SWALI: Mimi nimeokoka lakini nakuwa na hasira nyingi sana, nifanyaje ili niweze kuzizuia hasira zangu?

JIBU: Hasira zipo za aina mbili,

Kuna hasira zenye malengo chanya, na kuna hasira zenye malengo hasi.

Hasira zenye malengo chanya, zinakuwa na shabaha ya kujenga na sio kubomoa, upendo na sio uadui. Mfano wa Hasira hizi ni kama alizokuwa nazo Bwana Yesu..

Marko 3: 1-5

> *‘1 Akaingia tena katika sinagogi; na palikuwako huko mtu mwenye mkono uliopooza;*
>
> *2 wakamvizia ili kuona kama atamponya siku ya sabato; wapate kumshitaki.*

> *3 Akamwambia yule mtu mwenye mkono uliopooza, Simama katikati.*
>
> *4 Akawauliza, Ni halali siku ya sabato kutenda mema, au kutenda mabaya? Kuponya roho au kuiua? Wakanyamaza.*
>
> *5 Akawakazia macho pande zote kwa hasira, akiona huzuni kwa ajili ya ugumu wa mioyo yao, akamwambia yule mtu, Nyosha mkono wako. Naye akaunyosha; mkono wake ukawa mzima tena'.*

Halikadhalika alizidhihirisha pale alipoingia Hekaluni na kupindua meza za wafanyabiashara (Marko 11:15-18). Hata sasa hasira kama hizi za ki-Mungu zinahitajika..Pale ambapo mzazi unamwona mtoto wako, anatukana watu, halafu hudhihirishi hasira yako, kwa kumwadhibu na kumkemea hapo humpendi. Mungu aliwakasirikia mara nyingi watoto wake (Wayahudi), na kuwapa adhabu nyingi ikiwemo kuwapeleka utumwani, na kuwaweka chini ya maadui zao, n.k. Lakini lengo lake likiwa ni kuwafanya wasipotee, sio awatese (Yeremia 29:11)

Lakini ipo hasira ambayo haitokani na Mungu bali inazalika katika wivu, kushindwa, majivuno, uchoyo. ambayo inapelekea kuleta

madhara, au visasi kwa wengine. Kwa ufupi haina zao lolote la huruma au upendo ndani yake.. Mfano wa hasira kama hizi ni ile aliyokuwa nayo Kaini kwa ndugu yake, alipoona sadaka ya mwenzake imekubaliwa yake haijakubaliwa, akakasirika na kumuua.

Ni ile aliyokuwa nayo Yule mwana mkubwa, katika habari ya mwanampotevu, baada ya kuona ndugu yake aliyepotea anafanyiwa karamu yeye hafanyiwi (Luka 15:28), Ni ile aliyokuwa nayo Yona juu ya mtango, baada kuona Mungu anawarehemu watu 120,000, hawaui (Yona 4:9-11). Ndio ile iliyomfanya Simoni na Lawi kuwaua watu wasiokuwa na hatia kwa taarifa za kubakwa dada yao. Na ndio pia aliyokuwa nayo Sauli kwa Daudi.

Hasira hii, huzaa, mauaji, vinyongo na uchungu, masengenyo visasi n.k.

Lakini pia hasira hii inaweza ikazuka tu ghafla..kufuatana na asili ya dhambi ya kibinadamu.. Kwamfano, unapodharauliwa, unapopuuziwa, unapopigwa, unapoibiwa, unapodhulumiwa, unaposemwa vibaya, ghafla tu huzuka..panapofanyika kitu kinyume na ulivyotaka, unapotelekezwa, unaposalitiwa, unaponyimwa kitu, unapoelezwa ukweli n.k. Hasira hizi huwa

zinawaka zenyewe katika mazingira kama haya..

Hivyo ni lazima ujue namna ya kupambana nazo, kwasababu maandiko yanasema..

> *Yakobo 1:20 “kwa maana hasira ya mwanadamu haiitendi haki ya Mungu”.*

Sikuzote inakinzana na mpango wa Mungu. Hivyo uonapo hasira imekujia kutokana na mojawapo ya sababu hizo, huna budi kuishinda..

Hivyo hizi ni njia zitakazokusaidia kuishindana nayo.

1) Kukaa kimya, na kudhibiti hisia zako

Kujifunza kukaa kimya. Ni tiba madhubuti ya hasira.

> *Yakobo 1:19 “Hayo mnajua, ndugu zangu wapenzi. Basi kila mtu na awe mwepesi wa kusikia, bali si mwepesi wa kusema;*

> *wala kukasirika;"*

Hapo anasema tusiwe wepesi wa "kusema wala kukasirika" mambo mawili, Maana yake ni kuwa Pale unapoudhiwa, ni rahisi, kurudisha majibu, aidha kwa "maneno au matendo". Kama hutarudisha jibu la kipumbavu, basi utaonyesha kwa vitendo kama vile kurudisha rusha mkono, kusonya, kuguna, kuzira, kununa, kuzomea N.k

Haya ni mambo unapaswa ujitahidi kuyashinda. Ikitokea hii hali ndani yako, kaa kimya, adui wako wa kwanza awe ni hiyo hasira yako na sio aliyekukasirisha..Na baada ya muda itaondoka.

2) Jifunze kuachilia.

Bwana Yesu alisema..

> *Luka 6:36 "Basi, iweni na huruma, kama Baba yenu alivyo na huruma.*
>
> *37 Msihukumu, nanyi hamtahukumiwa; msilaumu, nanyi hamtalaumiwa; achilieni, nanyi mtaachiliwa".*

Kuna kuudhiwa kweli kwenye msingi, ambapo unakuwa na sababu zote za kuwa na hasira ya kulipiza kisasi, kwamfano umeibiwa mali zako. Lakini biblia inatushauri tusiruhusu jua lichwe, bado uchungu huo upo mioyoni mwetu.

> *Waefeso 4:26 “Mwe na hasira, ila msitende dhambi; jua lisichwe na uchungu wenu bado haujawatoka”;*

Ikifika kesho yawaze ya siku hiyo. Yale ya jana yaache yapite.

3) Kuwa msomaji wa Neno.

Tunaposoma Neno maana yake tunaisoma tabia ya Kristo. Hivyo katika Neno utajifunza mambo mengi, ikiwemo uvumilivu, unyenyekevu, upendo, amani, kujitoa sadaka n.k. Ukiwa msomaji mkubwa sana utajijengea wigo wa kudhibiti hasira yako, kwamfano pale unaposoma maneno kama haya ya Bwana Yesu anayosema.

> *Mathayo 5:38 “Mmesikia kwamba imenenwa, Jicho kwa jicho, na jino kwa jino;*
>
> *39 Lakini mimi nawaambia, Msishindane na mtu mwovu; lakini mtu akupigaye shavu la kuume, mgeuzie na la pili.*
>
> *40 Na mtu atakaye kukushitaki na kuitwaa kanzu yako, mwachie na joho pia.*
>
> *41 Na mtu atakayekulazimisha mwendo wa maili moja, nenda naye mbili”.*

4) Kuwa mwombaji

Maombi hufukuza majaribu ya ibilisi, maombi hukuwekea wigo na mipaka rohoni. Maombi hukaribisha utukufu wa Mungu nafsini mwako. Hivyo unavyojifunza kudumu sana uweponi maana yake, uso wako unafanana na ule wa Mungu, kama vile Musa alivyokaa uweponi mwa Mungu muda mrefu siku 40, uso wake uling’aa kama malaika.

Halikadhalika ukiwa ni mtu wa maombi, ibada, mifungo, utabeba tabia za Kristo ndani yako, na hivyo utaweza kudhibiti hasira zako

kiwepesi sana, lakini ukiwa ni mtu wa mwilini, hutaweza kushinda matendo ya mwili kama haya ya hasira.

> *Wagalatia 5:19 "Basi matendo ya mwili ni dhahiri, ndiyo haya, uasherati, uchafu, ufisadi,*
>
> *20 ibada ya sanamu, uchawi, uadui, ugomvi, wivu, hasira, fitina, faraka, uzushi,*

5) Jifunze kuhesabu Mema.

Kuliko kutazama vile vitendo 99 viovu ulivyofanyiwa, au vilivyokuudhi.. Jijengee tabia kutazama kimoja tu chema, kisha kitafakari hicho muda wote. Matokeo yake itakuwa ni kuishinda hasira. Kwamfano mzazi wako anaweza kukuudhi, ukasema kamwe sitakaa niongee naye. Lakini unasahau alishawahi kukunyonyesha katika matiti yake. Unapaswa ulifikirie hilo limoja wakati wote, bila kujali yale mengine mengi mabaya aliyokutendea. Ukifanya hivi utakuwa ni mtu wa kutokukasirika pia mapema. Lakini tukiwa ni wa kutazama tu sikuzote makosa, hasira haitaondoka.

6) Sema Mimi ndio mwenye makosa.

Kibinadamu, ni ngumu sana kuona mapungufu yaliyopo ndani yako, lakini ni rahisi kuona yale yaliyo kwa wengine, Hivyo tukijifunza kupambana na hali zetu wenyewe, itatujengea unyenyekevu. Kwasababu zao mojawapo la hasira ni majivuno, kuona kwamba kila unachowaza wewe ndio bora kuliko kile.

> *Wafilipi 2:3 “Msitende neno lo lote kwa kushindana wala kwa majivuno; bali kwa unyenyekevu, kila mtu na amhesabu mwenziwe kuwa bora kuliko nafsi yake.*
>
> *4 Kila mtu asiangalie mambo yake mwenyewe, bali kila mtu aangalie mambo ya wengine”.*

7) Kuwa na fikra za ‘Hawajui watendalo’.

Bwana Yesu alipokuwa anaudhiwa msalaba, aliwaona kama ni watu wasiojua wayatendayo, laiti wangejua wasingefanya vile. Kuna kuudhiwa, lakini anayekuudhi huwenda kasema kwa akili zake tu, lakini hakujua kinaweza kuleta madhara kwa mwingine,. Hivyo ni wajibu wako wewe ulipokeaye, kuwa na fikra hizo kama

za Bwana, hutakuwa mtu wa kukasirika kiwepesi uonapo mambo hayajaenda kama utakavyo.

Hivyo kwa kuzingatia kanuni hizo basi utaweza kuishinda hali ya hasira kiwepesi. Bwana akubariki.

Tafadhali shea na wengine ujumbe huu;

Pia Kwa maombezi/ Ushauri/ Maswali/ Whatsapp:
Tuandikie katika BOXI la Maoni hapo chini au
Piga namba hizi: +255693036618 au +255789001312

Mada Nyinginezo:

SHINA LA UCHUNGU, LISICHIPUKE NDANI YETU.

BWANA SI MWEPESI WA HASIRA, LAKINI BWANA NI MWINGI WA HASIRA.

NENO LA MUNGU KATIKA UTIMILIFU WOTE.

REKEBISHA YAFUATAYO ILI UCHUMI WAKO UKAE SAWA.

UFUNUO: Mlango wa 3 part 3

SIKU YA HASIRA YA BWANA.

Rudi nyumbani

Share on:
WhatsApp