

Chirongwa cheKusimudzira Tsika Dzakanaka neKuvandudza Hunhu

Uyo anokudana akatendeka, uye lye achaita.

I VaTesaronika 5:24

ONGORORO YEBHUKU

Tsika yeKuva Nomwoyo Murefu:

Maitiro Ekupa Zuva Nezuva Anogona Kusandura Upenyu Hwako Uye Kushandura Nyika

Matthew Kelly

Tsika yeKuva Nomwoyo Murefu: Maitiro Ekupa Zuva Nezuva Anogona Kusandura Upenyu Hwako Uye Kushandura Nyika naMatthew Kelly yakanyorwa mune zvikamu zvitatu. Mune Chikamu 1, munyori anobvumira maonero 17 pamusoro pekuva nomwoyo murefu. Mune Chikamu 2, anopa zano 101 dzenzira dzekuita kuva nomwoyo murefu. Chikamu 3 nzvimbo yeeverenga kuti anyore pfungwa dzake uye kufunga kwake pamusoro pekuva nomwoyo murefu.

Kelly anopa ruzivo rwepamberi kugadzira maonero pamusoro peruzivo rwekuva nomwoyo murefu, mhedzisiro yaro kumunhu anova nomwoyo murefu, uye zvinobuda munharaunda. Zvakakosha kunzwisisa kuti kuva nomwoyo murefu hakuiti nezvemari chete. Kuva nomwoyo murefu kutarisa kukura kwevanhu muupenyu hwenhengo dzenharaunda. *Chiito chose chekunga nomwoyo murefu chinokudza vose vabatikana, uye chiito chose chekunga nomwoyo murefu chinosandura nzira yeupenyu hwemumwe, uye naizvozvo, kubuda kwenhoroondo yevanhu.*

Pfungwa yekuti mupiro wemunhu umwe ungangove muduku zvikuru inopikiswa nekuziva mhedzisiro kune vamwe. *Kana munhu umwe achipa nomwoyo murefu, inokurudzira vose vagamuchiri uye vanoonerwa kuva nomwoyo murefu kune vamwe gare gare.*

Mhedzisiro kumupereki yakajeka. *Inobuda zvakanaka zvose muvanhu. Inovatukudza munyika uko zvinhu zvizhinji zvinovatinyadzisa. Zvechokwadi, kune uchapupu hwehukama pakati pehunaka hwemumiro uye hwemuviri sezvo kuva nomwoyo murefu kunosimudzira mufaro, kutendeka, kuzvida, uye kunyangwe hutano hwemuviri. Kunotungamirira kurarama upenyu hwakakwana. Uchapupu hunoratidzira kuvandudza kwehutano hwemuviri nemweya, pamwe nekuwedzerwa kwenguva yeupenyu. Izvi zvakabatanidzwa nekuwedzerwa kweoxytocin, inounza manzwiro ehupfumo, mufaro mukuru, uye kubatana nevamwe. Nekuda kweizvi, tarisiro yedu yeupenyu inokura ichisununguka kuchatiri uye kune vamwe, ichiratidza kuwedzerwa kunhamba uye kudzika kwehukama hwedu.*

Kuva nomwoyo murefu kunotsanangurwa sechivakwa chekupa zvizhinji. Kunorarama zviru mumoyo womumwe. Saizvo, kune kuusiyana kubva kumunhu nomumwe pamaratidzo awo. Ichi chinobvumira munhu wose kuve wakusika zvikuru mune mashoko awo. (Pfungwa dziri muChikamu 2 dzakanangwa kuratidza ichi.) Chinonyevedza kudzidza kuti munhu ane *kushayiwa kukuru kwekunga kupfuura munhu*

anodiwa kugamuchira. Ichi nekuti kuva nomwoyo murefu kwakavakidzwa mumoyo. Kunyangwe, kazhinji tinokanganisa *zvidiwa* (zvapakosha kuponesa) uye *zvichada* (zvinodiwa, asi zvinogona kurarama pasina). Muzviripo, *tinodiwa zvishoma chaizvo uye tichida zvizhinji*.

Kuva nomwoyo murefu kupesana nekupanda, kuzvida, kumba, kana kutya. Kuva nomwoyo murefu kana mumwe wezvivi izvi kuchatonga mukati memunhu. Kelly anodana verenga kunharo yehupenyu hune chinangwa unova hupenyu hwenomwoyo murefu. Izvi zvichatungamirira kukura kwevanhu. Kuva nomwoyo murefu kwechichiremera chakasika, nekuti chinoparidza kunyika: *Ndakuona. Ndakakuterera. Ndiri nawe. Ndinokuda. Kana tichipemberera kuva nomwoyo murefu, tinotukudza vamwe uye tinotambira hunharo hwedu hwechiri nheyo*.

Mune Chikamu II, Kelly anopa *Nzira 101 Dzekusika Kuva Nomwoyo Murefu*. Izvi zvinosanganisira zvikamu zvizhinji zvenyaya dzitatu dzekunga nomwoyo murefu: *kuva nomwoyo murefu kwepfungwa, kuva nomwoyo murefu kwemoyo (kana mweya), uye kuva nomwoyo murefu kwezvinhu*. Heino sarudzo yemienzaniso 10:

Kuva Nomwoyo Murefu kunoita...	Rumbidzai munhu pamberi
Kuva Nomwoyo Murefu kunovhara...	Ava nomwoyo murefu nenguva yako
Kuva Nomwoyo Murefu kunotanga...	Ava nomwoyo murefu nekusangana
nechishayiwa musati wabvunzwa	
Kuva Nomwoyo Murefu kunonzwira...	Shanyira vane oye
Kuva Nomwoyo Murefu kunosimba...	Mirai pamunhu anomhanyirwa
zvisina kururama	
Kuva Nomwoyo Murefu kunobatsira...	Shamisai munhu nekubatsira
Kuva Nomwoyo Murefu kunoshamwari...	Bhadhara munhu unotevera
munzira	
Kuva Nomwoyo Murefu kunochengetedza...	Dzivisa kutaura zvakaipa
Kuva Nomwoyo Murefu kunonyatsonzwisisa...	Tarisa kupfuura
zvanoshevedza munhu kana achituka kana akukuvadza	

Chikamu 3 chinanganisira mapeji akashayiwa pfungwa dzomumwe uye kufunga. Kelly anokurudzira verenga kuisa mabasa mazano akatsanangurwa. Anotanga neverenga kufunga pamusoro pezvatsanangurwa senhanho yekutanga yekuva nomwoyo murefu.

Bhuku iri pfupi chaizvo rine zvirimo zvine musoro zvichabatsira chero munhu anoda kudzidza nezvekuva nomwoyo murefu uye maitiro ekurirarama. Kudana kurarama nomwoyo murefu rwendo rukura kwevanhu, mune mupereki nomwoyo murefu uye munharaunda. Sezvo kuva nomwoyo murefu kunoparara, nyika inova nzvimbo yakanaka kune vose.