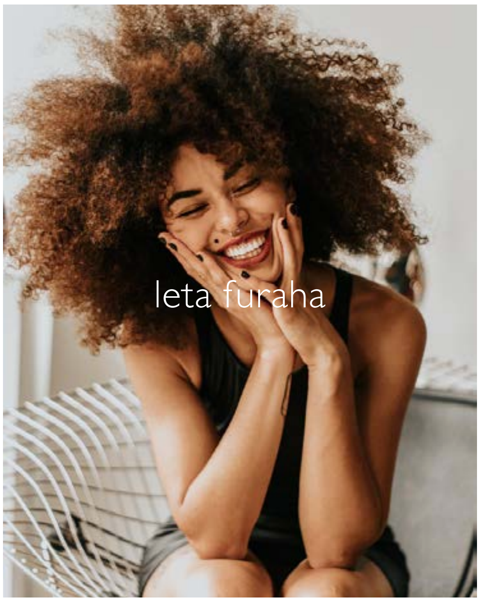
TENDO LA WEMA

40 Matendo.

Jeshi la Wokovu
Maendeleo ya Maisha ya Kiroho

‘Katika hili pendo la Mungu lilionekana kwetu, kwamba Mungu amemtuma mwanawe pekee ulimwenguni, ili tupate uzima kwa yeye.’

– 1 Yohana 4:9



Siku ya 1

'Mtazamo wa tabasamu huleta furaha moyoni, nazo habari njema huipa mifupa afya.' – Mithali 15:30

Mpe tabasamu lako kila mmoja leo.

Siku ya 2

'Nasi twajua ya kuwa katika mambo yote Mungu hufanya kazi pamoja na wale wampendao katika kuwapatia mema, yaani wale walioitwa kwa kusudi lake.' – Warumi 8:28

Tuna ujumbe wa kutia moyo kwa mtu anayepitia wakati mgumu. Mkumbushe ahadi hii kutoka kwenye maandiko.

Siku ya 3

'Furahini wakati wote, ombeni pasipo kukoma, shukuruni katika kila hali, kwa maana haya ndiyo mapenzi ya Mungu kwa ajili yenu mkiwa ndani ya Kristo Yesu.'
– 1 Wathesalonike 5:16-18

Andika unashukuru kuhusu vitu gani vitatu leo kisha mshirikishe mwingine orodha yako. Waalike nao wafikirie wanashukuru kuhusu nini.

Siku ya 4

'Nafsi ya mtu mkarimu itastawishwa, anyweshaye atanyweshwa mwenyewe.' – Mithali 11:25

Mwachie kitu cha kushangaza cha kumwinua mtu, kama zawadi ndogo au ujumbe wa shukurani.

Siku ya Kutafakari

'Katika hili pendo la Mungu lilionekana kwetu, kwamba Mungu amemtuma mwanawe pekee ulimwenguni, ili tupate uzima kwa yeye.' – 1 Yohana 4:9

Matendo yako ya makusudi ya wema uliyoyafanya juma lililopita yameshawishi namna gani uhusiano wako?

Kutafakari kuhusu nyakati maalum na ufikirie jinsi matendo haya yalivyoweza kuchangia kwenye safari yako binafsi ya ukuaji wa kiroho.

Siku ya 5

'Basi kwa kuwa ninyi ni wateule wa Mungu, wapendwa na watakatifu, vaeni moyo wa huruma, wema, unyenyekevu, upole na uvumilivu.' – Wakolosai 3:12

Kwa makusudi tenda kwa uvumilivu na kwa upole katika shughuli zako zote leo.

Siku ya 6

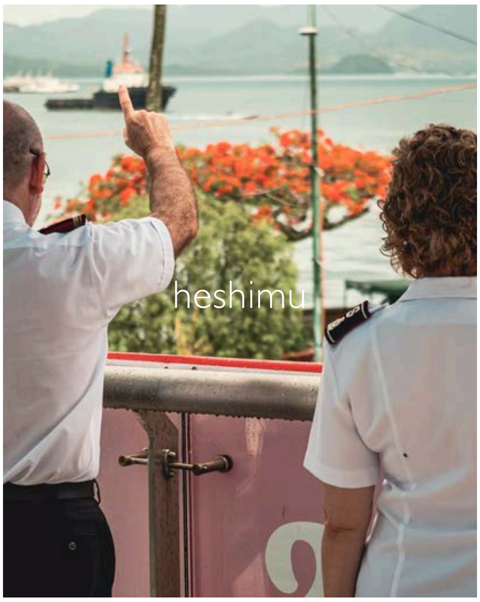
'Lo lote mfanyalo, lifanyeni kwa moyo, kama kwa Bwana, wala si kwa wanadamu. Kumbukeni kwamba atawapeni tuzo lile alilowawekea watu wake. Mtumikieni Kristo Bwana!' – Wakolosai 3:23-24

Mpelekee mtendakazi wa mstari wa mbele (m.f. nesi, daktari, zima moto, polisi n.k.) neno la shukurani.

Siku ya 7

'Mungu amekuonyesha yaliyo mema, ewe mtu, anachotaka mwenyezi Mungu kwako ni hiki: Kutenda mambo ya haki.kuwa na huruma, na kuishi kwa unyenyekevu na Mungu wako.' – Mika 6:8

Jifunze zaidi kuhusu swala la jamii au la dunia. Chunguza njia za kukuza ufahamu au kuchangia kwenye suluhisho. Fanya uwezavyo leo.



Siku ya 8

'Uwe makini iwezekanavyo. Ndugu tunawaombeni muwastahi wale wanaofanya kazi kati yenu, wale wanaowaongoza na kuwafundisheni kuhusu maisha ya Kikristo. Wapeni heshima kubwa na kuwapenda kwa sababu ya kazi wanayofanya. Muwe na amani kati yenu.'
– I Wathesalonike 5:12-13

Mwonyeshe kiongozi wako wa kikao kwamba unamshukuru.

Siku ya 9

'Kwa hiyo ndugu zangu, simameni imara. Msitikisike. Mzidi sana kujitoa kwa ajili ya kazi ya Bwana, kwa maana mnajua ya kuwa juhudi yenu si bure katika Bwana.'
– I Wakorintho 15:58

Onyesha shukurani kwa mwalimu aliyechangia sana kugusa maisha yako. Unaweza kuhitaji kuandika barua au kumwambia uso kwa uso.

Siku ya 10

'Basi kwa kuwa ninyi ni wateule wa Mungu, wapendwa na watakatifu, vaeni moyo wa huruma, wema, unyenyekevu, upole na uvumilivu. Vumilianeni na kusameheana kama mtu ana malalamiko kuhusu mwenzake. Sameheni kama Bwana alivyokwisha kuwasamehe.' – Wakolosai 3:12-13

Sambaza wema kwa mtu mwingine ambaye unaweza kuwa ulishindana naye au uligongana naye.

'Katika hili pendo la Mungu lilionekana kwetu, kwamba Mungu amemtuma mwanawe pekee ulimwenguni, ili tupate uzima kwa yeye.' – 1 Yohana 4:9

Matendo yako ya makusudi ya wema uliyoyafanya juma lililopita yameshawishi namna gani uhusiano wako?

Kutafakari kuhusu nyakati maalum na ufikirie jinsi matendo haya yalivyoweza kuchangia kwenye safari yako binafsi ya ukuaji wa kiroho.

Siku ya 11

'Ndugu wapendwa, fahamuni jambo hili, kila mtu awe mwepesi wa kusikia, bali si mwepesi wa kusema wala kukasirika.' – Yakobo 1:19

Msikilize mwingine kwa makini bila kumsumbua anapo zungumza.

Siku ya 12

'Namshukuru Mungu wangu kila ninapowakumbukeni.'
– Wafilipi 1:3

Andika ujumbe wa shukurani kwa yeyote aliyegusa vizuri maisha yako.

Siku ya 13

'Hali kadhalika, nuru yenu iwaangazie watu ili waone matendo yenu mema wamtukuze Baba yenu aliye mbinguni.' – Mathayo 5:16

Jitoe kumsaidia mwenzako au unayesoma naye kufanya kazi au kufanya mradi.

Siku ya 14

'Maneno yapendezayo ni kama sega la asali, ni tamu nafsini, na afya mifupani.' – Mithali 16:24

Washirikishe wengine ujumbe sahihi na wa kujenga kwenye mtandao wa kijamii.

Siku ya 15

'Yesu alipoona yaliyokuwa yakitokea alichukizwa, akawaambia wanafunzi wake, 'Waacheni watoto wadogo waje kwangu wala msiwazuie, kwa maana ufalme wa Mungu ni wa watu kama hawa.' – Marko 10:14

Mtie moyo mtoto (katika familia yako au kanisani) kwa neno au maandishi ukimfahamisha kwamba anapendwa na kuthaminiwa.

Siku ya 16

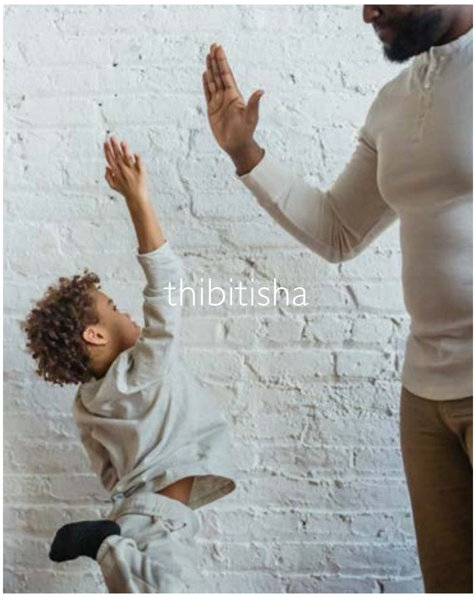
'Ondoeni kabisa chuki yote, ghadhabu, hasira, ugomvi na matusi, pamoja na kila aina ya uovu. Muwe wema na wenye mioyo ya upendo kati yenu, na kusameheana kama Mungu alivyowasamehe kwa ajili ya Kristo.' – Waefeso 4:31-32

Kwa makusudi chagua kuwa mwema katika maneno na matendo yako, hasa katika nyakati za changamoto.

'Katika hili pendo la Mungu lilionekana kwetu, kwamba Mungu amemtuma mwanawe pekee ulimwenguni, ili tupate uzima kwa yeye.' – 1 Yohana 4:9

Matendo yako ya makusudi ya wema uliyoyafanya juma lililopita yameshawishi namna gani uhusiano wako?

Kutafakari kuhusu nyakati maalum na ufikirie jinsi matendo haya yalivyoweza kuchangia kwenye safari yako binafsi ya ukuaji wa kiroho.



Siku ya 17

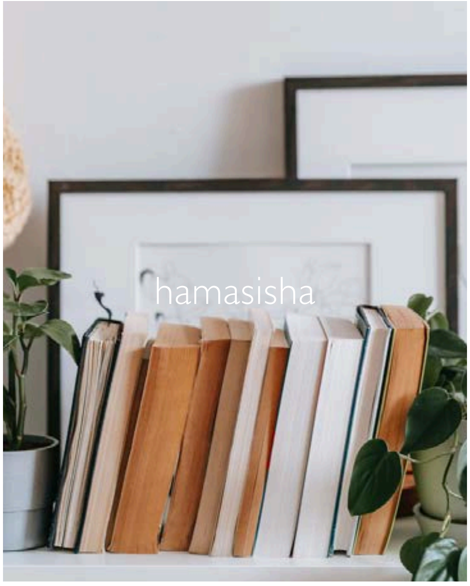
“Basi farijianeni na kujengana kila mtu na mwenzake, vile vile kama mnavyofanya.’ – I Wathesalonike 5:11

Wape maneno ya uthibitisho na ya kutia moyo kwa wale wanaokuzunguka leo.

Siku ya 18

‘Usiwanyime watu mema yaliyo haki yao, ikiwa katika uwezo wa mkono wako kuyatenda.’ – Mithali 3:27

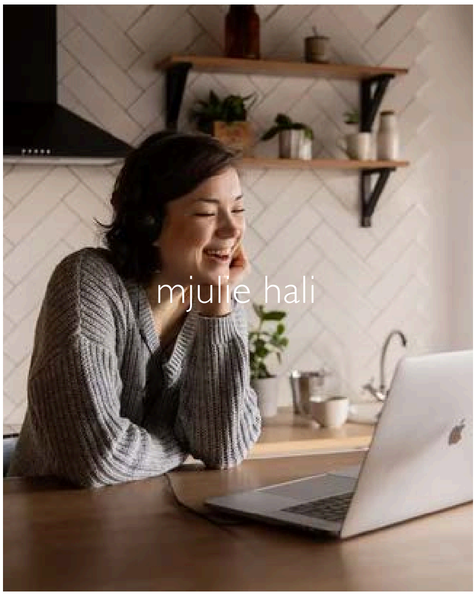
Mpe mwingine kitabu au makala, au msaada uliokuhamasisha.ili na yeye anufaike.



Siku ya 19

‘Msijisumbue kwa neno lolote, 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.’
– Wafilipi 4:6-7

Jitolee kumuombea anayepitia wakati wa changamoto.



Siku ya 20

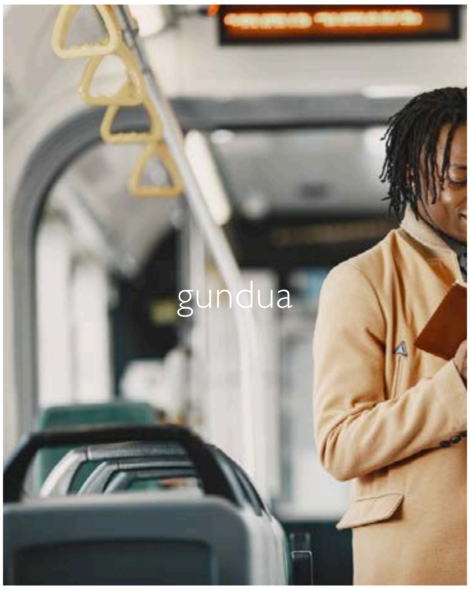
'Rafiki hupenda siku zote, na ndugu amezaliwa kwa siku ya taabu.' – Mithali 17:17

Mfikie mtu ambaye haujazungumza naye kwa muda mrefu na umjulie hali.

Siku ya 21

'Kila mtu asiangalie mambo yake mwenyewe, bali kila mtu aangalie mambo ya mwingine.' – Wafilipi 2:4

Watambue wale waliokuzunguka. Mwache mtu aje mbele yako katika foleni au mwachie mtu kiti chako kwenye basi. Tafuta njia za kuwafanya wengine wajisikie wao ni wa muhimu.



Siku ya 22

'Onjeni mwone ya kuwa Bwana yu mwema. Heri mtu yule anayemtumaini!' – Zaburi 34:8

Tengeneza 'jagi la baraka' na uwahimize wengine wachangie fedha za shukurani na baraka siku hiyo.

'Katika hili pendo la Mungu lilionekana kwetu, kwamba Mungu amemtuma mwanawe pekee ulimwenguni, ili tupate uzima kwa yeye.' – 1 Yohana 4:9

Matendo yako ya makusudi ya wema uliyoyafanya juma lililopita yameshawishi namna gani uhusiano wako?

Kutafakari kuhusu nyakati maalum na ufikirie jinsi matendo haya yalivyoweza kuchangia kwenye safari yako binafsi ya ukuaji wa kiroho.

Siku ya 23

'Amini nawaambia, kadiri mlivyomtendea mmoja wapo wa hao ndugu zangu walio wadogo, mlinitendea mimi.'
– Mathayo 25:40

Mtembelee au mpigie simu mtu anayeweza kuwa mpweke au anayehitaji ushirika.

Siku ya 24

'Msitende neno lolote kwa kushindana wala kwa majivuno, bali kwa unyenyekevu, kila mtu na amhesabu mwenziwe kuwa bora kuliko nafsi yake.' – Wafilipi 2:3

Fanya zoezi la unyenyekevu kwa kutanguliza kwa makusudi mahitaji ya wengine mbele ya mahitaji yako.

Siku ya 25

"Siku hii aliyoifanya Bwana, tutashangilia na kuifurahia.'
– Zaburi 118:24

Chagua kuhusika kikamilifu katika kushirikiana na wengine leo. Kama ni lazima, weka kando chochote kinachoweza kuwa kuzuizi.

Siku ya 26

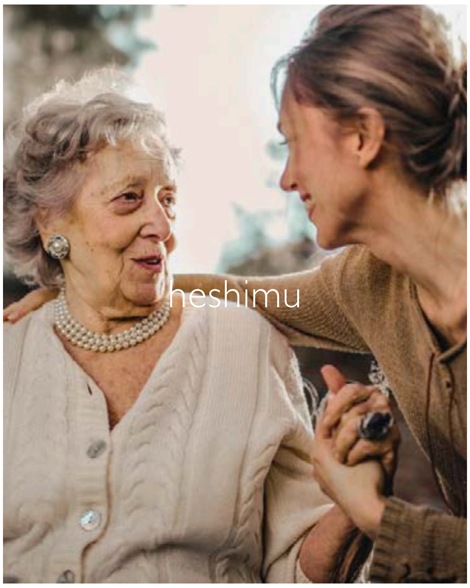
'Basi kama mlivyompokea Kristo Yesu, Bwana, enendeni vivyo hivyo katika yeye, wenye shina na wenye kujengwa katika yeye, mmefanywa imara kwa imani, kama mlivyofundishwa mkizidi kutoa shukrani.' – Wakolosai 2:6-7

Uwe na kusudi na mwaminifu unaposema 'asante' kwa wale waliokutumikia leo. Anza na muuzaji dukani, dereva wa usafiri wa umma, muuza vinywaji, mfanya usafi ofisini.

Siku ya 27

'Mwondokeeni mtu mwenye mvi, heshimuni uso wa mtu mzee, nawe mche Mungu wako, mimi ndimi Bwana.'
– Mambo ya Walawi 19:32

Jitolee kuwasaidia wazee majirani kazi za nyumbani au safari fupi.



Siku ya 28

'Bwana Mungu akamtwaa huyu mtu, akamweka katika bustani ya Edeni ailime na kuitunza.' – Mwanzo 2:15

Fanya zoezi la uwakili katika mazingira kwa kushiriki katika kufanya usafi katika jamii au kwa kuokota takataka unazoweza kuziona katika eneo lako.

'Katika hili pendo la Mungu lilionekana kwetu, kwamba Mungu amemtuma mwanawe pekee ulimwenguni, ili tupate uzima kwa yeye.' – 1 Yohana 4:9

Matendo yako ya makusudi ya wema uliyoyafanya juma lililopita yameshawishi namna gani uhusiano wako?

Kutafakari kuhusu nyakati maalum na ufikirie jinsi matendo haya yalivyoweza kuchangia kwenye safari yako binafsi ya ukuaji wa kiroho.

Siku ya 29

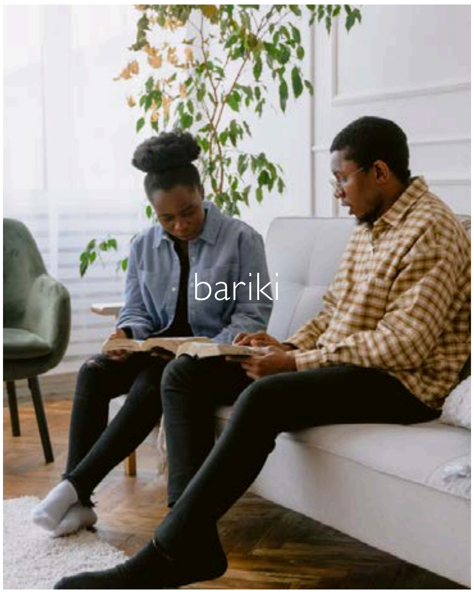
'Tena iweni wafadhili ninyi kwa ninyi, wenye huruma,mkasameheane kama na Mungu katika Kristo alivyowasamehe ninyi.' – Waefeso 4:32

Fanya zoezi la kusamehe kwa kuachilia kinyongo au chuki.

Siku ya 30

'Lakini msisahau kutenda mema na kushirikiana, maana sadaka kama hizi ndizo zimpendezazo Mungu.'
– Waebrania 13:16

Pika ushirikiane kula chakula na mtu anayeweza kuwa anapitia wakati wa changamoto.



Siku ya 31

'Tena tusichoke katika kutenda mema, maana tutavuna kwa wakati wake, tusipozimia roho.' – Wagalatia 6:9

Waonyeshe shukrani wale wanaotumika katika huduma ya kanisa lako kwa kuwapa kifungu cha kuwatia moyo.

Siku ya 32

'Mchukuliane mizigo na kuitimiza hiyo sheria ya Kristo.'
– Wagalatia 6:2

Mpelekee kifurushi cha kuonyesha unajali rafiki au mwana familia anayeweza kuwa anapitia wakati mgumu.

Siku ya 33

'Basi kabla ya mambo yote nataka dua, na sala, na maombezi na shukrani, zifanyike kwa ajili ya watu wote, kwa ajili ya wafalme na wote wenye mamlaka, tuishi maisha ya utulivu na amani katika utauwa wote na ustahivu.'
– 1 Timotheo 2:1-2

Wasiliana na mwakilishi wa serikali au kiongozo wa eneo umfahamishe kwamba unamuombea.

Siku ya 34

'Kizazi kwa kizazi kitayasifu matendo yako, kitayatangaza matendo yako makuu.' – Zaburi 145:4

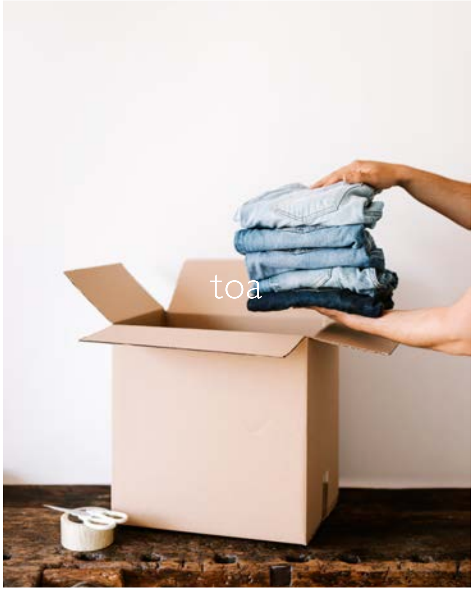
Jitahidi kuungana na kumthibitisha mmoja anayetoka katika kizazi kingine tofauti.

Siku ya Kutafakari

'Katika hili pendo la Mungu lilionekana kwetu, kwamba Mungu amemtuma mwanawe pekee ulimwenguni, ili tupate uzima kwa yeye.' – 1 Yohana 4:9

Matendo yako ya makusudi ya wema uliyoyafanya juma lililopita yameshawishi namna gani uhusiano wako?

Kutafakari kuhusu nyakati maalum na ufikirie jinsi matendo haya yalivyoweza kuchangia kwenye safari yako binafsi ya ukuaji wa kiroho.



Siku ya 35

'Wapeni watu vitu, nanyi mtapewa, kipimo cha kujaa na kushindiliwa, na kusukwa sukwa hata kumwagika ndicho watu watakachowapa vifuani mwenu. Kwa kuwa kipimo kile kile mpimacho ndicho mtakachopimiwa.' – Luka 6:38

Toa msaada wa vitu au fedha kwa chombo cha hisani katika eneo lako, kwa kituo cha Jeshi la Wokovu au kikaoni.

Siku ya 36

"Neno lako ni taa ya miguu yangu, na mwanga wa njia yangu.' – Zaburi 119:105

Washirikishe wengine kifungu chako ukipendacho.

Siku ya 37

'Basi ikiwa mimi niliye Bwana na mwalimu, nimewatawadha miguu, imewapasa vivyo kutawadhana miguu ninyi kwa ninyi. Kwa kuwa nimewapa kielelezo, ili kama mimi nilivyowatendea nanyi mtende vivyo.' – Yohana 13:14-15

Jitolee kufua au kusafisha nyumbani eneo ambalo sio kila mara unalishughulikia.

Siku ya 38

'Amri mpya nawapa Mpendane. Kama vile nilivyowapenda ninyi, nanyi mpendane vivyo hivyo. Hivyo watu wote watatambua ya kuwa ninyi mmekuwa wanafunzi wangu, mkiwa na upendo ninyi kwa ninyi.' – Yohana 13: 34-35

Mwambie mtu kipenzi chako kwamba unampenda.

Siku ya 39

'Basi ukileta sadaka yako madhabahuni, na huu ukikumbuka ya kuwa ndugu yako ana neno juu yako, iache sadaka yako mbele ya madhabahu, uende zako, upatane kwanza na ndugu yako, kisha urudi uitoe sadaka yako.'
– Mathayo 5:23-24

Fanya zoezi la kusamehe na kupatana na mtu fulani kama inawezekana.

Siku ya 40

'Basi, ndugu zangu wapendwa, mwimarike, msitikisike, mkazidi sana kutenda kazi ya Bwana siku zote, kwa kuwa mwajua ya kwamba taabu yenu siyo bure katika Bwana.'
– 1 Wakorintho 15:58

Washirikishe wengine uzoefu wako, na onyesha shukrani kwa safari.

Jeshi la Wokovu
Maendeleo Kimataifa ya Maisha ya Kiroho

sar.my/spirituallife

@SalvArmySpiritualLife

This resource was developed by The Salvation Army's International Spiritual Life Development team. Photos all sourced from pexels.com. For queries, please contact ihq-sld@salvationarmy.org