

**Kuzeeka Kimadaha**  
**(Growing Old Gracefully)**

**Na**

**Ellis P. Forsman**

**Kuzeeka Kimadaha**  
**(Growing Old Gracefully)**

**Na**

**Ellis P. Forsman**

**Desemba 18, 2017**

# Kuzeeka Kimadaha

Katika kunenna juu ya “Kuzeheka Kimadaha” wakati mwingine najihisi kama bado ni kijana sana kama ambavyo mtu anaweza kunena juu ya somo hili, lakini pia wakati mwingine najihisi kwamba napaswa kunena viwaango vingi juu yake.

Vijana wengi hawafikiri kuhusu “kuzeheka,” ambayo inaeleweka; maana bado hawajaonja uhalisia wa “kuzeheka” katika hali ya nguvu za mtu za kimwili na uwezo wa akili kuisha. Wao kuwa watu wazima mara nyingi humanisha kuwa bora wanaposogelea katika ukuaji wa kimwili.

Kama wanaongelea kuhusu “kuzeheka” mara nyingi ni kwa dharau kwa jinsi ambavyo “watu wazima” hutumia miaka yao ambayo wakati fulani hawatosheki na maisha, inakuwa katika njia yao. Au huwa wakali dhidi ya watu wengi.

Wakati fulani huwa kuna ukweli katika kile wanachosema vijana kuhusu watu wazima: “Baadhi ya watu wazima wanawake kwa wanaume huwa wakali dhidi ya umri. Kadri ya ambavyo meno yao huwatoka midomoni mwao ndivyo wanavyozidi kuuma katika tabia zao na kulalama kuhusu kuuma na maumivu yao.” Hii imewapa shauku vijana wengi kusema: “Sitakuwa hivyo nikizeheka!”

Lakini kuzeheka kimadaha haitokei tu kwa bahati mbaya. Isipokuwa mtu asipoelewa na kutumia kanuni fulani akiwa kijana, nafasi ni kubwa kwamba atakuwa mzee tu ambavyo wanadhahi kwa haraka.

Fikiria kwa makini kuhusu kauli hii: “Watu wengi hutumia nusu ya muda wao wa kwanza wa maisha yao kuifanya nusu ya pili ya maisha yao kuwa mbaya.” Unautumiaje nusu ya kwanza ya maisha yako; au utautumiaje nusu ya maisha yako ya mwisho? Je wapaswa kuzeheka kimadaha?

Kabla hatujaangalia kanuni fulani zinazosaidia ukuaji mwema, tunapaswa kuangalia...

## **Uwezekano wa kuzeheka kimadaha kama inavyoelewa na mifano ya kibiblia**

**Musa, akiwa katika umri wa 120:** Kum. 34:7, “Musa alikuwa mtu wa miaka mia na ishirini alipokufa; jicho lake halikupofuka, wala nguvu za mwili wake hazikupunguka.”

Katika Kumbukumbu la torati lote kauli ya Musa ilijawa na nguvu.

**Yoshua, alipokuwa akiwahutubia wazee wa Israeli (zingatia shauku yake).** Yos. 24:15, “Nanyi kama mkiona ni vibaya kumtumikia BWANA, chagueni hivi leo mtakayemtumikia; kwamba ni miungu ile

ambayo baba zenu waliitumikia ng'ambo yam to, au kwamba ni miungu ya wale Waamori ambao mnakaa katika nchi yao; lakini mimi na nyumba yangu tutamtumikia BWANA."

**Barzilai, Mgileadi alionyesha ukarimu wa staha akiwa na miaka themanini.** 2 Sam. 19:31-38, "Tena Barzilai, Mgileadi akashuka kutoka Rogelimu; akavuka Yordani pamoja na mfalme, amvushe Yordani. Naye huyo Barzilai alikuwa mzee sana, amepata umri wa miaka themanini; naye amemlisha mfalme hapo alipokuwapo Mahanaimu; kwa kuwa alikuwa mtu mwenye cheo kikubwa. Naye mfalme akamwambia Barzilai, uwuke pamoja nami nami nitakulisha kwangu huko Yerusalemu. Lakini Barzilai akamjibu mfalme, siku ni ngapi za miaka ya maisha yangu, hata mimi nipande pamoja na mfalme kwenda Yerusalemu? Nimepata leo miaka themanini; nami je!naweza kupambanua mema na mabaya? Mimi mtumwa wako je naweza kuonja nilacho au ninywacho? Naweza kusikia tena sauti za waimbaji waume na wake? Kwa nini basi mtumwa wako amlemee bado bwana wangu mfalme? Mtumwa wako ataka kuvuka Yordani tu pamoja na mfalme; tena mbona mfalme anilipe thawabu ya namna hii? Niache nirudi basi mimi mtumwa wako ili nife katika mji wangu mwenyewe, karibu na kaburi la baba yangu na la mama yangu. Lakini tazama mtumwa wako Kimhamu; na avuke yeye pamoja na bwana wangu mfalme; nawe ukamtendee yeye yaliyo mema machoni pako. Mfalme akajibu haya Kimhamu na avuke pamoja nami, nami nitamtendea yaliyo mema machoni pako wewe, na kila utakalotaka kwangu, mimi nitalifanya kwa ajili yako."

**Dorkasi, aliyewasaidia maskini na wajane.** Mdo. 9:36-39, "Na mwanafunzi mmoja alikuwako Yafa, jina lake Tabitha, tafsiri yake ni Dorkasi (yaani paa); mwanamke huyu alikuwa amejaa matendo mema na sadaka alizozitoa. Ikawa siku zile akaugua akafa; hata walipokwisha kumwosha, wakamweka orofani. Na kwa kuwa mji wa Lida ulikuwa karibu na Yafa, nao wanafunzi wamesikia ya kwamba Petro yuko huko, wakatuma watu wawili kwake, kumsihi na kusema usikawie kuja kwetu. Petro akaondoka akafuatana nao. Alipofika, wakampeleka juu orofani wajane wote wakasimama karibu naye, wakilia na kumwonyesha zile kanzu na nguo alizozishona Dorkasi wakati ule alipokuwa pamoja nao."

**Tabia ya madaha amabyo Paulo alifikiwa na mauti.** 2 Tim. 4:6-8, "Kwa maana mimi sasa namiminwa, na wakati wa kufariki kwangu umefika. Nimevipiga vita vilivyo vizuri, mwendo nimeumaliza, imani nimeilinda; baada ya hayo nimewekewa taji ya haki, ambayo Bwana mhukumu mwenye haki, atanipa sikun ile; wala si mimi tu bali na watu wote pia waliopenda kufunuliwa kwake."

**Petro alikuwa na umri wa madaha kifo kilipomkaribia.** ( 2 Pet. 1:13-15), "Nami naona ni haki, maadamu nipo mimi katika maskani hii, kuwaamsha kwa kuwakumbusha. Nikijua kwamba kule kuwekea mbali

*maskani yangu kwaja upesi, kama Bwana wetu Yesu Kristo alivyonyionesha.”*

## **Uwezekano wa kuzeheka kimadaha kama inavyoonyesha na mifano binafsi**

Mtu hapaswi kwenda katika Biblia ili kupata mifano ya watu wakizeheka kimadaha. Ninaamini kwamba sote tunawafahamu watu kama hao. Nimebarikiwa kufahamu idadi ya watu kama hao katika maisha yangu.

Ndiyo, kuzeheka kimadaha inawezekana! Inapotokea, inavutia kutazama.

## **Mara nyingi makunyanzi hayaungani na madaha**

Tunawezaje sisi tulio vijana tunawezaje kuishi leo ili kwamba tuzeeke kimadaha, na sio kutia huruma? Hao walio wazee wanawezaje kuwa na madaha katika umri wao wa uzee?

Kuna nyanja kadhaa ambazo zikitumiwa zinaweza kuthibitisha kwamba kuwa mzee inaweza kuwa matokeo ya madaha...

## **Nyanja za kuzeeka kimadaha**

Gal. 6:7-8, *“Msidanganyike, Mungu hadhihakiwi; kwa kuwa chochote apandacho mtu ndicho atakachovuna. Maana yeye apandae katika mwili wake, katika mwili wake atavuna uharibifu; bali yeye apandae katika Roho, katika Roho atavuna uzima wa milele.”*

Hii ni kweli katika nyanja zote za maisha.

Kwa mfano, katika hali ya kimwili: Unapanda mahindi, alafu unavuna mahindi; unaulinda mwili wako vizuri, na unafurahia afya njema; huzingatii tabia za kiafya, na mwili wako utateseka kwalo.

Ndivyo ilivyo hata katika hali ya kiroho. Ayubu 4:8, *“Kama mimi nilivyoona, hao walimao maovu, na kupanda madhara huvuna yayo hayo.”*

Uchungu mwingi, kutokuridhika, na hasira ambayo uwahusu wengi walio wazee katika matokeo ya “kupanda katika mwili”.

Angalia matendo ya mwili – matokeo ya kupanda katika mwili: (Gal. 5:19-21), *“Basi matendo ya mwili ni dhahiri ndiyo haya, uasherati, uchafu, ufisadi, ibada ya sanamu, uchawi, uadui, ugomvi, wivu, hasira, fitina, faraka, uzushi, husuda, ulevi, ulafi, na mambo yanayofanana na*

*hayo, katika hayo nawaambia mapema, kama nilivyokwisha kuwaambia, ya kwamba watu watendao mambo ya jinsi hiyo hawataurithi ufalme wa Mungu.”*

Linganisha matunda ya wale wapandao katika Roho: Gal. 5:22-23, *“Lakini tunda la Roho ni upendo, furaha, amani, uvumilivu, utu wema, fadhili, uaminifu, upole, kiasi; juu ya mambo kama hayo hakuna sheria.”*

Ni bora kiasi gani kufanya kama Hosea anavyosema katika Hos. 10:12, *“Jipandieni katika haki, vuneni kwa fadhili; uchimbueni udongo wa mashamba yenu, kwa maana wakati umewadia wa kumtafuta BWANA, hata atakapokuja na kuwanyeshea haki.”*

Alafu vijana mara nyingi husema: “Nataka kupanda jambo geni ningali kijana”. Alafu nini? Tarajia kushindwa kwa zao wakatimwingine (siyo sasa) katika kupanda kwao mambo mageni? (Usiihesabu).

Wanashindwa kukumbuka kwamba mavuno ya utukutu watawuna baadae: Wakichafua miili yao na afya zao zitaharibika; wakijiingiza katika matendo ya ngono zembe na kuharibu tabia zao, na kuifanya vigumu kuwa na maisha mazuri ya kawaida na furaha ambayo inapaswa kuwepo.

Fikiria kuhusu uzuni yake yote. Vijana wengi hawazingatii kwamba umaarufu wa maisha ya “kufanya mambo yako binafsi” na “kupanda mambo ya kigeni” ni kitu kilekile ambacho huleta huruma ya akili na hali ya mwili ianayopatikana kwa watu wengi! Hivyo wanapo washutumu wazee kwa jinsi ambavyo walichezea maisha yao na jinsi yalivyobadilika, wao pia wanaelekea katika njia ile ile ya uharibifu!

Wakati fulani Samueli Johnson alisema, “Atakayepita sehemu ya mwisho ya maisha kwa kwa nidhamu na heshima lazima, akiwa kijana azingatie kwamba siku moja atakuwa mzee...”

Mat. 4:4, *“Naye akajibu akasema, imeandikwa mtu hataishi kwa mkate tu, ila kwa kila neno litokalo katika kinywa cha Mungu.”*

Tuweke umakini wetu katika maneno mawili ya kifungu hiki:

- Mkate – ni zaidi ya unga; inajumuisha mambo yote ya asili ya mwili.
- Kuishi – inajumuisha zaidi ya uwepo wa kawaida; kuishi maisha katika kiwango chake cha juu, i.e maisha yaliyokamilika.

Tunapaswa kujua kwamba mtu hapati maisha mazuri kwa kutafta na kuhitaji vitu vya kimwili. Luka 12:15, “Akawaambia angalieni, jilindeni na choyo maana uzima wa mtu haumo katika wingi wa vitu vyake alivyo navyo.”

Tusipojifunza hili tukiwa vijana, na kuikumbuka tutakapokuwa wazee, tutapoteza wingi wa muda wetu tukiangalia mambo yasiyofaa, na kujichukia wenyewe tukiangalia mlango wa mauti.

Suleimani aligundua hili: Mhu.2: 17-23, *“Basi nikauchukia uhai, kwa sababu kazi inayotendeka chini ya jua ilikuwa mbaya kwangu; yaani mambo yote ni ubatili na kujilisha upepo. Nami nikaichukia kazi yangu yote nilijishughulisha nayo chini ya jua; maana sinabudi kumwachia yeye atayenifuata. Naye ni nani ajuaye kama huyo atakuwa mwenye hekima au mpumbavu? Hata hivyo atatawala juu ya kazi yangu yote niliyojishughulisha nayo, ambayo ndani yake mimi nimeonyesha hekima chini ya jua. Hayo nayo ni ubatili . kwa hiyo nikageuka kukata tamaa moyoni mwangu juu ya kazi yangu yote niliyojishughulisha nayo chini ya jua. Maana kuna mtu ambaye kazi yake ni kwa hekima, na kwa maarifa, na kwa ustadi; naye atamwachia mtu asiyeshughulika nayo kuwa sehemu yake. Hayo tena ni ubatili, nayo ni baa kuu. Kwa maana mtu hupata nini kwa kazi yake yote na kwa juhudi ya moyo wake iliyojitahidi chini ya jua? Kwa kuwa siku zake zote ni masikitiko, na kazi yake ni huzuni; naam hata usiku moyoni mwake hamna raha. Hayo nayo ni ubatili.”*

Kuna mengi katika maisha kuliko mambo kimwili; kuzeeka kimadaha lazima tukumbuke hili na kupata kile kinachofanya maisha yakamilike na kuwa mengi.

Bahati nzuri, Yesu akaja kutusaidia. Yohana 10:10, *“Mwivi haji ila aibe na kuchinja na kuharibu; mimi nalikujaa ili wawe na uzima, kisha wawe nao tele.”*

Yeye ndiye njia ya kweli na uzima! Yohana 14:6, *“Yesu akamwambia mimi ndimi njia, na kweli, na uzima; mtu haji kwa Baba ila kwa njia ya mimi.”*

Na ni Neno la Mungu pekee ndiyo linalotunyesha njia ya kwenda kwa Kristo. Yohana 5:39, *“Mwayachunguza maandiko, kwa sababu mnadhani ya kwamba mna uzima wa milele ndani yake; na hayo ndiyo yanayonishuhudia.”*

Hii inaelezea ukweli wa Mat. 4:4, *“Naye akajibu akasema, Imeandikwa mtu hataishi kwa mkate tu, ila kwa kila neno litokalo katika kinywa cha Mungu.”*

Neno la Mungu humfunua Kristo kwetu, ambaye anatuonyesha namna ya kuishi kwa hakika, maana yeye ni Uzima!

Ni aibu iliyoje kuishi maisha, ili tu mwishoni kujikuta kwamba kazi zetu zilikuwa hazina thamani. Luka 9:25, *“Kwa kuwa yamfaa nini mtu kuupata ulimwengu wote, kama akijiangamiza au kujipoteza mwenyewe?”* Luka 12:15-21, *“Akawaambia, angalieni, jilindeni na choyo, maana uzima wa mtu haumo katika wingi wa vitu vyake aalivyo navyo.*

*Akawaambia mithali akisema, shamba la mtu mmoja tajiri lilikuwa limezaa sana; akaanza kuwaza moyoni mwake akisema, nifanyeje? Maana sina pa kuyaweka akiba mavuno yangu. Akasema nitafanya hivi; nitazivunja ghala zangu, nijenge nyingine kubwa zaidi, na humo niweke nafaka yangu yote na vitu vyangu. Kisha nitajiambia, Ee nafsi yangu una vitu vyema vingi ulivyojiwekea akiba kwa miaka mingi; pumzika basi, ule, unywe, ufurahi. Lakini Mungu akamwambia, mpumbavu wewe, usiku huu wa leo wanataka roho yako! Na vitu ulivyojiwekea tayari vitakuwa vya nani? Ndivyo alivyo mtu ajiwekeaye nafsi yake akiba, asijitajirisha kwa Mungu.”*

Hekima ni muhimu katika kuzeeka kimadaha. Hekima ni uelewa inayomsaidia mtu kutumia vizuri karama yake na mazingira, akiepuka makosa na mabaya ya maisha.

Thamani ya hekima imetangazwa vizuri katika Mith. 3:13-18, “*Heri mtu yule aonaye hekima, na mtu yule apataye ufahamu. Maana biashara yake ni bora kuliko biashara ya fedha, na faida yake ni nyingi kuliko dhahabu safi. Yeye anathamani kuliko marijani, wala vyote uwitamanivyo havilingani naye. Ana wingi wa siku katika mkono wake wa kuume, utajiri na heshima katika mkono wake wa kushoto, njia zake ni njia za kupendeza sana, na mapito yake yote ni amani. Yeye ni mti wa uzima kwao wamshikao sana; ana heri kila mtu ashikamanaye naye.”*

Na hekima imeelelezwa katika Wae 5:15-16, “*Basi angalieni sana jinsi mnavyoenenda, si kama watu wasio na hekima bali kama watu wenye hekima; mkiukomboa wakati kwa maana zama hizi ni za uovu.”*

Siku zimekuwa ovu; muda ni mfupi. Yak. 4:13-14, “*Haya basi, ninyi msemao leo au kesho tutaingia katika mji fulani na kukaa humo mwaka mzima, na kufanya biashara na kupata faida; walakini hamjui yatakayokuwako kesho. Uzima wenu ni nini? Maana ninyi ni mvuke uonekanao kwa kitambo, kisha hutoweka.”*

Hekima umsaidia mtu kutumia kikamilifu muda mfupi tulionao, badala ya kupoteza muda wetu wenye thamani.

Hekima inaweza kupatikana kwa njia mbili:

- Ujuzi binafsi, ambayo hupotea sana na kumalizika kwa muda. Unaweza kutumia muda wako mwingi katika majaribu na makosa, ukirudia makosa yale yaliyofanywa na wengine. Wakati ambapo mwishoni unaweza kupata hekima...hujapoteza muda mwingi katika majaribu tu, unapaswa kuchukua madhara ya makosa yako (unavuna kile ulichopanda).
- Hekima pia inaweza kupatwa kwa Mungu na Neno lake (Mith. 2:6), “*Kwa kuwa BWANA huwapa watu hekima; kinywani mwake hutoka maarifa na ufahamu.”*



Mith. 3:19-20, “Kwa hekima BWANA aliiweka misingi ya nchi; kwa akili zake akazifanya mbingu imara; kwa maarifa yake vilindi viligawanyika; na mawingu yadondosha umande.”

Mith. 3:21-26, “Mwanangu yasiondoke haya machoni pako, shika hekima kamili na busara. Basi yatakuwa uzima kwa nafsi yako, na neema shingoni mwako. Ndipo utakapowenda katika njia yako salama, wala mguu wako hautakwaa. Ulalapo hutaona hofu; naam, utalala na usingizi wako utakuwa mtamu. Usiogope hofu ya ghafla wala wala uharibifu wa maovu utakapofika. Kwa kuwa BWANA atakuwa tumaini lako, naye atakulinda mguu wako usinaswe.”

Tunaweza kuanza kuendelea mbele na mara kuwapita wale waliojifunza tu katika majaribu na makosa. Zab. 119: 97-100, “Sheria yako naipenda mno ajabu, ndiyo kutafakari kwangu mchana kutwa. Maagizo yako hunitia hekima kuliko adui zangu, kwa maana ninayo sikuzote. Ninazo akili kuliko wakufunzi wangu wote, maana shuhuda zako ndizo nizifikirizo. Ninao ufahamu kuliko wazee, kwa kuwa nimeyashika mausia yako.”

Kwa hekima iliyopatika katika Neno la Mungu, inawezekana kuzeeka kimadaha, na kuwa na bora katika umri wa uzee. Maana katika hilo tunajifunza: Jinsi ya kuepukana mapitio ya mateso yasiyohitajika kwa wale wanaovuna matokeo ya kujifunza kwa majaribu na makosa. Kusudi halisi la maisha halipatikani katika mambo ya kimwili, bali katika kile ambacho Yesu Kristo ametoa!

Kutusaidia kutumia kanuni hizi, hapa kuna hatua za vitendo juu ya kuhimizwa kwa Paulo na kwa mhubiri kijana Timotheo...

## **Tekeleza kuzeeka kimadaha**

Kuwa mfano kwa wengine. 1 Tim. 4:12, “Mtu awaye yote asiudharau ujana wako, bali uwe kielelezo kwao waaminio, katika usemi na mwenendo, na katika upendo na imani na usafi.”

Hakuna njia unayoweza kuepuka kuwa mfano kwa wengine. Ama utakuwa mfano mzuri; au unaweza kuwa mfano wa kile ambacho hakipaswi kuwa.

Tamani kuwa mfano wa wale wanao amini, nah ii itakuweka katika muendeleo mzuri wa mtu anaeye zeeka kimadaha!

Jiweke mwenyewe katika kujifunza neno la Mungu. 1 Tim.4:13, “Hata nitakapokuja ufanye bidii katika kusoma na kuonya na kufundisha.”

Jiweke mwenyewe katika kujifunza na kufundisha neno la Mungu kwa wengine. Hii itakuhakikishia kwamba upo katika uwazi wa hekima ya Mungu.

Hivyo jifunze Biblia kila siku, na shirikiana na wengine kile unachojifunza! Palilia karama yako. 1 Tim. 4:14, “*Usiache kuitumia karama ile iliyomo ndani yako, uliyopewa kwa unabii na kwa kuwekewa mikono ya wazee.*”

Kiwango ambacho unavuna itategemeana na uwezo wa upandaji ulionao. Kama ukitaka kuvuna mavuno mengi ya mema katika maisha haya, jenga karama yako! Tumia kwa bidii katika juhudi. 1 Tim. 4:15-16, “*Uyatafakari hayo; ukaye katika hayo; ili kuendelea kwako kuwe dhahiri kwa watu wote. Jitunze nafsi yako na mafundisho yako. Dumu katika mambo hayo maana kwa kufanya hivyo utajiokoa nafsi yako na wale wakusikiao pia.*”

Kuzeeka kimadaha, kama mambo mengi mema, haitokei tu kwa bahati mbaya. Inataka juhudi ya kuzingatia, kuwa na bidi na mvumilivu.

## **Hitimisho**

Inawezekana kuingia katika umri wa uzee, kuzeeka kimadaha? Ndiyo, maana nimeona ikitokea tena na tena!

Lakini wale wengine wetu ambao bado ni vijana lazima tukumbuke kwamba ujuzi inatunzwa kwa...

Wanaofuata hekima ya Mungu.

Wale wanaolewa maisha kamilifu hayapatikani katika vitu vya dunia.

Wale wanaopanda ili kuzaa matunda na kuvuna uzima wa milele.

Mtu kama huyo atakuwa kama wale wanaoelezwa katika Zaburi 92:12-15, “*Mwenye haki atasitawi kama mtende, atakuwa kama mwerezi wa Lebanoni. Walipanda katika nyumba ya BWANA watasitawi katika nyua za Mungu wetu. Watazaa matunda hadi wakati wa uzee, watajaa utomvu, watakuwa na ubichi. Watangaze ya kuwa BWANA ni mwenye adili, Mwamba wangu ndani yake hamna udhalimu.*”

Je hutamani kuwa hivyo? Kwa rehemu za Mungu unaweza!

Katika Kristo Yesu unaweza kuwa kiumbe kipya (2 Kor. 5:17), ikifanywa iwezekane kwa kuongoka na kufanywa upya kwa Roho Mtakatifu (Tim. 3:5).

Kadiri unavyoanza maisha haya mapya, ndivyo “vikorokoro” vya maisha ya kale utakavyo shindana nayo, na zaidi ya utakayomfanyia Bwana



