kinachozidi "kiwiko" chako ndani ya sikio, kwani utandu unaweza kusukumwa ndani zaidi katika kanali ya sikio, na kusababisha mgongano au jeraha lisilotibika katika ngoma ya sikio. Tumia "vidokezo vya Q" katika kusafisha eneo la nje ya sikio au sehemu ya sikio inayoonekana..

MWISHO WA KUFURAHISHA

Baada ya kurudi nyumbani jioni ile ya Sabato, hatimaye mume wangu alifanya uamuzi kuchunguzwa masikio yake. Kijana na mkwe wetu ambao ni madaktari kwa taaluma walimfanyia uchunguzi. Walikuta utandu mwingi sana katika masikio yake yote mawili. Walifanya kazi kwa umakini na ufanisi katika kuondoa utandu ule saa nzima iliyofuata, kadiri walivyoendelea kwa mafanikio, uwezo wa kusikia wa mume wangu uliongezeka zaidi. Furaha yake ilikamilishwa pale alipoweza kusikia tena mjukuu wake akizungumza naye.

Masikio hutubariki si tu kwa uwezo wa kusikia kimwili lakini pia uwezo wa kusikia kwa mioyo yetu – sauti za watu, watoto wakicheka, muziki unaofurahisha nafsi, minong'ono na sauti za uoto wa asili, uwasilishaji wa ombi zuri kwa maneno au hubiri lenye kugusa, sauti za familia na za wapendwa. Yote haya hushuhudia zawadi nyingine ya pekee tuliyopewa na Muumbaji mwenye upendo kupitia muundo wa kustaajabisha, mfumo wa ajabu wa utendaji, na mbaraka wa pekee wa masikio yetu. *j*

VYANZO VYA TAARIFA:

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hearing-loss/symptoms-causes/syc-20373072

https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/hearing-loss/types-of-hearing-loss

https://www.healthline.com/health/how-to-clean-your-ears#best-practices

---

__Rae Lee Cooper__ ni nesi aliyesajiliwa. Yeye na mume wake, Lowell, wana watoto wawili walio na ndoa pamoja na wajukuu watatu wazuri. Alitumia muda wake mwingi wa utoto akiwa Mashariki ya Mbali na kisha akafanya kazi kama mmisionari pamoja na mume wake huko India kwa miaka 16. Anapenda muziki, Sanaa za kibunifu, kupika, na kusoma.

AKILI YENYE *Wasiwasi*

TAHARUKI NA MATATIZO YA WASIWASI VILILEMAZA MAISHA YANGU.

MAPIGO YA MOYO YALIYOKUWA YAKIENDA KASI. Mikono yenye kusisimka. Kizunguzungu. Na kibaya zaidi, ni zilie hisia dhahiri za maangamizi yanayokaribia. Dalili zangu zote zilielekeza katika hitimisho moja: nilikuwa nikifa. Pale pale, nikiwa nimekwama katika foleni ya magari katika Barabara ya Dan Ryan Chicago, nilikuwa nakufa. Angalau, hilo ndilo nililokuwa nikiwaza.

Taharuki inaweza kumfanya mtu hivyo – kukufanya ufikiri kwamba unapata mshtuko wa moyo, kama vile unapitia hali ya ugonjwa wa kuwa na uvimbe katika ubongo, au unakabiliana na ugonjwa mwingine mbaya sana wa kimwili. Ni kweli, hakuna kitu kama hicho kinachotokea kwa hakika. Katika uhalisia, ni kwamba mwitikio wako wa kupigana au kujiepusha umeanza kufanya kazi. Lakini kadiri adrenalini inavyosambaa katika mwili wako wote, ndivyo unashawishika kuwa kamba ya uhai wako inavutwa kutoka katika soketi yake.

Mimi hasa sikuweza kuendesha gari na kuvuka zaidi ya majengo matano kutoka nyumbani nikiwa peke yangu bila kushambuliwa na hatari. Nikiwa na “mtu salama” pamoja na mimi ningeweza kwenda mbali zaidi. Aina hii ya kufikiri kwa dhahiri ilinisababisha kuwa na maisha yenye utendaji usio sawa. Niruhusu nishiriki uzoefu wangu binafsi.

MFALME WA VISINGIZIO

“Randy, unaweza kwenda pale ukapime nyumba ya Jackson kwa ajili ya kuweka zulia?” Wakati nikiwa chuoni, mara nyingi nilikwepa maagizo kama hayo kutoka kwa mkuu wangu, aliyekuwa mmiliki wa duka la vifaa vya kufunikia sakafu nilipokuwa nikifanya kazi. Nina uhakika asingekuwa na kipara, angekuwa amemaliza nywele kwa kujikwaruza kwa sababu ya mwitiko wangu wa kiburi. (wakati mwingine wa uasi). Namshukuru Mungu alikuwa mtu wa neema.

SCAN FOR AUDIO

Ilikuwa ni moja ya simu ngumu sana nilizowahi kupiga.

Lakini tatizo halisi lilitokea kadiri nilipokaribia mwisho wa mihula tisa ya mafunzo yangu ya seminari. Ili kupata cheti changu cha shahada ya uzamili katika mambo ya dini, nilihitaji kuhudhuria baadhi ya majuma ya mafunzo huko Chicago, Illinois. Kwa ajabu, kituo cha mafunzo kilikuwa maili chache tu kutoka pale nilipokuwa nimepata taharuki na mshtuko katika barabara ya Dan Ryan!

Mke wangu Diana – ambaye ndiye "mtu wangu salama" aliniambia kuwa, "Siwezi kuacha kazi yangu ili kwenda na wewe tu kwa majuma kadhaa," Ni kweli, alikuwa sahihi. Mwishowe, niliacha seminari na kwenda kufanya kazi muda wote katika duka la vifaa vya kufunika sakafu.

Aibu ni rafiki wa kudumu wa wale wanaosumbuka na ugonjwa wa akili, na mimi nilikuwa mmoja wao. *Kwa nini siwezi tu kufikiri njia ya kutoka katika hali yote hii mwenyewe? Niliwaza. Na vipi kumhusu Mungu? Kwa nini haingilii kati ili kurekebisha mambo?*

TAA INAWASHWA

Wakati huo, sikufahamu kwamba kuna mtu mwingine duniani kote aliyekuwa akiteseka kama mimi. Kwa hakika sikufahamu kwamba yote haya yalikuwa na jina – hadi usiku mmoja niliposikia mahojiano ya redio. "Watu wenye hisia za woga kwa maeneo yaliyo na uwazi mkubwa, mara nyingi hawawezi kwenda mahali peke yao," alisema yule aliyehojiwa. "Kwa sababu wameshapatwa na taharuki, mara nyingi huepuka mahali wanapoweza kupatwa na taharuki tena."

Kwani huyo si ni mimi! Niliwaza kwa furaha. Angalau sasa nilifahamu adui huyu alikuwa na jina: agoraphobia. Pengine kulikuwa na tumaini kwa ajili yangu! Na lilikuwa ni suala la tumaini lililonifanya nidumu mwaka baada ya mwaka. Alaa, nilijaribu kutatua tatizo peke yangu. Lakini vitabu vya kujisaidia mwenyewe, na hata tiba ya kisaikolojia havikuleta tofauti kubwa. Angalau, sikuwa karibu na kuhisi "kawaida" kuliko ilivyokuwa miaka kumi au zaidi hapo awali.

Kama ilivyoonekana baadaye- nadhani hatimaye Mungu aliweka mkono wake kwa kile kilichotokea- nilifanikiwa kumaliza shahada yangu kule Seatle, Washington, ambapo mimi na Diana tulikuwa tumehamia. lakini matatizo ya taharuki na agoraphobia bado vilitawala siku nzima. Kwa sababu ya kutoweza kumudu shughuli za kichungaji kwa sababu ya matatizo haya, nililazimika kujiuzulu baada ya kutumika kama mwaka mmoja hivi.

Hatimaye, nilipewa nafasi ya uhariri katika shirika la uchapaji la Kikristo. Nilifanya vizuri katika kazi hii, lakini baada ya miaka 10 ya mafanikio, nilikataa mwaliko wa kuwa mhariri mkuu wa kituo hicho cha uchapishaji ambapo nilitumika kama mhariri mwenza na msaidizi. Si kwamba nilitaka kukataa, lakini kushindwa kusafiri lilikuwa ni jambo endelevu lililokwamisha mambo. Nilipojikuta nikikataa nafasi hiyo kwa mara ya pili kutokana na madhaifu yangu, nilianza kuwa na wasiwasi. Nilifahamu kwamba ulikuwa ni muda wa kumeza kiburi chochote kilichobaki kwangu, na kufanya jambo gumu sana.

KUPIGA SIMU

"Aah, ndiyo, ningependa kupanga miadi na daktari wa magonjwa ya akili," nilimwambia mpokeaji kwenye simu. Ilikuwa ni moja ya simu ngumu sana katika simu nilizowahi kupiga. Kwanza, nani anayetaka kukubali kwamba ana ugonjwa wa akili, au tu kuweka miadi na "mtu wa ajabu?" Lakini kama ilivyokuwa, simu ile ilileta tofauti kubwa sana duniani.

Siku ya miadi ilipofika, nilijikuta uso kwa uso na mtu mwenye ndevu, anayevaa miwani na kufanana na Sigmund Freud lakini mwenye mwonekano wa kawaida sana wa kitaaluma. Dr. Wagner hakuonekana tu kuwa na ufahamu sana lakini pia aliakisi mwenendo wenye kujali kwa dhati. Haikumchukua muda mrefu kuthibitisha utambuzi wangu binafsi. Na kisha daktari huyu mzuri alitamka maneno sita yenye kubadilisha, na yenye kuleta tumaini: "Ninadhani ninaweza kukusaidia."

Daktari wagner alinielezea nguvu iliyounganishwa ya matibabu sahihi, pamoja na tiba na matendo ya mara kwa mara ya tabia zilizopotea zamani, kama vile kuendesha gari peke yangu. Lakini nilikuwa na tatizo endelevu: "Je, matibabu yatanibadilisha kuwa mtu tofauti vile nisivyo?" Niliuliza kwa wasiwasi. Daktari Wagner alitabasamu na kuniarifu kwamba hapakuwa na haja ya kuwa na sikio la tatu au kuwa muuaji.

Kwa kweli, tangu siku hizo, madawa aliyoniahidi yamekuwa na matokeo tofauti kidogo. Kwa hakika imenisaidia zaidi kuwa mtu ambaye Mungu alikusudia niwe. Kwa vipi? Kwa kuniwezesha kuhusiana na wengine na dunia kwa ujumla, kwa namna ambayo nisingeweza huku, nikiwa nimebeba uzito wenye kuumiza wa ugonjwa wangu wa wasiwasi..

Ilinichukua miezi kadhaa kupata uzoefu kamili wa furaha ya kushinda matatizo ya wasiwasi. Nilijifunza kupenda kusafiri katika ndege ili kufikia miadi kadhaa ya kitaaluma. Na leo, badala ya kusababisha wasiwasi, kuendesha gari peke yangu mara nyingi huniletea hisia za amani na kuridhika sana.

Je, "nimepona" kabisa? Kwa vile ninadhani kwamba matatizo ya wasiwasi ni muunganiko mgumu wa biolojia na mazingira, sifahamu kwamba "uponyaji" kamili ndilo lengo. Kwa suala langu, nyakati fulani bado ninaweza kuhisi wasiwasi. Lakini maisha yangu yaliokolewa kutoka katika mateso yaliyozidi ndoto zangu, na hilo ni jambo zuri zaidi kwangu. Pengine kizazi kijacho cha watakaoingilia kati kitatoa uponyaji wa kikemikali na kitabia kwa jambo ambalo ni zito zaidi. Lakini nimeridhika na maisha yangu leo, jambo ambalo ni kubwa sana ukizingatia pale nilipokuwa miaka iliyopita. Ndiyo, nilipata ufumbuzi wa kuinuka juu ya matatizo ya wasiwasi. Inawezekana suluhisho langu lisiwe suluhisho lako, lakini leo, kuliko ilivyowahi kuwa hapo awali, tumaini na msaada vinapatikana ili kushughulikia changamoto ya afya ya akili yako. Ikiwa unasumbuka kama nilivyowahi kusumbuka, ninakusihi kuondoa aibu, kuondoa unyanyapaa ulio katika jicho lako, na kushughulikia maisha yako.

"Nadhani ninaweza kukusaidia."

Kwa vipi? Hatua ya kwanza ni kuwasiliana na mtaalamu sahihi wa uponyaji ili kusaidia katika kutengeneza upya maisha yako. Kwa msaada wa kimbingu, mguso wa uponyaji wa Mungu siyo lazima ufanyike tu kupitia katika uponyaji wa miujiza (japo inawezekana), lakini hilo halimaanishi kwamba Mungu anawekwa pembeni. Mara nyingi, anatumia vifaa vya kibinadamu ili kuponya na kubadilisha. Hivyo pamoja na kwamba kumuomba Mungu kwa ajili ya uponyaji ni jambo zuri, kuwasiliana na tabibu wa magonjwa ya akili, au wataalamu wengine wa uponyaji pia, kunaweza kuwa kipengele muhimu katika utaratibu wa uponyaji wa kimbingu.

Matatizo ya wasiwasi siyo ya kufurahisha. Ninafahamu kwa uzoefu binafsi, kwamba yanaweza kuharibu mipango yako ya maisha. Habari njema ni kwamba unaweza kurudi katika mstari na kufurahia maisha kwa namna ambayo unaweza kuwa umeitelekeza muda mrefu uliopita kwa kuiona kama haiwezekani. Niamini – unaweza kuvuka matatizo yako ya wasiwasi. Lakini ni juu yako kufanya mawasiliano.

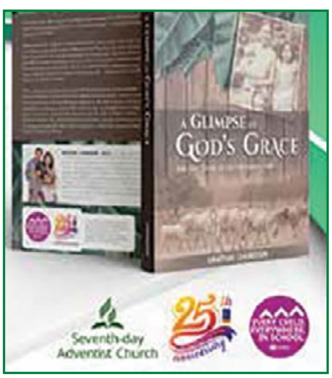
Randy Fishell *ini mhariri wa gazeti la Guide, chapisho lenye kujenga tabia la vijana Waadventista wa Sabato wa umri wa miaka 10-14. Ni mwandishi wa kitabu cha An Anxious Kind of Mind: A True Story About Anxiety Disorders (Akili yenye Wasiwasi: Kisa cha Kweli Kuhusu Matatizo ya Wasiwasi), kinachopatikana katika adventistbookcenter.com na Amazon.com. Makala hii ilionekana kwa mara ya kwanza katika Signs of the Times, May 2019.*

Divisheni ya Afrika Mashariki na Kati

Wake za Wachungaji kutoka katika Union Misheni ya Kusini mwa Tanzania waliimba na kushiriki katika shughuli kadhaa wakati wa sherehe za kuweka mikono

Divisheni ya Kusini mwa Asia-Pacific

Kupitia jitihada za kuchangisha fedha kutokana na mauzo ya kitabu cha "A Glimpse of God’s Grace," wake za wachungaji walitoa msaada wa fedha za elimu kwa watoto wa wachungaji 175. Kutoka katika familia za kichungaji huko Bangladesh, Myanmar', na Sri Lanka. Muda mfupi ujao msaada utatolewa pia kwa familia za watoto wa wachungaji wa Unioni ya Pakistan.



Vitabu viliuzwa ili kuchangisha fedha za kusaidia familia za kichungaji huko Bangladesh, Myanmar, na Sri Lanka

Mratibu wa Chama cha Wake za Wachungaji wa Union Misheni ya Myanmar anatoa taarifa ya maendeleo mazuri ya Ushirikishwaji wa Kila Mshiriki (TMI) huko Myanmar. Hata katika nyakati za magumu, hatari, na changamoto katika hali ya kisiasa, pamoja na mawimbi makubwa ya UVIKO-19, unioni hiyo na misheni tano zinaendelea kufanya kazi pamoja. Mfululizo wa mahubiri ya injili ya watoto yaliendeshwa mwezi Septemba na Oktoba 2021. Watoto wa wachungaji walihubiri, watoto wa washiriki walei walishiriki kupitia ushuhudiaji kwa talanta na karama zao. Takribani watu wazima na watoto 500, walishiriki kwa njia ya mtandao wakati wa mikutano hiyo, na mwisho watoto 75 walibatizwa. Tunamsifu Mungu kwa roho ya uthabiti na mkazo endelevu katika utume na uanafunzi.

Watoto wa wachungaji waliendesha mikutano ya injili huko Myanmar.

Chama cha Wake za Wachungaji cha Misheni ya Sabah huko Sabah, Malaysia, kiliendesha mahafali yake ya kwanza kimtandao Novemba 21, 2021. Programu zao zilitazamwa na watu zaidi ya 1,000 kupitia mitandao mingi kama Facebook na Hope Channel Sabah. Unaweza kutazama programu hiyo hapa: https://www.youtube.com/watch?v=DrfBMzptXVc

Chama cha Wake za Wachungaji wa Misheni ya Sabah kiliendeesha mahafali kwa njia ya mtandao

Divisheni ya Afrika Magharibi na Kati

Unioni ya Magharibi mwa Nigeria iliendesha mikutano ya Wake za Wachungaji mwezi Septemba 2021 huko Akure, Nigeria. Wawasilishi saba walizungumza juu ya mada kuu ya “Kama Yesu katika Huduma ya Timu, Nitakwenda.”

Mwezi Septemba 2021, Wake za Wachugaji walikutana katika Unioni ya Magharibi mwa Nigeria.

SCAN FOR AUDIO

Ellen White NA AFYA YA AKILI

TUNAWEZA KUJIFUNZA NINI KUTOKANA NA UZOEFU NA USHAURI WAKE?

ELLEN G. WHITE ALIKUWA MMOJA kati ya waanzilishi watatu wakuu wa Kanisa la Waadventista wa Sabato. Alikuwa na jukumu la kipekee la uongozi katika kanisa lililokua likianza: alikuwa na karama ya unabii. Katika huduma yake kwa jamii kwa zaidi ya miaka 70, alipokea mamia ya njozi na ndoto zikiwa na ujumbe unaohusu mashauri binafsi hadi masuala yanayohusiana na kanisa jipya lililoanzishwa – katika maeneo ya Imani na mafundisho, mpangilio na utume, afya na elimu, na kadhalika. Japo aliandika kwa wingi na kwa mamlaka, kamwe hakuwahi kuelewa mafundisho yake kuwa Maandiko ya ziada. Katika maisha na huduma yake, alielekeza katika Biblia kama kanuni ya Mkristo ya Imani na matendo.

Moja ya majukumu yake ilikuwa ni kusaidia watu na taasisi za kanisa kuelewa na kufuata nia ya Mungu. Japo hakuwa na mafunzo rasmi ya afya ya akili, mara nyingi alitumika kama mshauri wa kiroho kwa watu waliokuwa na mahitaji kadhaa ya kihisia na kisaikolojia. Aligusa maisha ya maelfu na kuwapatia tumaini jipya wakiwa na umakini wenye afya wa kiroho, kiakili na kihisia. Maandiko yake mengi huonyesha huruma kwa masuala ya afya ya akili. Kati ya vitendea kazi vingine, aliandika sura muhimu yenye kichwa kisemacho "Tiba ya Akili" katika kitabu chake cha *The Ministry of Healing (Huduma ya Uponyaji).* Mwaka 1977, Ellen G. White alichapisha matoleo mawili yenye kichwa kisemacho *Mind, Character, and Personality: Guidelines for Mental and Spiritual Health. (Akili, Tabia, na Haiba: Miongozo ya Afya ya Kiakili na Kiroho).*

Makala hii itawasilisha kwa ufupi uelewa wa Ellen White juu ya afya ya akili, uzoefu wake binafsi na wa kifamilia, na jukumu lake kama mshauri katika masuala yanayoathiri afya ya akili.

AFYA YA AKILI NI NINI?

Ellen White alipotumia neno "afya ya akili," aliihusisha na "usafi wa kiakili, neva zilizotulia, roho tulivu, yenye Amani kama Yesu."[1] Ili kuelewa ugunduzi wake katika masuala ya afya ya akili, ni muhimu kuelewa matumizi yake ya lugha ya karne ya kumi na tisa. Kwa mfano, alitumia maneno "fikira zenye magonjwa" akimaanisha kurukwa kwa akili au kutokuwa na uwiano kihisia na "kukata tamaa, ambako huongeza kufa moyo" anapozungumzia msongo.[2] Pia alitumia neno "tiba ya akili" kuelezea masuala ya afya ya kiakili.

Uelewa wa Ellen White wa asili ya mwanadamu ulijengekea katika mtazamo wa kibiblia kwamba asili ya mwanadamu kwa kurithi ni yenye dhambi na huhitaji msaada wa nje kutoka kwa Mungu. Kwake Ellen White, Yesu ndiye aliyekuwa mponyaji mkuu wa akili ya mwanadamu iliyoharibiwa na dhambi. "Ni vigumu kwetu, wenyewe," aliandika, "kutoka katika shimbo tulilozama. Mioyo yetu ni miovu, na hatuwezi kuibadilisha." Kisha alinukuu Ayubu 14:4 na Warumi 8:7 ili kutegemeza mtazamo huu. Aliendelea kuwa, "Elimu, utamaduni, matendo ya nia, jitihada za kibinadamu, yote yana maeneo yake sahihi, lakini hapa yote hayana nguvu. Yanaweza kutoa usahihisho wa nje wa tabia, lakini hayawezi kuubadilisha moyo; hayawezi kutakasa

chemchemi za uzima. Inabidi kuwapo na nguvu inavyofanya kazi kutokea ndani, maisha mapya kutoka juu, kabla [wanaume na wanawake] hawajaweza kubadilishwa kutoka katika dhambi hadi utakatifu."[3]

Kwa Ellen White, kulikuwa na muunganiko wa saikolojia na teolojia. Mambo hayo mawli yanapaswa kuhusiana na, yanapochanganywa kwa usahihi, hutoa msaada mkubwa zaidi kwa akili na hisia za mwanadamu. Kwake chanzo halisi cha afya ya kiakili na kihisia ni Mungu Baba mwenye upendo, Yesu "Tabibu Mkuu," na Roho Mtakatifu "Mshauri."."

Ellen White alitetea kwa nguvu zaidi muunganiko sahihi kati ya mwili, akili, na roho katika uzoefu wa mwanadamu. "Maisha ya kiroho hujengeka kutokana na chakula ambacho akili hulishwa; na ikiwa tutakula chakula kinachotolewa katika Neno la Mungu, matokeo yake yatakuwa afya ya kiroho na kiakili."[4] Afya halisi ya kaikili imejikita katika kujengwa kwa uwiano sahihi kati ya mwili na akili. "Hatuwezi kukubali kudumaza utendaji wa upande mmoja wa akili au mwili, kwa kupuuza au kutumia vibaya sehemu yoyote katika mfumo mzima wa uhai."[5] Alitumia maneno: "afya ya kimwili na kiakili" kuonyesha muunganiko kati ya hayo mawili: mwili na akili vimeunganika kwa karibu sana, na vinahitaji uwiano na utunzaji sahihi. Aliamini kwamba mazingira sahihi, matendo sahihi, na mlo sahihi viliwezesha afya ya akili. Alikuwa ni mtetezi mkubwa wa faida za uponyaji za uoto wa asili, mtazamo sahihi, kuwahudumia wengine.[6]

UZOEFU BINAFSI

Falsafa ya Ellen White juu ya afya ya akili, kwa kuhabarishwa na kujifunza kwake Biblia na njozi zake, iliunganika na uzoefu wake binafsi. Kupitia katika maisha yake marefu, hakuwa mgeni kwa maumivu ya kihisia au changamoto za kisaikolojia. Kama mtoto hakujichanganya, alikuwa mwenye aibu, na mwenye kuumia haraka kihisia. Pamoja na haya yote, suala la matatizo ya ulemavu wa kimwili liliongezeka. Katika miaka yake ya awali, alipitia hali ya kuwa na hofu na kukosa tumaini, hali iliyosababisha vipindi vya msongo. Ukiongeza katika mapambano yake binafsi, familia yake iliguswa na masuala ya matatizo ya kiakili.

Msingi wa Ellen White katika masuala ya afya ya kiakili na kihisia ulikuwa ni uelewa wa tabia ya Mungu ya upendo. Katika utoto, alimtazama Mungu kama "dikteta mkali anayewavuta watu kutii kama vipofu."[7] Wahubiri walipoelezea moto wa kuzimu unavyowaka, alihisi utisho wa uzoefu huo. Aliandika kuwa: "Nilipokuwa nikisikiliza maelezo haya ya kutisha, fikria zangu zilichanganywa kiasi cha kuanza kutokwa na jasho, na ilikuwa vigumu kujizuia nisilie, kwani niliona kama tayari ninahisi maumivu ya kuteseka milele."[8] Jambo hili lilimfanya atilie mashaka kukubaliwa kwake na Mungu na hivyo kusababisha vipindi vya msongo. Alikumbuka tukio moja: "Kukata tamaa kulinijaa, na... hakuna mwali wa mwanga uliopenyeza katika giza lililonitawala."[9] "Hisia zake zilikuwa makini sana"" na wakati fulani aliogopa kwamba "angeshindwa kujitambua." Ellen White alikumbuka kwamba "nyakati fulani, usiku mzima" hakuweza kujaribu kufunga macho yake lakini "alipiga magoti sakafuni, akiomba kwa ukimya akiwa na maumivu yasiyoweza kuelezeka."[10]

Miaka yake ya awali ya ujana ilisumbuliwa na ulemavu wa kimwili aliokuwa nao. Akiwa na miaka takribani 9, aliumia vibaya kutokana na ajali. Pua iliyovunjika pamoja na matatizo mengine yaliyosababisha matatizo ya uwiano, na hivyo kumzuia kuendelea na elimu yake. Pia alipata tatizo la kudumu la mapafu ambalo liligundulika wakati huo kama "dropsical consumption," au kwa maneno ya sasa, "kifua kikuu pamoja na matatizo katika kuvimba kwa moyo." Hofu yake ilizidishwa na wazo kwamba angeweza kuvuja damu wakati wowote kutokana na kupasuka kwa mshipa wa damu katika mapafu yake.[11] Hali ya kiwewe kimwili na kihisia pamoja na haiba yake ya kutokujichanganya vilimfanya asitafute msaada.

Hatimaye, katika umri wa takribani miaka 15, alizungumza na mtu aliyemsaidia kuelewa vizuri zaidi tabia ya Mungu ya upendo. Alionyesha mahojiano yake na Levi Stockman, mtumishi wa Kimethodisti, ndiyo yaliyompatia msaada mkubwa zaidi. Stockman alikuwa mwenye huruma kwa maumivu ya kihisia ya Ellen na alishiriki hata machozi yake. Aliandika kwamba "alipata" kwa Stockman "ufahamu zaidi juu ya mada ya upendo wa Mungu na upole wenye huruma, kuliko katika mahubiri mengine yote aliyowahi kusikiliza."[12] Alitambua kwa undani kile kilichomsaidia zaidi: "Mtazamo wangu kwa Baba ulibadilishwa. Sasa ninamtazama kama mzazi mwenye upendo na huruma... Moyo wangu ulimwelekea kwa upendo wenye kina sana."[13] Upendo wa Mungu ukawa wazo kuu lililopendwa sana na Ellen White katika maisha yake yote. Pia aliamini kwamba "wazo kuu analolipenda Kristo ni upole wa baba na neema nyingi ya Mungu."[14] Mfululizo wake wa matoleo matano juu ya pambano la kiulimwengu kati ya Kristo na Shetani huanza na kumalizika na wazo hili.[15] Kitabu chake maarufu zaidi, kilichochapishwa katika lugha mbalimbali kikiwa na mamilioni ya nakala, kama sura ya kwanza kina mada isemayo "Upendo wa Mungu kwa Mwanadamu."[16]

Maandiko yake mengi huonyesha huruma kwa masuala ya afya ya akili.

Njozi na ndoto za Ellen White zilithibitisha Imani yake kwa Mungu mwenye upendo na Mwokozi mwenye huruma. Ndoto binafsi ya awali aliyopata kabla ya njozi yake ya kwanza ya kinabii, ilimfikisha katika uwepo wa Yesu, ambapo aligundua kwamba Yesu alifahamu vizuri "mawazo na hisia zake" zote za ndani. Lakini, pamoja na ufahamu huu "Alisogea karibu kwa tabasamu," akaweka mkono wake juu ya kichwa cha Ellen, na kusema, "Usiogope."[17] Ellen White akihojiwa katika mwaka wa mwisho wa maisha yake, alisema kuwa, "Ninaona machozi yakitiririka katika uso wangu ninapotafakari jinsi Bwana alivyo kwa watoto wake, na ninapotafakari wema wake, rehema zake, [na] huruma yake ya upole"[18]

CHANGAMOTO ZA FAMILIA

Kando ya mapambano binafsi ya kihisia katika kipindi cha utoto wake na nyakati fulani katika kipindi cha utu uzima, Ellen White alikabiliwa na changamoto za afya ya kiakili ndani ya familia yake. James Edson, kijana wake wa pili, alionyesha baadhi ya tabia za upungufu wa usikivu/tatizo la kujishughulisha sana. Inaonekana kuwa Louisa Wallling, mpwa wake, alikuwa na matatizo ya kiakili kutokana na talaka aliyopewa na mume wake. Kwa kuwajali watoto wawili wa Louisa, James na Ellen White waliwachukua na kuwaleta nyumbani mwao. Ellen White aliishia kuwalea wasichana wale, nao walimuita mama.[19] Hata James White alisumbuliwa na mifululizo ya magonjwa ya kupooza katika miaka ya 1860 na 1870 ambayo yaliathiri hali yake ya kiakili na kusababisha mgogoro katika ndoa. Mwaka 1879 Ellen White aligundua kwamba mume wake hakuwa na "afya ya kutosha ya kimwili na kiakili" kuweza kutoa ushauri.[20] Kuna wakati alifikiri kama mwanamume huyu alikuwa "mtu mwenye akili timamu."[21]

Uzoefu binafsi wa Ellen White, pamoja na mwongozo wake wa kinjozi, ulimsaidia kutoa huduma ya kipekee kwa watu ambao pia walisumbuliwa na hali ya kuvunjika kiakili na kihisia. Maandiko yake hudhihirisha huruma kwa watu ambao nyakati fulani walikuwa na matatizo makubwa ya maisha. Alijihusisha kwa kiasi kikubwa kwa karibu katika kazi binafsi pamoja na watu wengi wa aina hiyo.

Kupitia katika maisha yake marefu, hakuwa mgeni kwa maumivu ya kihisia au changamoto za kisaikolojia.

ELLEN WHITE KAMA MSHAURI

Katika maisha yake yote, Ellen White alishughulikia masuala afya ya akili na matatizo ya kijamii. Upeo wake wa kujumuika na watu ulitofautiana. Ifuatayo ni mifano mine inayoonyesha jinsi alivyoshughulikia masuala mazito ya afya ya akili, kama tabia ya tamaa, unyanyasaji wa kihisia, uraibu wa pombe, na matatizo ya kijinsia.

Tabia ya tamaa Barua ya Ellen White kwa "Ndugu Morrell" huonyesha mtazamo wake juu ya hali ya kiakili ya ndugu huyo. Alimwelezea mtu huyu kama mwenye "uangalifu mkubwa" na "hali ya chini ya kujiamini." Inaonekana kwamba Morrell alikuwa mwenye hamaki na na mwenye kutaka kwa namna yoyote aonekane kama mkamilifu katika mwenendo wake. Alihisi hatia kwa makosa madogo madogo, kiasi cha kumfanya asiwe timamu kiakili. Ellen White aliandika kuhusu hali ya mtu huyu akisema: "Mfumo wa neva wa ndugu Morrell umeathirika sana, na amejikita katika mambo haya (kushindwa kwake na dhambi anazotambua), akidumu katika hayo. Mawazo yake yameathirika... Fikira zake dhurika isivyoweza kuelezeka. Usingizi umemtoka. Alimwandikia moja kwa moja kuwa, "Nilimwona ndugu Morrell, ni lazima utupilie mbali hofu yako. Matokeo yake mwachie Bwana, na ujiachie. Unajaribu sana kujiokoa mwenyewe, kufanya mambo makubwa mwenyewe unayodhani yatakusifia mbele za Mungu... Yesu anakupenda, na kama utajitoa kikamilifu kwake na yote uliyo nayo, atakukubali na kukusaidia kubeba mizigo yote, huyu ni Rafiki asiyeweza kukuangusha... Amini kwamba Yesu anakupenda na katika jitihada zako za kutii ukweli, ikitokea ukakosea usijisikie kwamba ni lazima uendeleze mashaka. Hebu jikabidhi kikamilifu kwa Mungu na uache kufikiri kwamba Mungu ni adui wako. Sisi ni viumbe tunaokosea." Kama ziada ya ushauri wake unaohusiana na mambo ya kiroho na kihisia, alimsihi huyu mtu kukubali matengenezo ya afya na kuachana na vichocheo. Kisha akaandika kuwa, "Ubongo ukitulia na kuwaza kwa utulivu, usingizi hautakosa."[22]

Upendo wa Mungu ukawa wazo kuu lililopendwa sana na Ellen White katika maisha yake yote.

Unyanyasaji Kimhemuko. Ellen White aliandika nyaraka kadhaa zenye mashauri kwa wanawake ambao wanawatawala waume zao kimhemuko au kimwili. Mwaka 1867 Desemba alitembelea kanisa la Waadventista wa Sabato la New Hampshire kule Washington, wakiambatana na J. N. Andrews. Kwanza alitoa ushauri kwa mdomo kisha ukafuatiwa na shuhuda zilizoandikwa zikijengeka katika njozi alizokuwa amepokea. Alimshauri Harrie Stowell. Baada ya kifo cha mume wake wa kwanza, aliolewa na Freeman S. Stowell, aliyekuwa mdogo kwake kwa miaka 12 na hakuwa mtu wa Imani.[23] Maneno ya Ellen White yalikuwa Dhahiri akielezea hali ilivyo: "Kwamba [Harriet] anapendwa na Mungu, lakini amejiachia katika utumwa, hofu, tetemeko, kukata tamaa, mashaka, na wasiwasi mkubwa. Sasa nadhani huyu dada hatakiwi kujisikia kwamba ni lazima akabidhi dhamiri yake kwa kijana mdogo asiyemcha Mungu, wanayepishana umri kiasi hicho. Lazima akumbuke kwamba ndoa yake haiharibu utu wake. Mungu ana madai ya hali ya juu kwake kuliko madai yoyote ya hapa duniani. Kristo amemnunua kwa damu yake, yeye siyo mali yake binafsi. Anashindwa kuweka Imani yake yote kwa Mungu, badala yake anakabidhi dhamiri yake na utu wake kwa mtu aliye dhalimu, aliyechochewa na Shetani, pale ukuu wa kishetani unapodhalilisha roho zinazotetemeka na kunywea, ambazo zimeangushwa chini mara kadhaa kwa kutupwa mashakani kiasi cha kuathiri mfumo wa neva na kumvunja vipande vipande na kumharibu kabisa.[24]

Ellen White anakubaliana na ile hali ya kuwa mmoja katika ndoa, na kukataa dhana kwamba mwenzi mmoja abadili haiba yake na utambulisho wake. Ushuhuda huu ulikuwa msaada kwa mwanamke huyu ambaye alikuwa karibu kuchanganyikiwa kimhemuko.

Uraibu wa pombe. Katika waraka wake kwa mtu aliyekuwa amesumbuka kule Uingereza, Ellen White alitambua madhara ya uraibu wa pombe. Henri Frey alifanya kazi kama mtafsiri kwa misioni ya Ulaya mahali panapoitwa Besel, Uswisi. Alikuwa na tatizo la unywaji wa pombe. Kwa sababu ya vitendo vyake, aliondolewa kutoka katika nafasi yake ya utafsiri. Akamwandikia Ellen White kwamba alikuwa anasulubiwa. Alikubaliana na uamuzi wa misioni lakini akamsihi Frey akisema, "Ninaona huruma sana na upendo kwako; lakini maneno yasiyo kweli ya faraja… hayatarudiwa na kalamu yangu." Bila kukubali alielezea hali yake hivi: "Unajikuta katika hali ya asili ya mhemko isiyo ya kweli kwa maamuzi yako mwenyewe, mdanganyifu kwa nadhiri zako mwenyewe. Hakuna kinachoonekana kuwa halisi. Ukosefu wako wa ufanisi umesababisha utilie mashaka unyofu wa wale wanaokutendea mema. Kadiri unavyozidi kuhangaika katika mashaka, ndivyo kila kitu kinavyokosa kuonekana kuwa halisi kwako, mwisho itaonekana kwako kuwa hakuna tena mahali thabiti. Ahadi zako ni bure, zinafanana na Kamba ya mchanga, na unawachukulia wale ambao ungetakiwa kuwaamini katika nuru ya ukosefu wa uhalisia."[25]

Aliendelea kusisitiza kuhusu nguvu ya dhamiri katika kukabiliana na mihemuko iliyochanganyikiwa. "Unaweza kuamini na kuahidi kila kitu, lakini sitatilia maanani ahadi zako wala imani yako, hadi pale utakapoweka dhamiri yako upande wa kuamini na kutenda." Barua yake ya ushauri iliunganishwa na wito kwa huyu kijana ili aone msaada ambao Yesu anaweza kutoa. "Nakwambia kwamba hauhitaji kukata tamaa. Ni lazima uchague kuamini, ingawaje hakuna kinachoonekana kuwa halisi wala kweli kwako." Alihitimisha kwa maneno ya matumaini. "Maisha ya manufaa yako mbele yako, ikiwa tu dhamiri yako itakuwa ni nia ya Mungu… Je Henri, utajaribu na kubadilika? Wewe ni mlengwa wa upendo na maombezi ya Yesu Kristo."[26]

Kushindwa katika masuala ya ngono. Mara nyingi Ellen White alishughulika na masuala nyeti. Mwaka 1896 alimwandikia mchungaji kiongozi kule Afrika Kusini. Huyu alikuwa na hatia ya kunyanyasa wasichana wadogo kingono, pengine hata wavulana. Mtu huyu alimwandikia Ellen White kuhusu pambano lake, huku akiamini kwamba hakuwa na hatia ya uzinzi. Alianza waraka wake kwa ombi: "Ninamwomba Mungu anisaidie kukuandikia maneno yatakayokuwezesha kurejea wala siyo ya kukudhuru." Ndipo akaanza moja kwa moja akimlenga: "Ninakusikitikia sana, tena sana. Ndugu yangu, dhambi ni dhambi… Na dhambi ni uasi wa sheria, na ikiwa nitaihafifisha kwako, nitakuwa sitendi vyema. Mawazo ya moyo wako yamechafuliwa sana, bila hivyo matendo yako yangeonekana mabaya sana kwako." Alimweleza mtu huyu madhara ya muda mrefu ya kunyanyasa Watoto kingono, pamoja na athari kwa vizazi vinavyofuata. Alitaja mifano kadhaa na kueleza kwamba madhara

ya kisaikolojia mara nyingi yalikuwa ya kudumu. "Sijui nielezeje upate kuelewa na kuacha kutazama suala hili kwa namna ambayo umelitazama kwa makosa makubwa?" Baada ya kumlenga moja kwa moja kwa maelezo marefu wakati mwingine kwa ukali kuhusu mwenendo wake, alitoa wito kwake, "Wewe ni mtu uliye huru. Ukiungama dhambi zako, na kuongoka, Bwana atafuta ukengeufu wako na kukuhesabia haki… Atashughulikia suala lako, na Malaika watakulinda. Lakini ni lazima umpinge yule mwovu. Ni lazima ujielimishe kwa mtiririko tofauti wa mawazo. Usijiamini, usitafute kujipeleka katika uwepo wa wanawake au wasichana, kaa mbali nao. Mihemuko yako imepotoka sana, kiasi cha kukuharibu na kwa namna hiyo, kuharibu roho nyingi ikiwa hautageuka kabisa… Maisha ya umilele yanastahili jitihada zisizokoma maisha yote." Mwisho alimsihi kuwajibika kwa "ndugu ambao wanafahamu sura hii ya uzoefu wake."[27]

Mifano hii minne inatoa kielelezo cha upeo wa Ellen White wa kujihusisha katika Maisha ya watu wengi waliokuwa na changamoto za mihemuko pamoja na afya ya akili. Sifa mojawapo ya kazi yake ni kule kuwa na matumaini kwamba watu wanaweza kupona, bila kujali kiwango cha kuanguka na kuvunjika kwao. Siku zote Ellen White aliwaelekeza kwa Mungu kama mponyaji mkuu wa fikira na nafsi. Alichukulia mambo yote kwa ujumla wake katika dhana nzima ya uponyaji. Alitambua kwamba mawazo yalikuwa yameunganishwa na mwili, na kwamba Mungu amekusudia kuwa mwanadamu arejeshe mahusiano yake ya kijamii. Kwa Ellen White, muunganiko mkubwa ulikuwa ni ule wa upendo na Baba mtakatifu wa mbinguni.

Alikuwa na matumaini kwamba watu wanaweza kupona, bila kujali kiwango cha kuanguka na kuvunjika kwao.

1. Ellen G. White to D. T. Bourdeau, *Letters and Manuscripts*, vol. 4, letter 7 (1895). Unless otherwise stated, all references below are from the writings of Ellen G. White.
2. *Testimonies for the Church* (Mountain View, California: Pacific Press Pub. Assn., 1948) vol. 1, p. 305.
3. *Steps to Christ* (Mountain View, California: Pacific Press Pub. Assn., 1892), p. 18.
4. "Search the Scriptures," *Review and Herald* (March 22, 1906), par. 6.
5. "The Primal Cause of Intemperance," *Signs of the Times* (April 20, 1882), par. 2.
6. See *Medical Ministry* (Mountain View, Pacific Press Pub. Assn., 1963), pp. 105-117.
7. *Life Sketches of Ellen G. White* (Mountain View: Pacific Press, 1915), p. 39.
8. Ibid., p. 30.
9. Ibid., p. 32.
10. James White and EGW, *Life Sketches of James White and Ellen G. White* (Battle Creek, Michigan: Seventh-day Adventists, 1880), pp. 152-154.
11. J. N. Loughborough, *Rise and Progress of the Seventh-day Adventists with Tokens of God's Hand in the Movement and a Brief Sketch of the Advent Cause from 1831 to 1844* (Battle Creek: General Conference of Seventh-day Adventists, 1892), p. 92.
12. *Life Sketches,* p. 37.
13. James White and EGW, *Life Sketches of James White and Ellen G. White* (Battle Creek, Michigan: Seventh-day Adventists, 1880), p. 160.
14. *Christ's Object Lessons* (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1941), p. 40.
15. *Patriarchs and Prophets* (Mountain View: Pacific Press Pub. Assn., 1958), pp. 33, 34; *The Great Controversy* (Mountain View: Pacific Press Pub. Assn., 1939), p. 678.
16. *Steps to Christ,* pp. 9-16.
17. *Life Sketches*, p. 35.
18. EGW interview with C. C. Crisler (July 21, 1914), EGWE.
19. See Merlin D. Burt, "Caroline True Clough Family and Ellen White," Ellen G. White Estate Branch Office, Loma Linda, California.
20. *The Judgment* (Battle Creek: 1879), p. 29.
21. EGW to Lucinda Hall, letter 66, 1876.
22. *Manuscript Releases*, vol. 5, p. 298.
23. Identities confirmed by 1850, 1860, and 1870 federal census records for Washington, NH; *History of Washington, New Hampshire, From the First Settlement to the Present Time, 1768-1886* (Claremont: Claremont Manufacturing, 1886), pp. 535, 630.
24. *Letters and Manuscripts,* vol. 1, ms. 2 (1868).
25. *Letters and Manuscripts*, vol. 5, letter 49 (1887).
26. Ibid.
27. *Letters and Manuscripts*, vol. 11, letter 106a (1896).

Merlin D. Burt, *Mwenye shahada ya uzamivu ni mkurugenzi katika taasisi ya "Ellen G. White Estate" na katibu katika Konferensi Kuu. Aliwahi kutumika kama mkurugenzi wa kituo cha utafiti cha Waadventista wa Sabato chenye ofisi ya tawi la "Ellen G. White Estate" katika chuo kikuu cha Andrews. Alikuwa pia profesa wa historia ya kanisa katika Seminari ya teolojia ya Waadventista wa Sabato miaka ya 2003 hadi 2020. Kabla ya kupata elimu yake na kupewa majukumu ya utawala, alitumika kwa miaka kadhaa kama mchungaji katika California, Marekani. Yeye na mke wake Sara wana Watoto wa kiume wawili na binti mmoja, pamoja na wajukuu sita.*

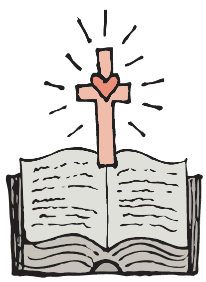
SCAN FOR AUDIO

CHAGUA VYEMA CHAGUA Furaha

UNAJISIKIAJE LEO? Kila siku tunakuwa na hisia tofauti za huzuni zinazotukausha, na hisia tofauti za furaha zinazotufanya tufurahi na kuwa na nguvu zaidi. Hisia zinazokausha nguvu ni pamoja na hasira, kukata tamaa, hofu, msongo, hatia, aibu, na huzuni. Hisia za zinazofurahisha ni pamoja na upendo, furaha, amani, tumaini, kutiwa moyo, mshangao, shukurani, na burudani.

Kwa jambo lolote linalofanyika katika Maisha yetu, tunaweza kuchagua kupata uzoefu wa hisia nzuri zinazoweza kutusaidia kuishi maisha ya raha ambayo Yesu alikuja kutupatia (Yohana 10:10). Hapa kuna mambo makubwa ambayo unaweza kuchagua kufanya ili kukusaidia ujisikie bora!

CHAGUA KUJIELEKEZA KWENYE UPENDO WA MUNGU!



1 Yohana 4:7-19

- Upendo wa Mungu kwako una uwezo, una kina, na haubadiliki. Fikiria kwamba anaandika barua kukutia moyo na kukufariji leo. Hebu andika barua hiyo na kujisomea mwenyewe kwa sauti.
- Fikiria kwamba unakumbatiwa na Mungu Baba ili kuagwa usiku. Utamwambia nini kuhusu siku yako leo, ili Yeye ataitikiaje kwa upole na upendo?
- Mwambie Mungu hisia zako kwa sababu ya namna anavyojali na kuhudumia hisia zako. Zungumza naye kuhusu siku yako na kusikiliza upendo wake katika utulivu baadaye.

CHAGUA AMANI

Yohana 14:27

- Fkiria ni lini mara tatu ulipopata hisia za utulivu na amani. Ni nini kilichokufanya uhisi amani? Unaweza kuendeleza zaidi mambo haya wakati una wasiwasi na hofu?
- Washa mshumaa na kuangalia mwali wake, au angalia nuru ya mshumaa wa umeme. Fikiria kwamba Yesu, ambaye ni nuru ya ulimwengu anaangaza amani yake na upendo wake katika Maisha yako.
- Andaa orodha ya vitu ambavyo vinakupatia utulivu. Tembelea maporomoko ya maji, sikiliza ndege wakiimba; vuta harufu ya maua ya rangi mbali mbali, mrujuani, oka mkate, sugua mikono yako, n.k.

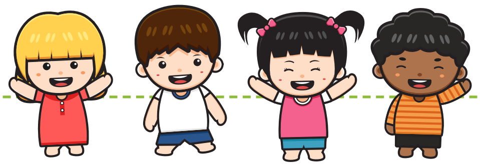
CHAGUA WAZO ZURI LENYE HERI

Warumi 12:2

- Anza albamu au pamba ubao wa matangazo kwa mafungu yenye heri yanayokutia moyo pamoja na nukuu.
- Mwombe mtu mzima akueleze kisa kinachotia moyo kutoka katika Maisha yake.
- Andaa orodha ya sifa tofauti za Mungu na guswa na tabia yake ya upendo.

KATA HAPA KWA AJILI YA WATOTOT

CHAGUA FURAHA!



Wafilipi 4:4

- Andaa orodha ya vitu vidogo vya kawaida 100 vinavyokusababishia furaha. Andika kila kimoja katika kadi tofauti. Chagua dhana moja kila siku. Andika nyuma ya kadi kile ulichofanya na jinsi ulivyohisi baada ya kukifanya.
- Andika katika kipande cha karatasi mawazo ya kufurahisha na nukuu. Kunja kikaratasi hicho na kukiweka katika kopo la furaha. Chagua kikaratasi kimoja kila unapohitaji kufurahi. Tengeneza kopo la furaha kwa ajili ya Rafiki yako
- Weka vibandiko, vishikizo, vitambulisho kwenye vitu vyako unavyovipenda. Andika juu yake kuwa, “Hivi vinaniletea furaha kwa sababu . . .”

CHAGUA KUSHANGAA

Zaburi 86:8-10

- Orodhesha vitu vitatu unavyoweza kuonja, kuona, kunusa, kugusa, na kusikia vinavyokushangaza.
- Tazama video au maelezo fulani kuhusu kitu katika mazingira ya asili kinachokushangaza.
- Kusanya vitu vya asili, kama vile manyoya ya tausi, makombe ya baharini, mabamba ya miti, mawe ya aina tofauti, n.k.
- Piga picha au tafuta picha ya kuelezea baadhi ya maajabu aliyoumba Mungu kila siku ya uumbaji. Ungependa kielelezo cha Sabato kiweje?

CHAGUA SHUKURANI

1 Wathesalonike 5:18

- Bandika karatasi kwenye ukuta wa jokofu. Andika kile kinachokufanya ushukuru, na ongezea picha, ujumbe, mafungu ya Biblia, na nukuu zinazojenga “ukuta wa shukurani.”
- Mshukuru Mungu kwa mambo mbali mbali unayoyafurahia kwa hisia zako tofauti – mambo unayoweza kuonja, kugusa, kusikia, kunusa, n.k..
- Buni na kuandika kadi ya shukurani kwa Mungu ukimshukuru kwa upendo wake kwako.

CHAGUA KICHEKO!

Mithali 17:22

- Karibisha kila mmoja wa familia yenu ashiriki kile ambacho kimemfanya acheke juma hili.
- Tazameni video za wanyama wa kuchekesha mkiwa pamoja na pigeni kura kwamba ni yupi anachekesha zaidi.
- Tafuta mtu mpweke mwenye huzuni na kumuuliza kuwa ni nini anachofurahia kufanya, na kisha mkaribishe kukifanya pamoja na wewe.

CHAGUA TUMAINI!

Warumi 15:13

- Orodhesha vitu vitano unavyotazamia kila siku. Andaa nyakati hizo na kuzifanya maalum.
- Zungumza na familia yako kuhusu kile ambacho unatazamia hapo dunia itakapofanywa upya. (Ufunuo 21).
- Fikiria nyakati tatu mbali mbali ulipokuwa na wasi wasi kuhusu kitu fulani lakini baadaye mambo yakabadilika na kuwa bora kuliku ulivyotazamia. Unaweza kujifunza nini kutoka katika uzoefu huu?

CHAGUA KUTUMIA STADI ZAKO MAALUM!

Warumi 12:6

- Chagua kufanya moja ya haya nyumbani kwako kwa namna bora iwezekanayo. Tafuta namna ya kuburudika!
- Tumia moja ya stadi zako maalum kuleta furaha kwa mtu fulani.
- Mwombe mtu mmoja aliye mzee kukufundisha stadi alizojifunza alipokuwa kijana. Furahia muda wako ukiwa naye.

CHAGUA KUWEPO

(MKANGANYIKO CHANYA)!

Mhubiri 2:24

- Andaa orodha ya shughuli unazopenda kufanya wakati haupo kwenye kiambaza cha simu au runinga. Tumia angalau dakika 10 kila siku ukifanya moja ya hizi shughuli zinazokufurahisha.
- Jaza kapu na shughuli unazofurahia kufanya (vitabu, mafumbo, Sanaa, n.k.). dumbukiza ndani ya kapu lako pale unapohitaji kuacha kufanya au kuwaza kitu kinachokupa wasiwasi na usumbufu.
- Soma, sikiliza kitabu kizuri, pitia kazi ya usanii au shughuli ya usanii, tembea kufurahia uumbaji na asili yake, oka keki, mpate mtu wa kukumbatia, n.k. Hebu tambua inavyofurahisha kufanya hivyo.

CHAGUA UBUNIFU

Wakolosai 3:23

- Fanya kitu fulani kukumbusha jinsi Mungu anavyokupenda.
- Buni mashine ya kutatua moja ya matatizo yako makuu. Itafanyaje kazi na itafanya kazi gani? Hata kama hautakuwa na mashine hii, itakufundisha nini kuhusu kutatua matatizo yako halisi?
- Chagua moja ya rangi za upinde wa mvua wakati fulani, kama vile nyekundu, na kujaza ukurasa kwa rangi zote ukitumia rangi ya maji, rangi za kalam, vipande vya karatasi, kalamu za wino mzito, vipande vya picha vilivyokatwa kutoka kwenye magazeti, n.k. Kisha jaribu rangi ya njano, kijani, samawati, hudhurungi, na buluu iliyokolea. Furahia mchakato!

CHAGUA WEMA

Wakolosai 3:12

- Fungasha zawadi ndogo na kuongezea kishikizo chenye maneno hayaL "Ukiokota zawadi hii, ni ya kwako! Kama utaona haikufai, tafadhali mpe mwingine." Kisha iache iokotwe.
- Kuwa mwema kwa kila mtu katika familia yako kila siku. Panga namna fulani ya kusaidiana angalau mara moja kila juma.
- Andika ujumbe mfupi ulio chanya na kwenye vibandiko. Bandika maeneo mbali mbali – ndani ya gazeti, kwenye kitabu maktaba, juu ya kifurushi sokoni, kwenye kioo, n.k.

SITAWI KAMA MTI

Kuwa mwangalifu na mihemko yako, na uchague ile iliyo chanya, kama Paulo katika Wafilipi 4:6-11, anaweza kukusaidia kustawi kimhemuko, kiroho, na kimwili. Chora mti ukiwa na shina, matawi, na mizizi. Kata majani mengi kutoka katika mti wa pilipili hoho. Kila wakati unapochagua kufanya kitu fulani ambacho ni kizuri kwa ajili ya akili, mwili, na roho yako, bandika jani moja kwenye mti uliochora kuonesha kwamba unashamiri. (Yeremia 17:7, 8)

Karen Holford *anafurahia kutumia dhana hizi kila siku ili kumsaidia kubakia mwenye furaha na mwenye afya! Anafundisha Watoto, waalimu, wazazi, na watu wazima namna ya kuweka uwiano wa mihemuko.*

WePray.org

Jumuia Yako ya Maombi kwa Mtandao

Kuombeana na kuomba kwa ajili ya kumwagwa kwa Roho Mtakatifu

"Mnyororo wa waumini wanaoomba kwa dhati sharti uuzunguke ulimwengu... kuomba kwa ajiliya Roho Mtakatifu"
Ellen White

Sponsored by Revival & REFORMATION