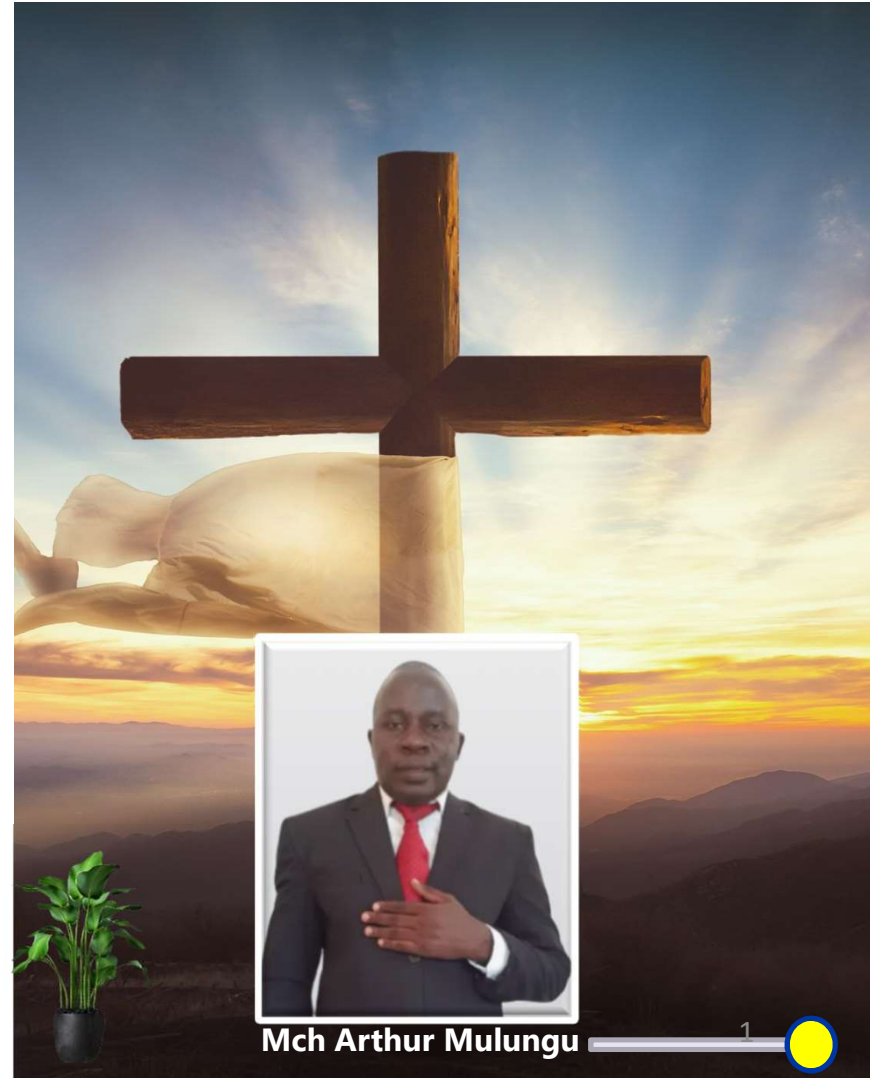


Bethlehem Worship Centre



28 April, 2024



Mch Arthur Mulungu



NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO (STRESS)

**IGNORE –
JIFUNZE
KUPUUZIA
MAMBO**



NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO

**MAMBO
YANAYOWEZA KUKUSAIDIA
KUSHINDA
MSONGO WA MAWAZO**



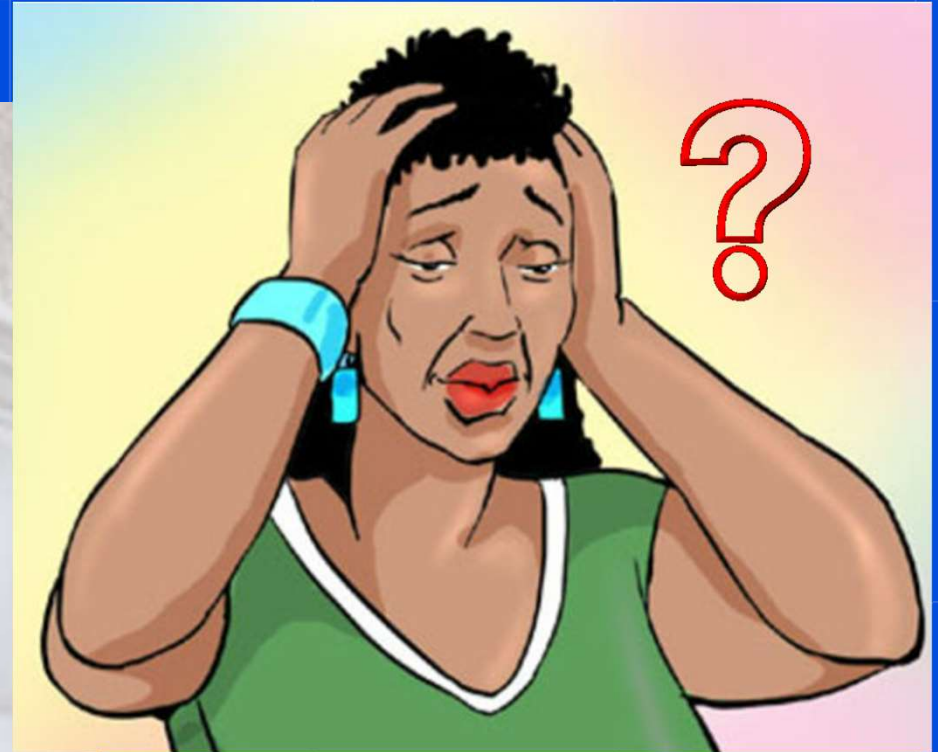


Namna ya Kushinda Msongo wa Mawazo

Maana

Msongo wa mawazo ni Mfadhaiko wa akili unammpata mtu kutokana na matatizo, shida ama changamoto katika maisha yake ya kila siku

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



WAFILIPHI 4:4-7



Furahini katika Bwana sikuzote; tena nasema, Furahini. Upole wenu na ujulikane na watu wote. Bwana yu karibu. 6 Msijisumbue kwa neno lo lote; bali katika kila neno kwa kusali na kuomba, pamoja na kushukuru, haja zenu na zijulikane na Mungu. Na amani ya Mungu, ipitayo akili zote, itawahifadhi mioyo yenu na nia zenu katika Kristo Yesu.

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO

**MAMBO
YANAYOWEZA KUKUSAIDIA
KUSHINDA
MSONGO WA MAWAZO**





1



Weka chini Kinachokusumbua

1 Petro 5:7 huku mkimtwika yeye fadhaa zenu zote, kwa maana yeye hujishughulisha sana kwa mambo yenu.

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



AINA TATU ZA WATU

Dhaifu (Weak) = Hulipiza Kisasi (Revenge)

Nguvu (Strong) = Husamehe watu (Forgive)

Akili (Intelligent) = Hupuza (Ignore)

Mkristo anatakiwa kuwa na Nguvu na Akili

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



Lishughulikie Jambo linalokusumbua

1 Petro 5:7 huku mkimtwika yeye fadhaa zenu zote, kwa maana yeye hujishughulisha sana kwa mambo yenu.

Mfano: Kama ni Fedha, Pambana kwa Kufanya kazi tena kwa Bidii, Magonjwa zingatia Kanuni za Afya, Kama haujasamehe Jawabu ni Kusamehe

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



- Kama hakuna wateja kwenye Biashara yako,
Boresha Huduma bora
- Kama tatizo ni wapinzani; Boresha Bidhaa
zako ziwe Bora
- Kama tatizo ni Hasira, Jifunze Kujizoeza
Kujizuiz

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



Usibebe kazi za Ofisini Nyumbani

Ni heri uchelewe kutoka Ofisini kuliko kwenda kumalizia kazi nyumbani

Nyumbani ni Mahali pa Kupumzika pekee na kufurahi na Familo yako

Nyumbani panapaswa kuwa safi



Jizoeze kumtwika Mizigo Mwenyewe badala la kubeba Mwenyewe

Moyo haukuumbwa kubeba mizigo kama Watu, bali upo kubeba mambo mema na neno la Mungu pekee.



Math 11:28-29

Njoni kwangu, ninyi nyote msumbukao na wenye kulemewa na mizigo, nami nitawapumzisha. 29 Jitieni nira yangu, mjifunze kwangu; kwa kuwa mimi ni mpole na mnyenyekevu wa moyo; nanyi mtapata raha nafsini mwenu;

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



2 Wafalme 19:14-20



14 Basi Hezekia akaupokea waraka katika mikono ya wale wajumbe, akausoma; kisha Hezekia akapanda, akaingia katika nyumba ya Bwana, akaukunjua mbele za Bwana..... Falme zote za dunia zipate kujua ya kuwa wewe ndiwe Bwana Mungu, wewe peke yako.....

.....

20 Ndipo Isaya, mwana wa Amози, akapeleka ujumbe kwa Hezekia, akisema, Bwana, Mungu wa Israeli, asema hivi, Kwa kuwa umeniomba juu ya Senakeribu, mfalme wa Ashuru, mimi nimekusikia.

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



**Katika kila jambo gumu ama changamoto
kubwa ni kuhakikisha tunaomba
Na kumkabidhi Mungu haja zetu zote**

P = Pray

U = Until

S = Something

H = Happens

O = Omba

M = Mpaka

B = Bwana

A = Atende Jambo



NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



**Maelezo ya ziada baada ya kulifuatilia Somo
Hili Zaidi toka kwa Mtumishi wa Bwana**

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



MSONGO WA MAWAZO (stress) ni hali ya maumivu au mfadhaiko wa kihisia au kisaikolojia unaotokana na hali, tukio au jambo ambalo ni gumu sana au lenye changamoto kubwa.

NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



BAADHI DALILI ZA MTU MWENYE STRESS

Maumivu ya Mwili, Kifua na Kichwa

Hofu

Kuwa na huzuni na kujisikia mnyonge.

Kuchoka

Kukosa uwezo wa kufikiri vema

Huzuni

Kushindwa Kulala

Matatizo ya Moyo

Kupoteza Ufanisi katika Kazi

Kujitenga Kijamii

Hasira kupika kawaida

Matatizo kwenye Mahusiano

Kuhisi Kuchukiwa

Kukosa hamu ya Kula

Kuona Maisha hayana Maana

Kukosa Tumaini



NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



MADHARA YA MSONGO WA MAWAZO



Kudhoofika Afya

Vidonda vya Tumbo

Kujidhuru

Vifo vya ghafla

Magonjwa ya Akili

Magonjwa Mfumo wa Upumuaji

Kukosa Kumbukumbu

Ukijua upo na msongo wa mawazo kikubwa usipende kukaa mwenyewe na kikubwa uwe unapenda kushea jambo lako na mtu umuaminie anaweza akawa mke au mume au mwalimu au rafiki yako au mzazi wako au Mchungaji



NAMNA YA KUSHINDA MSONGO WA MAWAZO



“

**KWA SEHEMU YA PILI YA SOMO
HILI KUHUSU
KIPENGELE
CHA 05 - 17 USIKOSE
KUTUFUATILIA KATIKA IBADA ZETU**

www.bwc.or.tz

info@bwc.or.tz

0754 545 456



Terc Bwc Church

TUKO MAGETI, NASHPARK - DAR ES SALAAM

”