

# **Namna Ya Kushughulikia Huzuni (How To Handle Bereavement)**

**Na**

**John Kombo**

# **Namna Ya Kushughulikia Huzuni (How To Handle Bereavement)**

**Na**

**John Kombo**

**July 29, 2014**

# Namna Ya Kushughulikia Huzuni (How To Handle Bereavement)

Ninashukuru kwa mhariri wa gazeti la Kikristo kwa kazi nzuri ya kujali zaidi kuhusiana na Huzuni. Tuna uwezo wa kusoma na kujifunza kuhusu wale waliopoteza wapendwa wao ili tuweze kuomba na kushiriki maumivu hayo pamoja nao. Nilimpoteza kijana wangu Musa Keya miezi miwili iliyopita. Pia ninasoma na kujifunza kuhusu wale waliopoteza maisha, kama Margie Ann Queen, Cheryl Darlene Warford, katika gazeti la Kikristo la Juni, 2014.

Kwa vile ghadhabu ya kifo umuimiza kila mwenye mwili, ni mhimu kwetu kujifunza jinsi ya kushughulikia huzuni. Katika maisha yangu nilitamani kwa heshima utiaji moyo ulioonyesha na Wakristo wengi wakati wa huzuni. Hapo chini kuna mambo mhimu ambayo wengine wametumia katika kushughulikia huzuni:

## Onyesha hisia zako

Kama Mkristo hupaswi kukaa bila kusukumwa kwa kumpoteza mpendwa wako. Kuna utofauti mkubwa kati ya kuzuia hisia za mtu na kupoteza kujizuia kwa mtu. Biblia haisemi, “Msihuzunike”; lakini inasema “*Msihuzunike kama wale wasio na tumaini*” (1 Thes. 4:1-3).

## Tafuta msaada wa rafiki yako

Uwepo wa rafiki ni mhimu kwa sababu hutupa faraja. Paulo alipokaribia Rumi ndugu walikuja kumpokea na “*alimshukuru Mungu akafarijika*” (Mdo. 28:15)

## Jiweke mwenyewe kuwa na watu

Wengine wanaweza kuchagua kuwa katika sehemu ya maficho; hili haliwezi kusaidia sana kuliko kujihusisha na watu. Daudi alifanya hivyo (2 Samweli 12:19-23).

## Jifunike na vyanzo vya kiroho

Hata kama hauwezi kuwa na muda wa kutambua umuhimu wa maandiko na faraja yake, hii inaweza kusaidia kujenga imani yako. Palipo na hitaji la kutia moyo binafsi wakati wa huzuni soma kitabu cha Yakobo (Yak. 1:21-22).

## **Usikae sana katika “Kile ambacho kingeweza kuwa”**

Mariamu na Martha wote walisema, “*Kama ungekuwepo ndugu yangu asinge kufa.*” (Yoh. 11:21-32). Nimekuwa nikifikiria hili kwa miezi miwili iliyopita, hadi nikagundua kwamba nikifikiria cho chote au kusema au nisifanye, hakuna ambacho kitabadilisha uhalisia.

## **Chagua na kufanya wajibu mhimu**

Mara unaporudi katika hali yako ya kawaida baada ya mshituko jiweke kuwa umetingwa na mambo mengine. Suluhisha kama Paulo, “*Nikiyachuchumilia yaliyo mbele*” (Fil. 3:13). Tuna agizo kuu tunalopaswa kulitimiza au kulifanya (Mat. 28:19-20; Marko 16:15-17).

## **Kuwa makini na fikiria unapofanya maamzi**

Wengi wanarukia katika kufanya maamzi ya kufanya baadae kuliko kusubiri hadi apate msimamo wa maisha yake. Usiwe na haraka bali fanya maamzi ya maombi.

## **Ongeza matumaini yako kwa Mungu**

Wakristo waliotoka katika huzuni yao na imani ya ndani wanaweza kutambua kwamba Mungu, anaetawala vyote, anafanya mambo yafanyike pamoja kwa mema (Rum. 8:28).

Baada muda mrefu wa huzuni, unaweza kumtumikia Mungu kikamilifu. Kama Paulo, unaweza sasa kumshukuru Mungu kwa faraja iliyopokelewa kwamba sasa imekupa uwezo na nguvu kuwafaraji wengine walio kwenye matatizo (2 Kor. 1:4).

Mwisho, lakini sio kwa umuhimu, nawashukuru marafiki zangu Wakristo wote wale walio kuja binafsi, wale walionipigia simu, wale waliotuma barua pepe, wale walioniomba pamoja na familia yangu, walionisaidia kifedha, na mwisho waliotoa vitu vya kimwili kama vyakula, maji na vitu vingine kama malazi wageni wengi waliokuja kwangu kuhuzunika nami na familia yangu.

Mungu ni mkuu. Ni Baba wa milele.

Barikiwa,

John Kombo Nandwa

Kanisa la Kristo Baruti

Nakuru, Kenya







