

## Moyo Uliochangamka ni Dawa Nzuri

Moyo uliochangamka ni dawa nzuri; Bali roho iliyopondeka huikausha mifupa—**Mithali 17:22.**

Uhusiano uliopo kati ya akili na mwili ni wa kina mno. Kimoja kinapoathiriwa kingine husikitika pamoja nacho. Hali ya akili huathiri afya kwa kiwango kikubwa mno kuliko ambavyo wengi wanaweza kuelewa. Mengi ya magonjwa ambayo watu wengi huugua ni matokeo ya kuwa na msongo wa akili. Majonzi, wasiwasi, kutoridhika, majuto, hatia, mashaka, yote haya hujaribu kuvunjlia mbali nguvu za uzima na kukaribisha kudhoofika na hatimaye kifo.

Wakati fulani ugonjwa huzalishwa na mara nyingi huchochewa sana na mawazo. Wengi wameugua kwa muda mrefu ambao wangekuwa salama kama wangefikirii hivyo....

Ujasiri, tumaini, imani, huruma na upendo, huhamasisha afya na kurefusha maisha. Akili iliyoridhika, moyo mchangamfu, ni afya kwa mwili na nguvu katika nafsi.

Shukrani, kufurahi, ukarimu, kuamini katika upendo na utunzaji wa Mungu—hivi ni kinga kubwa zaidi ya afya.

Nguvu ya dhamira na umuhimu wa kujidhibiti nafsi, katika kutunza na kurejesha afya, athari ya kuhuzunisha na yenye kuharibu ya hasira, kutoridhika, ubinafsi au uchafu, na kwa upande mwingine, nguvu ya ajabu itoayo uhai inayopatikana katika uchangamfu, kutokuwa na ubinafsi, shukrani, inapaswa pia kuoneshwa.

Kuna ukweli wa kifiziolojia—ukweli ambao tunapaswa kuuzingatia—katika Maandiko, “Moyo uliochangamka [wenye kufurahi] ni dawa nzuri.”

Kanuni za kweli za Ukristo huweka wazi mbele ya watu wote chanzo cha furaha isiyo na kifani.

Tunapaswa kuhimiza hali ya akili ya uchangamfu, yenye matumaini, na amani; kwa maana afya zetu zinategemea kufanya kwetu hivyo.