

SEHEMU SITA YA HUZUNI & HISIA

"Huzuni inabadilika na njia ya uponyaji"

Ayubu 1: 6-22

Mshtuko

Kutokuamini

DALILI

Njia ya kawaida ya utetezi ambayo inasababisha mshtuko wa hasara ya kutuhesabu hisia zetu. Shambulio la kutoamini, "Hii haifanyi" au mshambuliaji wa kwanini kutokana na upotezaji.

Wimbi la kwanza la maumivu yasiyotambulika, huzuni, kutengwa, na mtu anaweza kujaribu kuendelea na mazoea ya kawaida au kazi.

Maumivu



ANGALA

Kadiri athari za kutokuwa na nguvu za kukataa zinavyokoma, ukweli huweka ndani, maumivu yanaibuka tena. Tunakasirika na udhalimu wa maumivu na upotezaji. Hisia kali husababisha sisi kuwalaumu familia, marafiki, vitu, au sisi wenyewe. Watu wengine hata wanamlaumu Mungu.

Mascali ya, "Nani wa kulaumiwa?" na "Kwa nini hii inatokea (uso tena)?"

Wakati mwingine tunalaumu kudanganywa kwa kutuacha bila kukusudia. Wasiwasi umeenea.



KUANDAA

Mwitikio wa kawaida kwa hisia za kutokuwa na msaada na udhaifu mara nyingi ni hitaji la kurudisha udhibiti kupitia safu ya taarifa za "Ikiwa tu", kama vile:

- Laiti tungelitafuta matibabu mapema...
- Ikiwa tu tunapata maoni ya pili kutoka kwa daktari mwingine...
- Laiti tungejaribu kuwa mtu bora kwao ...

Dharau huingia, ikifuatana na biashara, kuibuka tena kwa maumivu, hisia za ond za nje hutolewa. Kwa siri, tunaweza kufanya mazungumzo na Mungu au nguvu zetu za juu. Hii ni hatua ngumu zaidi ya huzuni inayokuja.

HUZUNI

HUZUNI
KULTA

MAJUTO

HILA
FARAGHA

Kuna aina mbili za huzuni kutokana na kupotea kwa mpendwa: Unyogovu wa Unyogovu na Kutengwa kwa Unyogovu. Mtu anaweza kuugua tukio kubwa la kusikitisha wakati wa huzuni au huzuni, kama vile baada ya kufiwa na mpendwa.

Walakini, sio kawaida kwa dalili za kufadhaika kuleta usumbufu muhimu wa kazini, kujilimbikizia maadili na kukosa maana, mawazo ya kujua, dalili za kisaikolojia, au kurudi nyuma kwa kisaikolojia (kupungua kwa harakati za mwili za mtu) kwa miezi mbili au zaidi. Maumivu sasa ni ukweli!



KUPATA

Hii ni hatua ya kibinafsi. Hakuna huzuni ni ile ile. Tunafanya amani na sisi wenyewe, tunasamehe wenyewe, lakini maumivu yanayoibuka bado ni mengi.

Walakini, mtu au kikundi cha watu wanakiri itakuwa hatua ya kusonga mbele katika mchakato wa uponyaji ili kuimarisha roho ya ndani.

Katika hatua hii kusamehewa kunaweza kuweka, ikiwa sio mwangalifu, kwa mtu (watu) ambaye alisababisha upotezaji wa wapendwa.

Kuachiliwa kwa kweli ni muhimu kwa misaada ijayo.



THIBITISHA TENA

SULUHISHA/NDANI SULUHISHA

USTAHIMILIVU

Hatua ya mwisho ya huzuni ambayo inathibitishwa tena kwa maneno au hatua mwanzoni mwa kupoteza mpendwa. Ni kushughulikia kwa mafanikio, kusafisha, kuelewa, au kutatua mashaka. Ya NDANI-NJE tafakari. Azimio la nje au la kuishi kama kitivo cha ufahamu au hatua ya makusudi au nguvu ya kuamua na kudhibiti kile tunachofanya. Mhemko huu umeunganishwa na Roho wa Uzima (kutoka Ufalme wa Mungu-Mbingu). Imani, nita....

- "Ninakubali kinachotokea, ina mwisho, ninaendelea kuishi."



**Je! Unateseka na huzuni?
Je! Unahitaji mtu wa
kuongea naye? Tuko hapa
kusaidia na faraja.**

(925) 392-5005

WITO-WA-KUFANYA

©Destined For A Great Work, LLC
All Rights Reserved