

NGANO

About

PAIN

Ngano Pamusoro Pamarwadzo

STEVE FLATT

ZVINOTOURWA NAMWARI PAKURUVA

Ichi chidzidzo chiri maererano nengano dzinosanganisira marwadzo. Tiri nzanga inorangarira marwadzo zvikuru. Kwese kwaunoenda kune zviziviso zvekunyaradza marwadzo uye marwadzo. Tekinorojiyakatitungamira kubva kuAspirin kuenda kuTylenol kuenda kuIbuprofen kuenda kuNaproxen kusvika ini handitomboziva kuti chii chiri kunze uko. Zvinoita sekuti nyika yese iri kutema musoro, handizvo here?

Chimwe chezvinoitika muupenyu ndechokuti tose tinotarisa nezvinetso, uye tose tinonzwa kurwadziwa. Chero bedzi tirivapenyu, tiri kuenda kuva namarwadzo. Unenge wava kurwadziwa mumuviri, mupfungwa, uye pamweya. Nyikainotipamuunganidzwa wakazara wengano pamusoro pezvekuita namarwadzo iwayo.

Nyika inoti marwadzo chinhu chinotyisa. Ndicho chinhu chakaipisachaungasangana nacho. Saka ingodzivisa matambudziko kana iwe unogona; usatarisana navo. Ngano mbiri huru iyo nyikayaungada kuti iwe utende ndeye (a) kuifuratira, ichaenda

kure uye (b) kutiza, kunwa, piritsi kana chimwewo chinhu. Ngano dzose dzine tsangayekukwezva munguva pfupi, asi dzinowanounza nhamo huru mukufamba kwenguva.

Nyanzvi yepfungwayakatanhamara Scott Peck yakati, "Kutya kurwadziwa, tinenge tose kusvika pamwero mumwe kana mumwe, tinoedza kunzvinga matambudziko. Tinoverengera, tichitarisira kuti achaenda.

Tinofuratira uyetinonyepedzerakuvapo. Tinoedza kubuda mazviri, pane kuti titambure nawo." Akapedzisa nokuti, "Iyi tsikayekudzivisa matambudziko uye kurwadziwa kwepfungwa kunowanikwa mavari ndiyonheyo huru yehutanohwepfungwa dzevanhu." Wazvinzwa here? "Tsikayekudzivisa matambudziko namarwadzo ari mavari ndiyo hwaro hwehurwere hwepfungwa hwevanhu." Akarurama, uye chokwadi ndechokuti Mwari haadi kuti urege kuteerera kurwadziwa kwako. Haatombodi kuti utize kurwadziwa kwako. Mwarivanoda kuti uzive chikonzero chekurwadziwa kwakowobvawaenda kumudzi wacho kuti unyatsozorora.

Marwadzo akafanana nemwenje weyambiro pane dashboard yemotokariyako. Kana chiedza chenyevero ichi

chikavheneka, chinoratidza kuti pane chakaipa. Unogona kutora nyundo woipwanya kana uchida kuifuratira, kana kuti unogona kungotendeudza musoro wako. Asi chokwadi chenyanandekuti, kana wakangwara, unoenda kunoona

chiri kukonzera dambudziko (kana kurwadziwa) uye kurapa. Ngano ipapondyokutizamarwadzo, kufuratira marwadzo, kuwana kwokupukunyuka mauri. Chokwadi ndechekuti marwadzo mudziyo unoshandiswa naMwari kuunza zvakanaka muhupenyu hwangu. Dambudziko nderekuti, hatidi kuzvinzwisisa kana kuziva zvakanaka izvo kurwadziwa kunogona kuunza kuhupenyu hwedu.

Ichi chidzidzo hachisi chekuti ungapedza sei marwadzo ako. Hapana chinhu kunze kwerufu chichaita izvozvo. Ndehwekutibatsira kunzwisisa marwadzo. Kana tangonzwisisa chinangwachekurwadziwa, zviri nyore kubata nazvo.

Avo venyu vaimbova vatambivanogona kuyeuka maitiro asingaperi mune chero mutambowawaibatanidzwa mauri.

yaizove nenguva yekumisikidza, kurongedza uye kuita iwo mamhanyiroemhepo. Iwe unofunga kuti makumbo ako achaputika uye mapapu ako aizoputika, asi waiziva kuti pane chinangwa chikuru kupfuura kungomhanya. Kwaiva kuita chimwe chinhu chiri nani.

Mwari anoshandisa marwadzo edu ku:

1. Ndirudzirei.

Anoshandisa marwadzo angu kundikurudzira kuita chiito. Vamwe vanhuvanotya kuenda kuna chiremba wemazino zvokuti chinovaita kutivaende marwadzo makuru kupfuurakutya kwavo. Marwadzo anogona kuva anokurudzira zvikuru. Ndinofarira zvakanataurwa nemumwe murume akachenjera, "Hatishanduki kana tichiona chiedza, tinoshanduka patinonzwakupisa." Ndipopatinokurudzirwa kuita shanduko. Chidhakwa,

chakapindwa muropa nezvinodhaka, uye chinoshandiswa nemakemikari haawanzotsvaga rubatsiro asati asvika pasi. Kurova pasi,zvinongoreva, kunzwa marwadzo akakwana mumuviri, mupfungwa, uye mumweya, kuti kurwadziwa kwavo kwakaipisisakupfuura chido chavo chemushonga. Vanoti, "Handichaoni zviru kuitika seizvi." Hapana chisiri icho chichaita kutivachinje.

MuBhaibheri, mufananidzoweMwanakomanaAkarasika ndiwo muenzaniso chaiwo. Anoenda kuna baba vake oti, "Ndinoda zvose zvakanfanira, uye ndinoda izvozvi." Anobva aitora oenda kune imwe nyika iri kure kwaanoiparadza, oifuridza. Bhaibheri rinoti akaenda kunotsvaka basa. Akawana basa rekudyisa nguruve, zvinonyadzisa uye zvinonyadzisa kuti mukomana wechijudha afudze nguruve, asi akanzwa nzara zvokuti angadai akasvuura nguruve ndokunanga ikoko ndokudya nadzo. Kurwadziwa kwenzara kwakamukurudzira.

2. Kundiumba.

Marwadzo achandiumba kana kundiumba sevhu kuita zvandinofanira kuva. Dhavhidhi akati,Zvakanga zvakanaka kuti nditambudzike, kuti ndidzidze mitemoyenyu. (Pisarema 119:71) Dhavhidhi anoti marwadzo chishandiso chokudzidzisa. Zvinoita kuti tive vanoterera. Mwarivanoshandisa marwadzo kwete kungondikurudzira, kuti vangondibvisa pane imwe nzvimbo; anobva aishandisa kundiumba, kundidzidzisa. Zvakafanana nekamwe kamumuromo mebhiza. Uri vatasvi vemabhiza here kana kuti wakakurira papurazi nebhiza kana nyurusi? Ukaisa chidimbu ichocho ipapo uye kungodhonza kudiki kunokonzera kurwadziwa. Zvinoita kuti bhiza riende neimwe nzira. Ndiwo mashandisiro anoita Mwari kurwadziwa kwedu. Mumwe munhu anoti Mwarivanotizevezera mukunakidzwa kwedu, asiANODAIDZA kwatiri mukurwadziwa kwedu. Mwari vakamboshevedzera kwauri mukurwadziwa kwako here?

Aristotle akacherechedza nenzirayakarurama kuti kune zvimwe zvinhu izvo munhu anogona kudzidza bedzi kupfurikidza nokurwadziwa. Mark Twain akaisa munzira yakeyekumba uye akati, "Kana katsi ikagarapachitofu chinopisa, haizombogara pachitofuchinopisa zvakare." Zvechokwadi, achadaro

usambogara pane inotonhora futi. Asi nyaya iripondeyekuti, nekupiswa, akadzidza kufarira katsi iyo. Pane zvimwe zvinhu zvaunogona kudzidza nekupiswa chete.

Mwarivakambobata pfungwa dzako kuburikidza nemarwadzo here? Ndinoziva vamwe vakapindwa muropa nebaso.

Mwari akawana pfungwa dzavo kuburikidza neronda, kuburikidza neangina. Ndinoziva vamwe vakabatikana nebaso avo Mwarivakawana ngwarirayavo kuburikidza nekurwadziwa mupfungwa apo mumwe wavo akauya kwavari akati,

"Handichazvishiviriri zvakare."

Vamwe vanhu vakawedzeredzwa mune zvemari,vangavari pameso avo muchikwereti, vakakwirisa zvese zvavaiva nazvo,

uye aiva nechirwere chakakomba che "wantiti". Unoziva here zvakaikita? Vakatsva. Kana vane onzi ye

vakadzidza kuburikidza nekurwadziwa ikoko. Iwe haudi kuti marwadzo ave iwo ega kana tsime guru rako dzidzo yose. Uchava nehupenyu hunosiririsa kana zvakadaro. Asi humwe hupenyu hwakadzama

manzwisisiro anodzidzwa chete nekurasikirwa kwemarwadzo. Zvidzidzo izvozvo zviripo nekuti Mwarivanokuda. Iye achakukurudzira, nekukuumba.

3. Kundiya.

Zvinotibatsira kuona zvatiri chaizvo nechomukati. Somuenzaniso, pandinonzwa kurwadziwa, zvandinoina pazviri zvinoyera kutenda kwangu. Kuzvipira kwangukunogona kuyerwa nemabatiro andinoita pakurwadziwa. Kukura kwangukunoerwa nemabatiro andinoita marwadzo. Kushivirira kwangukunoerwa nemabatiro andinoita marwadzo. Matambudziko ako nemarwadzo avanouya nawo ndedzimwe nzira dzakanakisa dzekuona zviri

mukati mako. Chikonzero marwadzo chiri pakati peakanakisa barometers ezviri mukati mako nekuti hazvibviri kuchengetedza mufananidzo kana uchirwadziwa.

Zvino ngativevakatendeseka, isu tese mapurojekitimidfanidzo, handiti? Chokwadi, unodaro. Isu tinogadzira mifananidzoyemuviri. Tinokama bvudzi uye tinokwasha mazino edu. Madzimai munozora make-up. Isu

tinogadzira chimiro chemagariro. Tinonyemwerera uye tinova nekukurirano inofadza. Asi zvipe mazuva matatu kumba uine furuu uye uone kuti zvakadzi zvezvinhu izvozvo zvine basa kwauri. Iwe unongokwevera muimba

yekugezera uye unotarisa mugirazi, iwe une iyo yakaipa kesiyemubhedha-musoro wekutarisa, kungewaparara uye iwe hauna hanya. Marwadzo akabvisa mufananidzo.

Zvino izvo hazvisi chokwadi chete mumuviri. Ndizvo zvazviri nokurwadziwa mupfungwa. Nguva dzose, vanhu

vachamuka, vanopfeka uyevachienda kubasa. Vane zvidziviro zvemufananidzo wavo, asi pasi, pane dambudziko remunhu, pane dambudziko rehukama, pane chivi chiri kutangakutonga hupenyu hwavo. Haisisiri kungotsika; iri

kuumba nhare pamusoro pemwoyoyavo. Sezvo marwadzo iwayo anowedzera, nokukurumidza kana kuti gare gare pamberi peumwe munhu, iyo mifananidzo inoburuka. Nokukurumidza kana kuti gare gare, munhu iyeye achawa uye anongoputsika. Mufananidzo waenda uye usingafadzisezvazvinonzwika, Mwari anoti izvo hazvina kushata nekuti iwe unofanirwa kuve nehanyazvakanyanya nehunhu hwako kupfuura

mufananidzo. Marwadzo anoedza hunhu.

Ungati, "Ini ndiri munhu akaperera". Asi kana marwadzo acho akanyanya, unozoona kuti unomiririra chokwadi

here kana kuti ukasungirirapasi. Unogona kutaura uchiti, "Ndakazvipira kuna Kristu". Asi, kana marwadzo aripo, iwe unomhanya kune iwe wakazvipiravakanyanya. Mubvunzo chaiwo ndewokuti: Kurwadziwa kunoti kudii

nezvehupenyu hwako? Paunenge uri mukudzvanywa, chii chinobuda mauri? Iwe uri mutendi ane mamiriro ekunze akanaka here kana mutendi asingachinji?

Chero bedzi zvinhu zvakangazvakanaka, vana veIsrael vakanga vakanaka, asi kana kurwadziwa kwakauya, vakabvuma. Ichi ndicho chikonzero vakadzungaira murenje kwamakore 40 panzvimbo pokusvikakuNyika

Yakapikirwa. Mwari anoti, "Rangarirai mafambisiro amakaitaJehovha Mwari wenyu murenje makore aya

makumi mana, kuti akunipisei, nokukuedzai, kuti azive zvaiva mumoyo mako, kana waizochengeta mirairo yake kana kwete." (Dheuteronomio 8:2) Pashure pokungevapfuura nomuGungwa Dzvuku rakanga

rakakamukana ndokuonavaEgipitavachikurirwa, vakatera kumarwadzo enyota ndokutangakugunun'una nokunyunyuta. Kurwadza kwenyota uku kwakayera moyoyavo. Mwari aiziva kutivakangavasina kugadzirira kuteerera mirairoyake. Vakangavasina kugadzirira kuva nechisungo chinozotambanuka kuburikidza

nemarwadzo. Pakurwadziwa kwangu, Mwarivanondiyera.

4. To monitor me.

Mwarivachashandisa marwadzo angu kundichengeta ndiri mugwara, kungoisa maparameters pandiri uye kungoona kuti handisviki kure kure. Somuenzaniso, fivha ndiyo nzira iyo muviri wako uri kukuudza kuti

unogona kuva nehutachiona kune imwe nzvimbo. Marwadzo aunonzwa pahuro anokuudza kuti pane dambudziko rakadzama. Asi kana usina kana chimwe chezviritidzo izvi, matambudziko iwayo anogona kungeatonyanya kuipa, pamwe achiisa upenyu pangozi. Mwari anoshandisa marwadzo kutitarisira uye kutitendera kuti tizvitarise pachedu.

Kushandiswa kunoshanda kweizvi manzwiwo anorwadza. Manzwiwo anorwadza aya ari kukuudza kuti pane chabuda

kilter. Pandinonzwa ndakaora mwoyo kwenguvayakareba, inzwa kugumbuka uye handikwanise kuzvipedza, ndinonzwa zvakananyanya. hutsinye, kutiyazvachose, kana kusakendenga woti, "Hapana chakakosha," manzwiwo angu anorwadza ari kundiudza chimwe chinhu.

zvakaipa. Ndiwo ma barometer edu. Vari kutizivisa. Tinofanira kutarisa chinhu. Marwadzo chinhu chekutarisa chekudzivirira kwedu.

Zviuru zviviri zvevakore zvapakfuuraVafudzivaiva negwai kana gwayana rakanga rine hashha zvishoma kana kuti raitarisira kuwana gwai. kaduku kaitsauka kaizotyoka makumbo. Vachiri kuita izvozvo nanhasi. Mushure mokungevavhuna makumbo ayo, vanoisa pairi rwozwi. Izvozvo

makwai maduku haakwanisi kufamba. Inogotenderedza zvishoma. Ndinoziva kuti zvinoita hutsinye, asivari kuzviita kuti vadzivirirwe.

Dzimwe nguva Mwarivanokuisira tsingapahupenyu hwako kuti usadzungaira kure neboka. Unogona kuzvishora, kuzviramba uye unogona kuzvituka, asi imhakayekuti Mwarivanokuda.

Unoyeuka nyayayaJosefa here? Inyaya yemarwadzo. Akatengeswa nevakoma vake uye akatengeswa navo muuranda. Anoenda kunzvimboyaasingazivivanhu, yaasingazivi mutauro kana tsika. Muranda ari mumba momunhu, asi anofamba akarurama uye akatendeka. Achiri ikoko anopomerwa zvenhema nomudzimai watenzi wake, anokandwa mujeri, uye anokanganwika. Makore akati gare gare anobuda uye nokugovera kunoshamisa kwaMwari, anosimuka wechipiri mutarisiri weEgipita yose. Asi kunyangezvadararo, pane marwadzo. Pane kurwadziwa kwemakore angangoita 20 kuziva kuti akasiwa nemhuri yake.

Pakupedzisira, vakoma vakevanoburukavachitsvaka zvokudya uye Josefa anozvivizisa amene kwavari uye mhuriyose inoburuka, asi pamugumo chaipo webhuku raGenesi, pashurepokunge Jakobho, baba vaJosefa, vafa, vakoma vake vose vakatya kuti Josefa aizotsiva. Achatsiva. Asi Josefa akati, "Makafunga kuti

zvindikuvadza, asi Mwari akazvifunga kuti zvine zvakanaka. Makazvifunga kuti zviitike zvakaipa, asi zvakanaka,
Mwari akaronga kuti zvine zvakanaka. Mwari aiva

achiongororahupenyu hwaJosefa nguva yese iyi. Akanga akamutarisa. Mwari akashandisa marwadzo muupenyu hwaJosefa kuti amukurudzire, amuumbe, uye amuyere nokuda kwokuru hwake.

Pane vanhu muhupenyu hwakovanoda kukukuvadza. Tese tinavo vanhu ivavo. Vangave vakakukuvadza somwana, uye vangave vachikukuvadza iyezvino, mumuviri, mupfungwa, neimwe nzira uye zvinorwadza. Asi chikuru chandinacho pamusoro pako ndechekuti Mwarivanoti kwauri, ndine hurongwa, ndine chinangwa chikuru kudarika icho. Vanogona kungevachikuitira zvakaipa asi usazvidya moyo, ndiri Mwari wako uye ndichazvigadzirisa kuti zvikunakire.

Pakupera kwehupenyu hwaJosefa, tinoona kuti aive nevanakomana vaviri. Mumwe wavo ainzi Manase uye mumwe ainzi Efremu. Ini handizive nezvako, asi ndinoda zvinoreva mazita. Manase zvinoreva kuti "akaita kuti ndikanganwe" uye Efremu zvinoreva "kubereka" kana kuti "akabudirira." Josefa akatumidza vanakomanavakevaviri mazita nokuti Josefa akaona kuti mukurwadziwa kwose kwaakanga atsungirira, Mwari akashanda uye akaongorora upenyu hwake kuti agadzire ukuru. Akati, "Mwari vakandiita kuti ndikanganwe marwadzo iwayo uye zvino akandiita kuti ndibudirire.

Vakaita kuti ndibereke". Vanamwari, Mwari achashandisa kurwadziwa kumwe chete kwaunonzwa kukutarisa iwe kusvika pahukuru. Asi unofanira kumutendera kuti adaro.

5. Kuti ndikure.

Zvinokwanisika kukura mumweya uye mupfungwa panguvayakajeka, ine utano, inofadza, mazuva echirimo nezhezha, apo zvinhu zvose zviri kufamba zvakanaka, uye hupenyu hunofadza. Unogona kukura panguva dzakanaka asi uchikura zvakananyanya uye kure zvakadzika mumazuva erima emweya. Uchadzika kwazvo mumipata kupfuura mumakomo. Ndiwo masikirwo akaitwa vanhu.

Mumakore ose aya, vanhu vakandiudza kakawanda sezvavakafamba nomumupata, "Ndakadzidza zvakanwanda gore rino rapfuura ndiri kunze kwebasa kupfuura zvakadambosira nguva isatiyasvika." Mumwe munhu akati,

"Ndakadzidza zvakanwanda kuburikidza nedambudziko remari iri kupfuurazvandaigona kunge ndakakura neimwe nzira." Achitaura nezverufu rwomudiwa mumwe munhu akati, "Ndakangandisingazivi kuti ndingavimba sei naMwari kusvikira ndapfuuraneizvi, uye zvino ndava kuziva kuvimba naMwari. Aya mazwi echokwadi nekuti nyasha dzinokura zvakananyanya muchando. Mwari ndipopavanokurisa.

Munun'una wajesu akati: "Hama dzangu, muti mufaro chaiwo, pose pamunosangana nemiedzo mizhinji, nokuti munoziva kuti kuidzwa kwokutenda kwenyu kunobereka kutsungirira. Kutsungirira kunofanira kupedza basa rakwo kuti muve vakakwana uye vakakwana, musingashayiwi chinhu. (Jakobho 1:2, 3) Akati kutsungirira kwose nezvinetso zvose zvinoshanda pamwe chete kuti muve akakura uye akakwana.

Marwadzo ndiwo mutengo wakakwira wekukura! Takazvinzwa kubva tichirivadiki, it's trite but ichokwadi, hapana chinwana pasina marwadzo. Kusiyana nezvo nyika inoda kukuudza iwe hakuna matanho mashanu ari nyore kuhupenyu hunoshamisa.

Chokwadi chenyaya ndechekuti tiri kurarama munguva yatinodachigadzirwa pasina kubhadhara mutengo.

Chigadzirwa chatinoda kukura, kugadzikanakwepfungwa, pfungwayekugutsikana uye kugutsikana, mufaro, uye uchenjeri. Ndicho chigadzirwa chatinoda tose, asi hatidi kubhadhara mutengo. Mutengo wacho kurwadziwa mune imwe fomu kana imwe. Hakuna nzira dzekudimbudzira.

Chinhu chakanyanya kukuodza moyo, Mwarivarikushandisa kukusimudzira. Muapostora Pauro akati: "Ndine munzwa munyama yangu, uye ndakatsvaka Ishe katatu, ndichiti, 'Ishe, bvisai kwandiri munzwa iwoyo.'" (2 VaK.

12:7-10) Hatizivi kuti munzwa iwoyo chii uye ndinofara kuti hatiuzivi nokuti tinounzwisisa. Asi ndinoziva chinhu chimwe pamusoro pemunzwa. Zvinorwadza. Handisati ndamboita munzwa waisarwadza. Zvakaunza

marwadzo. Sezvo aida kuti marwadzo omunzwa wangu abviswe Pauro akagumisa, pashurepokunge Mwari aramba kubvisa munzwa wacho, "mauri ndakadzidza kuti ndaida zvikuru sei kuvapo kwajesu Kristu muupenyu hwangu."

Hauzivi kuti Jesu Kristu ndiye zvese zvaunoda kusvikira Jesu Kristu ava zvese zvaunazvo uyewobva waziva.

Mibvunzo:

1. Unogona kufuratira matambudziko mazhinji uye anoenda.

Chokwadi ____ Nhema ____ 2.

Marwadzo anoshandiswa naMwari
kuunza zvakakanaka muupenyu

hwomunhu?

Chokwadi ____ Nhema ____

3. Marwadzo anokurudzira vamwe kuita chiito

Chokwadi ____ Nhema ____ 4. Marwadzo

chishandiso chekudzidzisa sezvo chinoita kuti munhu
achinje.

Chokwadi ____ Nhema ____ 5.

Marwadzo anoyera murume

wemukati?

Chokwadi ____ Nhema ____ 6.

Manzwiro anorwadza ari kukuudza kuti
chimwe chinhu hachina kudzora?

Chokwadi ____ Nhema ____