

## Hasira Na Haki Kibinafsi

Kuzuia hasira kwa kusalimisha matarajio yako kwa Mungu





---

---

# **Hasira na Haki za Kibinafsi**

## **Kuzuia hasira kwa kuwasilishamatarajio yako kwa Mungu**

Kimeandikwa Na David Batty

Mwongozo Wa Mwanafunzi

Toleo la Tano



# Hasira na Haki za Kibinafsi

## Kuzuia hasira kwa kuwasilishamatarajio yako kwa Mungu

Kimeandikwa Na David Batty  
Mwongozo Wa Mwanafunzi  
Toleo la tano

Maandiko Yanayotumiwa Katika Kitabu Hiki Yametoka Katika:

MAANDIKO: Biblia Takatifu (Union Version). Toleo La 1952, 1974, 1976, 1978. BST, BSK. Yametumiwa Kwa Ruhusa Maalum.

Tafsiri Ya Lugha Rahisi (TLR) itakayofanywa na mtafsiri ili kuleta maana halisi kama inavyosomeka katika lugha ya Kiingereza.

HakiMiliki © 2024, Teen Challenge USA.

Vitabu vya Mwalimu na kila kitu cha mwanafunzi vinavyohusiana na masomo haya ya *Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya* yanatawaliwa na Sheria za HakiMiliki. Mpango maalum umefanywa ili kufasiri masomo haya kwa lugha hii ya Kiswahili. Masomo haya yanaweza kuchapwa na kugawanywa kwa ajili ya matumizi katika huduma za Teen Challenge na zinazofanana nazo, katika makanisa ya mahali pamoja, shule na mashirika mengine na hata watu binafsi. Pia, yanaweza kupatikana kutoka kwenye mtawandao kwenye tovuti hii: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) Lakini, yasiuzwe. Yatolewe bure. Kwa wanaotaka kuchapisha na kuuza, wapate ruhusa kwa maandishi kutoka Global Teen Challenge.

Kwa mara ya kwanza, somo hili lilichapishwa kwa Kiingereza kwa jina lifuatalo: *Anger & Personal Rights, 5th edition*

Somo hili ni sehemu ya mfululizo wa masomo yaitwayo *Mafunzo ya Vikundi Yanayohusu Maisha Mapya* yaliyotayarishwa ili kutumiwa makanisani, mashuleni, katika huduma gerezani, huduma za Changamoto Kwa Vijana, na huduma zingine kama hizo zinazofanya kazi na Wakristo Wapya. Vile vile kuna vifaa vingine vinavyopatikana kwa ajili ya mafunzo haya, kama kitabu cha kumwongoza mwalimu, cha kumwongoza mwanafunzi, kitabu cha kuongoza mafunzo cha mwanafunzi, mtihani, na cheti. Ukitaka habari zaidi juu ya masomo haya, wasiliana na:

Global Teen Challenge  
PO Box 511  
Columbus, GA, 31902 USA  
Barua Pepe: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)  
Tovuti: [www.globaltc.org](http://www.globaltc.org) na  
[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)



Mwaka wa Mwisho Kuhakikiwa: 02-2024

## Yaliyomo

<b>Sura ya 1. Ni kwa njia gani nimetumia hasira maishani Mwangu? .....</b>	<b>4</b>
A. Je, Hasira inaonekanaje maishani mwangu?.....	4
B. Ni nini kinaipa hasira nguvu nyingi sana maishani mwangu?.....	8
C. Ni kwa njia gani hasira iliingia maishani mwangu kwa kiasi hiki?.....	10
<b>Sura ya 2. Je, ninawezaje kuvunja nguvu hizi haribifu za hasira maishani mwangu?...12</b>	
A. Hakuna suluhisho za “Mazingaombwe” .....	12
B. Anza na mwisho.....	13
C. Haki zangu za kibinafsi zinahusiana vipi na hasira yangu?.....	15
D. Ni nini kingine bali na haki za kibinafsi hukuza shida yangu ya hasira? .....	26
<b>Sura ya 3. Je, Mungu anasema nini kuhusu hasira? .....</b>	<b>29</b>
A. Je, Hasira ni dhambi? .....	29
B. Jinsi watu katika Biblia walivyotumia hasira yao.....	31
C. Ni nini kinachomfanya Mungu kukasirika?.....	35
<b>Sura ya 4. Ninawezaje kutumia hasira yangu kwa njia inayompendeza Mungu? .....</b>	<b>37</b>
A. Jiandae kukabiliana na matatizo kutokana na uamuzi huu mpya wa kumpa Mungu haki zako .....	38
B. Hatua za kwanza kwa ukuaji mpya.....	40
C. Jenga sifa njema za tabia yako katika maisha.....	48
D. Jifunze tofauti kati ya majukumu ya kibinafsi na haki za kibinafsi.....	49
E. Weka mipaka .....	50
F. Tumia hasira yako kwa njia inayompendeza Mungu .....	51

# Sura ya 1

## Ni kwa njia gani nimetumia hasira maishani Mwangu?

“Unanikasirisha sana!”

Je, umewai kusema hivyo?

Au kuna wakati mtu yeyote amekulaumu kwamba una hasira kisha ukamjibu kwa kusema, “Sina hasira!”

Hauhitaji kuangalia mbali siku za leo kabla ya kumuona mtu akionyesha hasira. Uwe unaona habari katika runinga, au sinema, au hata kuwatazama watu walio karibu nawe, mara nyingi tunaona watu wakionyesha hasira zao.

Na je, tutasema nini kukuhusu wewe? Je, hasira ni sehemu kubwa ya maisha yak leo hii?

Kama Mungu angechomoa Kanda ya Video ya maisha yako yote na kucheza sehemu tu ulizonyesha hasira, je, video ya maisha yako ingefichua nini? Je, kungekuwa tu na maeneo machache ya kuona? Au video ingeonyesha sehemu kubwa ya siku yako, au kila siku yote ya maisha yako ukiwa na hasira?

Katika somo hili tunataka kuangalia kwa makini hasira na kutarajia kupata njia ya kufianya hali hii kuleta matokeo mema badala ya kuwa jambo la uharibifu maishani mwako.

### **A. Je, Hasira inaonekanaje maishani mwangu?**

Wewe ni mtu spesheli. Wewe hauko sawa kabisa na mtu mwingine yeyote. Kwa hivyo hasira katika maisha yako haitaonekana kuwa sawa kama ilivyo katika maisha ya watu wengine walio karibu na wewe.

Swali ni je, “hasira inaonekanaje maishani mwangu?”

Unaonyeshaje hasira? Je, wewe hukasirika mara ngapi? Je una njia ngapi tofauti za kuonyesha hasira yako?

Ikiwa ungejipa alama mwenyewe, je, ungejipa alama ngapi kutokana na hasira yako?

Ikiwa ni “0” inamaanisha kuwa haukasiriki kamwe na “100” inamaanisha huwa umekasirika kila wakati, ungejipa alama ngapi?

Sasa, wacha tuzushe vurugu moja kwa moja hapa. Ikiwa tungeuliza wale ambao wako karibu na wewe kukupa alama kuhusu hasira, wangekupa alama gapi? Na ikiwa wangekupa alama ambayo ingekuwa tofauti kwa njia kubwa na ile uliyojipa – hiyo inatuambia nini?

Je, hiyo inamaanisha kwamba hawakujui kwa hakika? Au je, wewe ndiwe unayekataa ukweli?

Wacha tufunge mlango wa swali hilo na tuangalie kwa makini baadhi ya njia za kawaida ambazo watu hutumia hujibu wanapokasirika.

## 1. Maneno ya hasira

Unapokasirika, je, sauti yako hubadilika? Kwa wengi wetu, tunaweza kubaini kwa urahisi wakati mtu ana hasira kwa kuwasikiliza tu. Maneno yao ni makali, na huwa ya uzito wa kihisia kiasi cha kufanya kila mtu afahamu kwamba hawana furaha!

Kwa watu wengi, maneno yao huendelea kuongezeka. Kadiri hasira zao zinavyozidi kuongezeka, ndivyo maneno yao yanavyozidi kuongezeka, na zaidi, na zaidi!

Na kwa watu wengine, hasira zao pia hubadilisha maneno wanayotumia-kulaana ni njia ya kawaida inayokwenda pamoja na hasira yao.

Maneno makali yanaweza kwa urahisi kutoka kinywani mwa mtu aliyekasirika, kama vile, “Ninakuchukia!”

## 2. Sura ya hasira

Ikiwa sura ingeweza kuua, basi kungekuwa na na wengi ambao wangukuwa wamekufa! Watu wengine hutumia macho yao kuonyesha hasira. Je, hiyo “sura ya hasira” hufanya nini kwa mtu mwingine? Yote inategemea uhusiano walio nao na mtu huyo. Watoto wengine hulua machozi wakati mama au baba yao anapowaangalia kwa macho ya hasira. Wengine huonekana kupuuza hilo kabisa.

## 3. Wacha tupigane!

Hasira na kupigana mara nyingi huenda pamoja. Maneno ya hasira husababisha vitisho, na mara watu hawa wawili hujikuta wakipigana. Vita vya maneno vinaweza kugeuka kwa haraka kuwa mapigano ya ngumi. Hasira huleta kiwango cha juu cha mhemuko katika hali hiyo.

## 4. Kupiga yowe

Kwa watu wengine, kupiga mayowe ni moja wapo ya njia yao ya kuonyesha hasira zao. Na hatuzungumzii tu kuhusu kuongea kwa sauti ya juu zaidi kuliko kawaida.

Kristi alikuwa mwanamke mpole na mchanga katika programu ya Teen Challenge. Alikuwa na shida zake kadhaa, na alikuwa akifanya vyema katika hali ya kubadilika kitabia. Jumamosi moja asubuhi alikuwa akifanya jukumu la kazi aliyopewa, wakati mtu fulani alipomwambia kitu ambacho hakikumpendeza. Kile kilichoanza kama mabishano mara moja kilizusha magombano makubwa. Kristi alikasirika sana hivi kwamba akaanza kupiga mayowe kwa sauti ya juu.

Mayowe yake yalikuwa ya sauti kubwa sana hivi kwamba watu katika jengo lililokuwa karibu wangeweza kumsikia. Ilisikika kana kwamba kulikuwa na mtu aliyekuwa akiuawa. Majirani wenye wasiwasi walijaribu kwa haraka kujua ni nini kilichokuwa kikiendelea. Walipofika kwenye nyumba ambayo Kristi alikuwa, kila kitu kilikuwa “sawa.” Kristi alikuwa akitembea na kuzunguka zunguka, akiwa myamavu na akifanya kana kwamba hakukuwa na kilichotokea.

## 5. Kulipiza kisasi

“Mimi huwa sikasiriki., huwa tu nalipiza kisasi “Je, unajua mtu kama huyo? Huwa hawatatui mambo kupitia vita vya maneno. Hawaonekani kurukia vita na mtu huyu. Lakini wao hutafuta njia ya kulipisha kisasi kwa aliyewakosea.

Kisasi hiki chaweza kuja baada ya dakika chache, siku, au hata muda mrefu zaidi. Lakini watu hawa bado watazidi kushikilia hicho kisasi dhidi ya mtu huyu hadi pale watakapowalipa kwa makosa waliyotenda dhidi yao.

Kulipisha kisasi kunaweza kuja kwa njia ya fujo — wakifanya uharibifu zaidi kuliko ule waliofanyiwa. Mfano wa jambo kama hili unapatikana katika 1 Samweli sura ya 25. Kwa miezi kadhaa, Daudi na watu wake walikuwa wakiwalinda watu wote katika eneo lao. Ilikuwa ni wakati wa mavuno ambapo Daudi alituma watu wake kadhaa kwa Nabali na akamuomba zawadi ya kuonyesha shukrani kwa Daudi kwa ulinzi ambao Daudi alikuwa ameutoa kwa wanyama wake.

Nabali hakuwa na lolote la kusema ila maneno makali kwa wanaume ambao walikuja kuomba zawadi. David aliposikia kwamba watu wake walikuwa wamedharauliwa, aliamua mara moja. Aliwaambia wanaume wake wajiandae kwenda kupigana na Nabali. Alisema hatapumzika hadi pale Nabali na kila mtu anayemfanyia kazi auawe.

Sasa huku ni kulipiza kisasi kwa kiwango cha juu sana. Hii siyo aina ya kisasi cha “jicho kwa jicho”. Daudi alikuwa akipanga kumuua sio Nabali tu, bali pia kila mtu wafanyikazi wake. Ni kwa nini? Ni kwa sababu Nabali alikuwa ameongea kwa dharau kwa watu wake na alikataa kuwapa zawadi.

Kwa bahati nzuri kwa Daudi, Abigaili, mke wa Nabali, akaja na kujaribu kumzuia kuacha kutekeleza mipango yake ya kulipiza kisasi. Daudi alimsikiliza na mwisho akabadilisha mipango yake. Kama Abigaili hangiengilia kati, Daudi angeacha hasira yake kumuongoza katika njia ya uharibifu sana, na mwishowe angewaua watu wasio na hatia kwa jina la kulipiza kisasi.

## 6. Kukaa Kimya

Sio kila mtu ni mpiganaji au mpiga mayowe. Wengine huonyesha hasira yao kwa njia tulivu – hali ile ya kunyamaa. Ikiwa utawauliza, “je, Umekasirika? Tatizo ni nini?” watajibu, “hakuna shida.” Lakini hawatazungumza nawe.

Njia nyingine ambayo wanaweza kuonyesha hasira zao ni kwa kupunguza mwendo wa jinsi wanavyofanya mambo. Ikiwa utawaambia, “Fanya kazi haraka!” huyu mtu hupunguza mwendo wake wa kufanya mambo hata zaidi.



Mtu huyu anaweza hata kuwa na tabasamu usoni mwake kama njia moajwapo ya kutuma ujumbe kwamba kila kitu ni sawa, lakini kwa ndani ni hadithi tofauti. Ndani yao huwa wamemkasirikia sana aliyewakosea. Lakini badala ya kujibu kwa maneno makali, wao huitikia kwa kuwa kimya. Wao hutoa ishara ya nje ya kuwa na amani, lakini kwa ndani wamejawa na hasira. Kwa urahisi wanaweza kuanza vita na mtu yeyote aliyewakasirisha, lakini ni vita vilivyojificha, vita vya ujanja. Wataanza kufanya mambo dhidi ya mtu huyu, lakini mara nyingi kwa mbinu iliyojificha.

Kwa mara nyingi hujulikana kama “fujo tulivu.” Mtu huyu huenekana mtulivu, lakini kwa kweli ni njia yao ya kumpiga mtu ambaye amemkasirikisha.

## 7. Shikilia Ndani

Watu wengine huchagua kushikilia hasira yao na kujaribu kuificha. Wanaweza kuamini kuwa ni makosa kuonyesha hasira yao, kwa hivyo huisukumia ndani ya moyo. Wao hufikiria, “Ikiwa nitaifinyilia hasira hii ndani kwa ndani, na kuifunika, basi itaondoka, na kila kitu kitakuwa sawa.” Lakini kwa uhalisia, chaguo hili kwa swala la hasira linaweza kusababisha uharibifu halisi kama vile kupigana au kubishana.

Ikiwa mtu atakwambia, “Mimi kamwe huwa sikasiriki,” ni mawazo gani huingia kichwani mwako? “Mwongo gani huyu! Ana upotovu mkubwa.”

Labda mtu huyu anadanganya, au labda wanalinganisha maisha yao na jinsi wengine wanavyoonyesha hasira zao. Wanaona watu wakipiga kelele, wakilaani, wakipigana na kupiga mayowe, na kusema — mimi kamwe huwa sifanyi hivyo. Wanatumia dhana hii kuhalalisha wazo kwamba kamwe wao huwa hawakasiriki.

Lakini kile kinachoweza kuwa kinatokea ni kwamba, mtu huyu amejifunza njia tofauti ya kuonesha hasira — kuificha ndani ya moyo. Huenda hawatambui kuwa wanafanya hivi. Labda hawatambui hata kuwa hii ni hasira na jinsi wanavyoishughulikia — kwa kuifinyilia ndani ya moyo. Lakini kuweka hasira ndani ya moyo ni tendo la uharibifu.

## 8. Kujielekezea hasira

Unaweza kujielekezea hasira wewe mwenyewe badala ya kuonyeshwa dhidi ya watu wengine. Unaweza kuwa na hasira dhidi yako binafsi “uijipige mwenyewe.” Unajilaani kwa kuwa mjinga sana. Katika akili yako unarejelea sinema hiyo mara kwa mara, na kwa kila rejeleo, unajirundikia ghadhabu na hasira zaidi kwako mwenyewe.

Unapojielekezea hasira unaweza kusababisha aina tofauti ya uharibifu kuliko wakati unapoonyesha hasira yako wazi kwa wengine.

Kujielekezea hasira hii kunaweza kuonekana kuwa jambo “sahihi zaidi” kwa sababu unajilaumu kwa chochote kile umefanya. Unajilaumu kwa kuwa dhaifu sana kutolipisha kisasi. Au labda unaweza kuamini kuwa wewe tu ndiye unayewajibika kwa kila kitu kinachoendelea maishani mwako. Kunaweza kuwa na sababu kadhaa tofauti kuhusu ni kwa nini unaamini hasira dhidi yako mwenyewe imeelekezwa kwa lengo sahihi, lakini ukweli ni kwamba chaguo la aina hii kwa swala la hasira husababisha uharibifu zaidi. Hasira iliyoelekezwa ndani sio sehemu ya suluhisho kwa chochote kilichosababisha jambo hilo.

Hasira inayoelekezwa ndani inaweza kuonekana kutokuwa mbaya, lakini kwa hali halisi, husababisha uharibifu wa kweli. Uharibifu huu sio tu katika maisha yako mwenyewe. Hasira inayoelekezwa ndani pia huumiza watu wengine. Unapojiumiza, mwisho wewe huwaumiza wengine kwa njia nyingi tofauti.

Njia moja ambayo mtu anaweza kuonyesha hasira hii ni kwa kujikata na kujeruhi mwilini. Kuna maswala mengine mazito yayoendelea katika maisha ya wale ambao huishia kujikata mwilini. Ni zaidi ya hasira. Tabia hii mara nyingi husukumwa na maswala ya madaraka na udhibiti katika maisha yaliyojaa machafuko na unyanyasaji.

Msongo wa mawazo unaweza kuwa matokeo mengine ya kujigeuzia hasira mwenyewe. Hasira huleta dhana kwamba wewe si mzuri. Kupotea kwa tumaini hukuza msongo wa mawazo na hasira.

## 9. Ucheshi – kejeli

Ucheshi unaweza kutumika kuonyesha hasira yako, lakini mara nyingi hii inaweza kuwa ucheshi utakaomalizikia kumdhuru mtu mwingine. Kumfanyia mzaha mtu ambaye ni mlengwa wa hasira yako ni mbinu ya wewe kujifanya kuonekana mzuri wakati unamfanya mtu mwingine aonekane mjinga.

Msemo mwingine wa ucheshi ni kutumia kejeli kama njia ya kumjibu mtu ambaye ni mlengwa wa hasira yako.

## B. Ni nini kinaipa hasira nguvu nyingi sana maishani mwangu?

Hasira ni hisia moja ya nguvu! Inaweza kuanza kama hasira ndogo na kwa haraka kulipuka na kuwa volkano ya hasira mbaya sana. Ni nini kinaipa hasira nguvu nyingi sana?

Hasira huchochewa na woga, kuumizwa au kukatishwa tamaa.

### 1. Woga

Watu wengine wanaweza kuhoji kwamba woga hauna uhusiano wowote na hasira. Lakini hofu ni kichocheo cha kawaida sana kwa hasira kwa wanaume. Wanaume wengi hawataki kukubali kuwa wana uwoga katika hali fulani. Huenda hata wakawa hawana uelewa wa hisia zao kiasi cha kutobaini kwa usahihi hofu iliyo katika kina cha kile wanachopitia. Lakini wanajua wazi kuwa hawapendi hali wanayopitia, kwa hivyo hujibu kwa hasira.

Hasira imekuwa kifaa cha kawaida kwa wanaume wengi. Vivyo hivyo ni kweli pia kwa wanawake wengi. Wanatumia hasira kutuma ujumbe kwamba hawapendi hali ambayo imewashika.

### 2. Kuumizwa

Hii ndio mara nyingi husababisha hasira. Labda umesikitishwa sana na kile mtu fulani amekufanyia, na kadiri unavyofikiria juu yake, ndivyo inavyokuumiza.

Ikiwa maumivu haya hayatatuliwa, huwa kama saratani inayokua kwa haraka na ambayo itakua ndani ya moyo wako na kwa kitambo kifupi maumivu kugeuka kuwa machungu. Kufikiria tu kuhusu mtu huyo kunaweza kukukasirisha.

Matokeo mengine ya machungu haya yasiyotatuliwa ni kwamba baadaye huathiri mahusiano yetu na watu wengine. Wakati mtu mwingine anasema au kufanya kitu ambacho kinakukumbusha jinsi ulivyomizwa zamani, unaweza kwa urahisi kujibu hali hii mpya kwa hasira. Mara nyingi hasira hii huwa ya kiwango cha juu — jambo fulani ndogo linaweza kusababisha mlipuko mkubwa wa hasira. Kwa nini?

Maudhi yasiyotatuliwa kutoka siku za zamani huendelea kutoa misukosuko ya kihisia ndani ya moyo. Maumivu haya ambayo hayatatuliwa yanaweza kuifanya iwe rahisi kwa kujibu vibaya wakati shida fulani inapokutokea. Fikiria kwa dakika moja jinsi unavyohisi kwa kukatwa au kuchomwa kwenye kidole chako. Katika sekunde moja unaweza kukatwa au kuchomwa na moto. Lakini maumivu yanaweza kudumu kwa siku nyingi. Chochote utakachogusa ukitumia kidole hicho husababisha maumivu makali sana. Ikiwa haukuwa na jeraha hilo kwenye kidole chako, basi mguso mdogo tu husababisha maumivu makubwa mwilini.

Maumivu ya awali ambayo hayajatatuliwa yanaweza kutasababisha tutoe majibu ya hasira kali kama mfano wa jinsi tunavyoitikia maumivu ya kukatwa au kuchomwa.

### **3. Kukatishwa tamaa**

Kukatishwa tamaa huamsha hasira kwa sababu kuna msingi wa kuvunjika moyo kunakosababishwa na shauku ambazo hazijatimizwa. Tunataka kuwa katika hali ya kudhibiti mambo, kufuata njia yetu wenyewe. Tunataka amani na utulivu, lakini kile tunachopata ni shida ambazo hazifiki mwisho. Hizi hasira za kila wakati, matarajio haya yasiyotimilika huzaa chuki kubwa. Wakati hatuwezi kuvumilia tena, sisi huwa na hasira.

Kufadhaika huku hakuhusu tu watu wengine — kunaweza kujielekeza kwako mwenyewe. Unaweza kufadhaika kuwa huwezi kutatua shida, kwa kuwa na fadhaa juu ya makosa yako mwenyewe, ukiwa umeshtushwa kwamba hauwezi kufanikisha kile unachotamani.

### **4. Je, Hasira inatawala maisha yako?**

Iwe hasira yako inasababishwa na woga, kuumiza au kufadhaika — au sababu nyingine — la msingi ni kwamba, hasira ni hisia kali. Na ikiwa hautajifunza jinsi ya kuishughulikia ipasavyo, italeti kila aina ya uharibifu kwa maisha yako.

Hasira ni kama mtu ambaye anataka kutawala au kudhibiti maisha yako. Hisia hii ni ya nguvu sana hivi kwamba inatawala kila kitu kingine moyoni na akilini mwako, na inakutafuta kukutawala. Kijana mmoja mdogo alisema hivi, “Nilikuwa nimechanganyikiwa na kukasirika mno — sikuweza kuona chaguo lingine lolote isipokuwa kujibu kwa hasira.”

Unaporuhusu hasira yako ikutawale, itatawala mawazo yako, hisia, maneno, na vitendo vyako.

Mungu ana suluhisho la shida yako ya hasira, na tutachunguza suluhisho hizi wakati wote wa somo hili.

## C. Ni kwa njia gani hasira iliingia maishani mwangu kwa kiasi hiki?

Itakuwa rahisi kulaumu shida yako ya hasira kwa ajili ya kushindwa kwa watu wengine — walishindwa kuonyesha upendo, walikumiza, walikudhulumu, walikusaliti, walikupuza. Na watu wengi katika maisha, vijana na wazee — wametendewa mabaya. Wana sababu ya kukasirika kwa watu hawa walioleta maumivu kama haya maishani mwao.

Lakini hili bado linakosa majibu kamili. Je, Hasira ilipataje kuwa na nafasi kama hii katika maisha yako?

### 1. Ulijifunza jinsi ya kutumia hasira yako

Ukweli ni kwamba umejifunza kutumia hasira yako kwa kuwaangalia wengine. Kuanzia siku ulipozaliwa, wale walio karibu nawe walikuwa wakikushawishi — kwa njia zingine kwa mema, na pia kinyume. Labda wazazi wako walikuwekea mfano mzuri wa njia bora za kudhibiti hasira, na hawakuruhusu hasira kuwa nguvu ya uharibifu katika maisha yao.

Lakini mara nyingi sana tuliona hasira ikitumiwa kwa njia mbaya — hasira iliyopita mipaka, hasira ikitumika kama silaha ya kuumiza wengine. Huenda mifano hii mibaya ilikuwa imekita mizizi katika maisha yako kabla ya wewe hata kuongea au kuelewa uharibifu iliyokuwa ikifanya katika maisha yako.

Wengi wetu leo hii, tunatumia hasira bila hata kufikiria juu yake. Hasira imekuwa sehemu ya maisha yetu hivi kwamba hutoka tu mara moja. Ni rahisi kujishawishi, “Hivi ndivyo nilivyo — kila wakati nimekuwa na hasira kali.”

Kwa wengi leo hii, hawadhhibiti hasira zao — badala yake hasira yao inawatawala. Bonyeza kitufe kinachofaa na watalipuka kwa hasira mara moja. Tunajibu kwa hasira bila hata kufikiria juu yake.

Lakini ukweli ni kwamba tumefanya maamuzi mengi katika miaka iliyopita — tumechagua kukumbatia hasira, tukikosa kuzingatia athari yake maishani mwetu. Tumeitumia kama silaha, tukiamini kwamba tulikuwa na haki ya kukasirika. Tumeona nguvu zake, na tunapenda nguvu!

### 2. Lazima uchukue jukumu kwa hasira yako

Hapo awali katika sura hii tuliangalia njia tofauti ambazo watu huonyesha hasira zao. Tuliangalia pia jinsi hisia hii inaweza kuwa na nguvu katika maisha yetu. Kwa hivyo jibu lako la uaminifu kwa swali hili ni lipi:

Je, hasira ni shida katika maisha yako?

Mojawapo ya changamoto moja kubwa ambayo wengine wetu tunayo ni kuwa tayari kukubali wakati tuna na shida. Lakini hata ikiwa una shida kubwa, ndogo au hauna shida ya hasira kabisa — unahitaji kuanzia hapa. Lazima uchukue jukumu la hasira yako. Watu wengine ‘hawakufanyi uwe na hasira.’ Unachagua mwenyewe kujibu kwa hasira. Ni hasira yako.

Hii ni hatua kubwa ya kujifunza jinsi ya kutumia hasira yako kwa njia itakayompendeza Mungu. Kila siku unahitaji kujiambia, “Lazima nichukue jukumu la hasira yangu.”

Iwe umegadhabika, umechukizwa, katizwa tamaa, chafuliwa moyo, hasira na kujawa na chuki, au unalipuka kwa hasira — iwe ni jambo ndogo au kubwa sana maishani mwako — bado lazima useme, “Lazima nichukue jukumu la hasira yangu.”

### 3. Hasira inaweza kuwa uraibu

Kijana mmoja ambaye alikuwa mraibu wa madwa ya kulevya kabla ya kujiunga na Teen Challenge alisema, “Wakati ambapo sikuweza kupata dawa za kulevya, hasira ilinipa kile nilitamani. Nililewa na hasira, na niliitumia kuwaumiza watu wengine. Nilikuwa ninatawala, na ilinifanya kuhisi vyema.”

Hasira ni hisia iliyojawa na nguvu. Inaweza kutoa chembechembe za adrenalini katika ubongo wako na kukupa hali ya juu ya mhemko. Kwa watu wengine, hasira inakuwa njia ya starehe za hisia. Wakati mtu anaachilia hasira yake kikamilifu, humwacha na hisia ya kuwa na nguvu.

Hasira inaweza kuwa na nguvu sana hivi kwamba inaonekana kuwa na uhai. Inaonekana kuudhibiti maisha yako, badala ya wewe kuwa kuyadhibiti. Hasira yako inaweza kuwa mbaya sana hadi kuharibu kila kitu — haswa uhusiano wako na watu wengine.

## Hitimisho

Kwa hivyo unawezaje kuanza kuleta hisia hii ya nguvu mahali pake panapofaa katika maisha yako? Je, kuna tumaini la mabadiliko ya kweli maishani mwako? Je, kuna haja ya mabadiliko? Kabla ya kujibu maswali haya, chukua muda wa kuzingatia swali hili. Ikiwa Yesu angekuwa hapa hivi sasa, angejibu vipi swali hili: “Je, kuna haja ya (jina lako) kubadili njia /yeye anavyotumia hasira yake?” Yesu angesema nini juu yako? Je, Yesu angesema unahitaji kubadilisha kiasi gani cha kutumia hasira katika maisha yako?

Ikiwa utaleta mabadiliko yoyote katika maisha yako kuhusu hasira yako, basi lazima uanze kwa kuchukua jukumu la hasira yako leo. “Nachagua kutumia hasira yangu.” Na ikiwa sisi ni waaminifu, wengi wetu lazima tukabiliane na ukweli kwamba tumefanya uchaguzi mwingi mbaya kwa kutumia hasira yetu. Matokeo yake ni kwamba hasira imekuwa nguvu ya uharibifu katika maisha yetu.

# Sura ya 2

## Je, ninawezaje kuvunja nguvu hizi haribifu za hasira maishani mwangu?

Mada ya sura hii inauliza swali muhimu ambalo lina maswala kadhaa ndani yake. Kwanza ina dhana kwamba hasira ina athari ya uharibifu katika maisha yako. Ni wazi kwamba watu wengine wana shida kubwa ya hasira kuliko wengine — wengine wamejikuta wakiua mtu kwa sababu ya hasira. Ni rahisi kujiingiza katika mtego wa kujilinganisha na wengine na kuhitimisha kwa kusema — mtu huyo hakika ana shida ya hasira — mimi ni bora kuliko yeye. Sina shida ya kukasirika.

Lakini unapochungunguza kwa wazi maisha yako, je, unaweza kuona nguvu ya uharibifu wa hasira katika siku zako zilizopita? Wale walio karibu nawewangejibu vipi swali hili?

Mada ya sura hii pia ina mtazamo mwingine — ya kwamba una hamu ya kujifunza jinsi ya kuvunja nguvu ya uharibifu wa hasira katika maisha yako. Ni wewe tu unayeweza kuamua umuhimu wa suala hili katika maisha yako.

### A. Hakuna suluhu za “Mazingaombwe”

Ikiwa ni suala la kushughulikia shida ya hasira, hakuna suluhisho la “kimazingaombwe” pale ambapo unaweza kuomba sala rahisi na “shida” yako ya hasira ikapotea. Kutatua shida kupitia mazingaombwe hufanya kazi tu katika sinema za hadithi za kuisimua.

Katika ulimwengu wa kweli unamoishi, itakubidi kujizatiti kwa bidiii ya muda mrefu kupata suluhisho halisi kwa shida zako za hasira. Biblia imejaa ushauri wa mambo ya kufanya ambao yanaweza kusaidia, na kuna Wakristo waliokomaa ambao wanaweza kutoa msaada mzuri katika mchakato huu. Usizidiwe na kipimo cha jukumu hilo. Badala yake, angalia Mungu ambaye yuko tayari kukusaidia katika kila shida unayopitia.

Usimwombe Mungu akuondolee uwezo wako wa kushikwa na hasira. Hawezi kuiondoa kama vile hawezi kuuondoa mkono wako ikiwa una shida ya kuiba. Alikuumba ukiwa na uwezo wa kuwa na hasira, na unapojifunza kuitumia kwa njia ambayo Mungu anataka, haitakuwa nguvu ya uharibifu katika maisha yako bali nguvu ya wema.

## B. Anza na mwisho

Ikiwa utajifunza jinsi ya kuvunja nguvu ya uharibifu ya hasira katika maisha yako, itakuwa vyema kuanza na mwisho wake akilini mwako. Je, unataka kuwa wapi wakati tatizo hili la hasira litakapotatuliwa kabisa? Je, unataka maisha yako yawe vipi?

Jambo muhimu zaidi ni kwamba, Mungu anataka uwe wapi? Je, anataka maisha yako yaonekanaje wakati unatumia hasira kwa njia anayotaka?

Ni muhimu sana kuanza na mwisho akilini mwako ili uwe na kitu cha kulenga kwayo. Ndipo unaweza kuanza kuchukua hatua moja kwa wakati mmoja huku kila wakati ukiweka jicho lako kwenye lengo ambalo umeweka.

### 1. Unataka kuwa wapi?

Chukua dakika chache na upige picha kuhusu maisha yako ya siku za usoni. Je, maisha yako yangukwaje ikiwa haungekuwa na shida ya hasira? Je, ungehisi na kutenda vipi na kwa njia ipi tofauti ikiwa haungeruhusu hasira kuleta uharibifu katika maisha yako? Ingeathiri vipi uhusiano wako na familia yako na wengine walio karibu nawe?

Kuna shida halisi kwa wengine wetu hapa. Huenda unasema, “Kila mtu ninayejua ana shida ya hasira. Na ikiwa mtu anasema hawana shida ya kukasirika, labda amesema uwongo au ni mwenye udanganyifu mkubwa!”

Ukweli ni kwamba — kuna watu wengine wamejifunza jinsi ya kudhibiti hasira zao kwa hivyo hasira siyo nguvu ya uharibifu katika maisha yao. Wamejifunza jinsi ya kuitumia kwa njia nzuri.

Moja wapo ya funguo za kujifunza mambo ya kujumuisha katika siku zako za usoni ni kugundua ahadi za Mungu zinazohusiana na suala hili na kisha kusimama na ahadi hizo.

### 2. Je, Mungu anataka uwe wapi?

Mungu hakukuumba uwe mtumwa wa hasira yako. Yeye hataki hasira kuleta uharibifu katika maisha yako. Badala yake, alikuumba ukiwa na hisia hizi ili uweze kuwa na mema zaidi — na hasira ni sehemu ya muundo wake bunifu kwako.

Changamoto halisi inayokukabili leo ni: Ninawezaje kutumia hasira yangu kwa njia ambayo itampedeza Mungu? Hapo ndipo Mungu anataka uwe.

Ni rahisi sana kusoma kifungu kilicho hapo juu na kisha kusema, “Sawa, hilo ni lengo langu.” Lakini kufikia mahali ambapo unatumia hasira yako kwa njia inayompendeza Mungu — kweli ni jambo ambalo laweza kuchukua muda. Labda umejaribiwa kusema, “Sahau hilo. Kamwe sitakuwa mkamilifu.”

Huu sio wito wa kuwa mkamilifu. Ni wito wa kuchukua hatua moja kwa wakati mmoja wa kuwa mtu ambaye Mungu anataka uwe. Unapofikia lengo hili — haijalishi inachukua muda gani — utakuta kuwa maisha yako yana utoshelevu zaidi. Utaweza kuangalia katika maisha yako yaliyopita na kusema, “Asante Mungu, siko tena kama nilivyokuwa. Kwa hakika nimekua kwa njia nzuri.”

Ili kufikia mahali hapa itahitaji msaada wa Mungu, na yuko tayari kusaidia. Pia itachukua msaada wa wengine ambao wamesonga mbele zaidi katika njia hii kuliko wewe.

### 3. Uko wapi leo hii?

Mara tu unapokuwa na fikira ya wapi unataka kwenda, unahitaji kujiangalia mwenyewe kwa kina na kuona ni wapi ulipo leo. Je, kwa sasa unatumia hasira kwa njia gani katika maisha yako? Je, shida zako za kukasirika ni kwa watu wengine, au una hasira juu yako mwenyewe? Au Mungu? Au unajikuta unakasirikia vitu — kwa mfano, tarakishi yako.

Suala jingine ambalo linahusiana sana na hii ni kuwajibika juu ya hasira yako. Si vyema kusema, “Ikiwa ungeacha kunikasirisha, basi maisha yangu yangukuwa sawa.” Hata kama kila mtu mwingine karibu na wewe angekuwa mkamilifu, na hakuwahi kufanya kitu chochote kibaya, hiyo haingebadilisha shida yako ya hasira. Bado ungekuwa wewe!

Watu hawa wengine walio karibu nawe hudhihirishasha tu shida ya hasira yako. Wakati wanapofanya jambo ambalo husababisha wewe kujibu kwa hasira wao sio shida hii — wanachokifanya ni ni kuweka wazi shida yako tu. Hii haimanishi kuwa wanachofanya ni sawa — wanaweza kuwa wakikutendea vibaya — matendo yao yanaweza kuwa mabaya. Lakini licha ya hii lazima uchukue jukumu la “kumiliki” hasira yako.

Inaweza kuwa vigumu sana kwako kukadiria kwa usahihi mahali ulipo leo kuhusu hasira yako. Unaweza kuona vyema kuuliza wale ambao wako karibu na wewe kueleza kile wanachokiona kama shida zako za hasira. Unahitaji kubaini mahali ulipo leo katika hasira yako ili uanze kuchukua hatua katika mwelekeo sahihi, ukue kuwa mtu ambaye Mungu anataka uwe.

### 4. Hatua ya 1 – Je, Umekuwa Mkristo?

Kushinda shida ya hasira sio vita ambayo unaweza kushinda kwa nguvu yako mwenyewe. Unahitaji msaada wa Mungu, na yuko tayari kukusaidia. Ikiwa unataka kuvunja nguvu ya uharibifu wa hasira katika maisha yako, basi unahitaji kuwa na msingi thabiti wa kuanzisha ukuaji huu.

Ikiwa haujatoa maisha yako kwa Yesu, na kumuuliza kuwa Mwokozi na Kiongozi wa maisha yako, basi huu ndio wakati wa kufanya hivyo. Unapoingia katika maisha haya mapya ambayo Yesu amekuandalia, ameahidi kukupa nguvu unayohitaji kukabiliana na kila hali ya shida inayokuja. Lakini ahadi hii ya Mungu ni kwa wale ambao ni wafuasi wake. Ikiwa haujakuwa Mkristo, basi kujaribu kurekebisha hili peke yako inaweza kuwa vigumu ikiwa au kutowezekana. Mungu yuko tayari kukusaidia, lakini lazima uwe tayari kuchukua msaada Wake kwa kufuata masharti Yake.

Huwezi tu kutoa sehemu zilizojazwa na dhambi na shida kwenye maisha yako na kusema, “Mungu ninahitaji msaada wako katika eneo hili, lakini usiniambie cha kutenda na sehemu zingine za maisha yangu yote.” Kutoa maisha yako yote kwa Yesu ni uamuzi bora zaidi ambao unaweza kufanya maishani. Ni chaguo la “ama yote au la.” Labda utamwacha Yesu kuwa Kiongozi wa maisha yako yote, au hatakuwa Kiongozi. Kama vile mwanamke hawezi kuwa “mjamzito nusu,” huwezi kujisalimisha kwa Yesu nusunusu.

Kwa hivyo ikiwa umekuwa Mkristo, Yesu yuko tayari kukusaidia kwa shida yako ya hasira. Lakini kwa sababu tu wewe ni Mkristo haimanishi kuwa ataondoa shida yako ya hasira moja kwa moja. Kwa sababu tu watu wawili wamefunga ndoa haimanishi kuwa mke atakuwa mjamzito.



Kuna vitabu vingi juu ya hasira na jinsi ya kuidhibiti. Vitabu hivi vinatoa mapendekezo mengi mazuri ya jinsi unaweza kubadilika. Katika kipindi hiki chote cha kozi hii tutaangalia mbinu chache tu unazoweza kutumia kushinda nguvu ya uharibifu wa hasira katika maisha yako.

## C. Haki zangu za kibinafsi zinahusiana vipi na hasira yangu?

Tutashughulikia mojawapo ya maswala magumu zaidi katika maisha yako ambayo yanahusiana na nguvu ya uharibifu wa hasira. Swala hilo ni “haki zako za kibinafsi.” Ikiwa utaelewa jinsi haki zako za kibinafsi zinavyolisha hasira yako, na ikiwa utatoa haki zako za kibinafsi kwa Mungu, utaua mzizi wenye nguvu zaidi wa hasira katika maisha yako. Hii haitasuluhisha shida zako zote za hasira mara moja, lakini itakuwa ufunguo wa mabadiliko makubwa katika maisha yako kwani inahusiana na hasira yako.



### 1. Haki za kibinafsi ni nini?

Haki za kibinafsi ni sheria ambazo tumetengeneza kwa maisha yetu. Nyingi ya sheria hizi zinafanua jinsi watu wengine wanapaswa au hawapaswi kututenda katika hali tofauti za maisha. Hapa kuna mifano michache ya haki binafsi:

- Huna haki ya kutoniheshimu.
- Unapaswa kuwa mwenye fadhili kila wakati unapooonea nami.
- Haupaswi kunikatiza ninapooonea.
- Unapaswa kufanya kile ninachokwambia ufanye.
- Haupaswi kunishtumu kwa kufanya kitu kibaya.
- Haupaswi kuchukua vitu vyangu bila kwanza kuuliza idhini.
- Haupaswi kunipuuzua.
- Haupaswi kunikasirikia.
- Nina haki ya kuvaa chochote ninachotaka.
- Tarakishi yangu inapaswa kufanya kile ninachotaka ifanye - mara moja!
- Nina haki ya kusikiliza muziki wa aina yoyote ninaotaka kusikiliza.
- Nina haki ya wakati wangu wa kupumzika/wakati wa kibinafsi.

#### **Haki za kibinafsi ni sheria ambayo nimejitungia na ambayo ninatarajia wengine waitii**

Haki ya Kibinafsi kwa kawaida huangazia moja au zaidi ya mambo yafuatayo:

1. Kitu ambacho mtu anamiliki
2. Kitu ambacho mtu anadai ni chake
3. Kitu ambacho ni cha mtu kihalali na kisheria
4. Uhuru wa kufanya jambo
5. Kitu ambacho una haki kufanya

Orodha hii ya sheria inaweza kuendelea kwa kurasa nyingi zaidi. Sasa, wengi wetu hatujawahi kuandika haki hizi za kibinafsi na kuzikabidhi kwa kila mtu tunayetangamana naye. Lakini tunafanya kazi kwa ndani kana kwamba hizi ndizo “sheria za maisha” haswa maisha yangu. Tunaangalia sheria hizi na kusema, “Nina haki ya kufanyiwa hivi.”

Sasa huu utakuwa wakati mzuri wa kukamilisha Zoezi la 2, “*Haki Yangu ya Kibinafsi*,” katika Mwongozo wako wa Somo. Zoezi hili linatoa maeneo kadhaa maishani mwako ambapo unaweza kuwa na haki za kibinafsi — sheria za maisha yako ambazo unatarajia wengine watii. Hebu fikiria juu ya vitu ambavyo vinakughadhabisha, kukufadhaisha, na kukukasirisha, halafu jaribu kutambua ni nini haki ya kibinafsi ya hisia hizo.

Kwa mfano, chukua eneo la mavazi. Ni aina gani ya hali zinazohusiana na nguo zako hufanya iwe rahisi kwako kujibu kwa hasira? Je, inakuaje kuhusu watu ambao huchukua nguo zako bila kwanza kuomba idhini yako? Ni vipi kuhusu mtu ambaye kwa makusudi anachafua nguo zako — kwa mfano, akiipanguza mikono yake iliyo na matope kwenye koti lako?

Kila moja ya hali hizi zinaweza kuonyesha “sheria” ambayo unatarajia watu wengine kutii:

- (1) Lazima upate ruhusa yangu kwanza kabla ya kuchukua nguo yangu yoyote.
- (2) Hauruhusiwi kupanguza mikono yako michafu kwenye koti langu.

Ikiwa bado hauna hakika ya haki gani ya kibinafsi iliyokiukwa, basi unaweza kuhitaji msaada wa rafiki au mshauri wa kukusaidia kufikiria kuhusu hali hizi na kukusaidia kutambua haki za kibinafsi zilizomo.

## **Kwanini nitoe haki zangu za kibinafsi kwa Mungu?**

### **1. Kwa sababu Mungu ananipenda**

Mungu ni mwema. Njia zake ni kamilifu. Hafanyi makosa. Upendo wake kwako ni zaidi ya upendo wa mtu mwingine yeyote. Ikiwa unahakika kwamba Mungu anakupenda, basi unaweza kumuamini na kumpa haki zako za kibinafsi. Zaburi 31:8

### **2. Kumuonyesha Mungu kwamba ninampenda**

Amri kuu katika Biblia inatuambia kwamba tumpende Mungu kwa moyo wetu wote, nafsi, akili na nguvu zetu zote (Marko 12:30). Njia moja unayoweza kuonyesha kuwa unampenda Mungu ni kumpa haki zako za kibinafsi. Ni uamuzi unaofanya.

### **3. Haki za kibinafsi huenda pamoja na umiliki**

Wakati unapokuwa Mkristo, Mungu anakuwa mmiliki wa maisha yako. Yeye sasa ndiye anayetawala. Kwa kuwa yeye ndiye mmiliki, unapaswa kumpa haki zako za kibinafsi. 1 Wakorintho 6:19b-20, Warumi 12:1

#### 4. Mungu ni kiongozi wa Maisha yangu

Katika nchi yako, sheria hutungwa na wale walio katika mamlaka. Wakati unapokuwa Mkristo, unahitaji kumrusuhu Mungu awe ndiye mamlaka yako ya mwisho.

Anafahamu kilicho bora kwako. Mathayo 11:28-30

#### 5. Kwa hivyo sitakasirika

Sisi hushikwa na hasira wakati watu wanakiuka haki zetu za kibinafsi. Ikiwa utatoa hizi haki kwa Mungu, basi hauhitaji tena kuwalazimisha watu kutii sheria zako.

Mungu atakulinda. Zaburi 37:8.

## 2. Haki za kibinafsi hukuza hasira yangu vipi?

Tunatumia hasira yetu kama jibu wakati watu wanakiuka haki zetu za kibinafsi. Tunasema ndani ya moyo, “Haupaswi kunifanyia hivi, na sitakuacha tu ukiuke sheria zangu — maisha yangu.” Na kwa hivyo tunakasirika kwa sababu hawajaheshimu haki zetu za kibinafsi.

Steve alikuwa akimwambia rafiki yake kuhusu hali ambayo hivi karibuni ilimfanya akasirike sana. Steve alisema, “Hata ingawa mtu huyu mwingine alikuwa na hasira, nilikuwa nikifanya vizuri hadi pale alipoanza kumtukana mke wangu. Basi hapo nilipoteza akili, na hasira yangu ikalipuka.”

Kwa hivyo Steve alikuwa na haki gani ya kibinafsi iliyosababisha hasira yake? “Hakuna mtu anayeweza kumtukana mke wangu na kumsema vibaya kumhusu.” Wakati jirani yake alipovunja sheria ya Steve, Steve alishikwa na hasira.

Sasa Steve hakuanza mazungumzo haya kwa kumwambia jirani yake, “Wacha tujaribu kusuluhisha mzozo huu, lakini nina sheria ambayo huwezi kukiuka — huwezi kumtukana mke wangu na kumsema vibaya nikisikia.”

Walakini hasira za Steve zilipolipuka, zilisababishwa na kugundua kuwa jirani yake alikuwa amevunja sheria — haki yake ya kibinafsi, na Steve hakutaka kumrusuhu aepuke hiyo.

Haki zako za kibinafsi zinaweza kuzingatia maswala makubwa, au madogo. Si lazima kuwa sawa kwa watu wote. Marafiki zako wa karibu anaweza kuwa na uwezo wa kukuzungumzia kwa uipokee, ingawa ni vigumu. Lakini ikiwa mtu mwingine anasema hivyo, unaweza kulipuka kwa hasira ukisema, “Hawakuwa na haki ya kusema hivyo juu yangu, haswa mbele ya marafiki zangu wote!”

Ukweli mkuu ambao unahitaji kuona hapa ni kwamba haki zako za kibinafsi zinakuchochea kukasirika, na kawaida hasira hii ni haribifu.

Ukweli mwingine muhimu wa kuona ni kwamba Mungu hakukwambia ujitungie sheria zako maishani — kujaribu kuendesha maisha yako kwa kufuata haki zako binafsi. Hapa kuna ukweli halisi — haki hizi za kibinafsi mara nyingi zinapingana na kile Mungu anataka ufanye.

Ikiwa unachagua kumfuata Yesu, basi lazima ujifunze kutii sheria zake maishani mwako.

### 3. Je, ninawezaje kutoa haki zangu za kibinafsi kwa Mungu?

Kama tulivyosema mwanzoni mwa sehemu hii, haki zetu za kibinafsi ndio msingi wa shida kubwa ya nguvu haribifu za hasira katika maisha yetu. Ikiwa unataka kuona mabadiliko ya kweli katika maisha yako ambapo unaweza kushinda aina hii ya hasira haribifu, itakulazimu kutoa haki zako za kibinafsi kwa Mungu.

Haki hizi za kibinafsi ni kama mzizi mkuu wa magugu ambao huingia sana ndani ya ardhi na kuupa huo mmea chakula kingi na nguvu ya kuuwezesha kushinda chochote kinachokuja dhidi yake. Ikiwa utachukua tu majani ya aina hii ya magugu, itakuza tu majani mapya.

Ikiwa utaua gugu hili, lazima ukate mzizi mkuu — ambao utakata magugu kwenye chanzo chake cha maji na chakula.

Ikiwa utaua nguvu ya uharibifu ya hasira itabidi usalimishe haki zako za kibinafsi kwa Mungu. Na hiyo inaweza kuwa si rahisi. Swali ni je — unatamani kubadilika kwa kiasi kipi? Je, wewe ni mgonjwa na kuchoshwa na jinsi hasira inavyotatiza maisha yako? Je, kweli unataka msaada wa Mungu ili uwe mtu ambaye Mungu anataka uwe?

Hapa kuna hatua nne ambazo zitakusaidia kumpa Mungu haki zako za kibinafsi.

#### a. Orodhesha vitu ambavyo vinakufanya ukasirike, ugadhabike, ukerwe, ufadhaike, au kuwa na wasiwasi

Kazi yako katika Zoezi la 1, “**Kutambua Hasira Yangu,**” katika Mwongozo wa Somo ulikupa njia moja ya kuangalia hali zinazokukasirisha. Unaweza kuongeza mifano zaidi unapoangalia kile kinachokukasirisha katika siku zijazo. Hii inaweza pia kujumuisha hali ambazo zinakufanya ugadhabike, kukasirika, kukerwa, au kukusababisha uwe na wasiwasi.

Mifano: Mimi huwa ninakasirika, kufadhaika au kuwa na wasiwasi wakati:

- Watu hawaniheshimu.
- Mwenzangu tunayeshiriki naye chumba huvaa nguo zangu bila kuuliza idhini yangu.
- Ninaambiwa ni aina gani ya muziki napaswa au sipaswi kusikiliza.
- Mtu mwenye hasira akinigusa.
- Mtu akiniambia uongo.
- Muda wangu wa kibinafsi ukiingiliwa.
- Watu husema vibaya juu ya familia yangu.
- Kitu kinapotokea kwa watoto wangu.

Unapojikuta unmekasirika, tulia na ujiulize, “Je, ni nini kilichonielekeza kwa njia hii ya hasira?”

## b. Andika orodha ya haki zako zote za kibinafsi

Ni muhimu kwako kujua haki zako za binafsi ni zipi ikiwa utampa Mungu. Inawezekana umeanza orodha hii kwa kazi yako kwenye Zoezi la 2, “**Haki Yangu ya Kibinafsi,**” katika Mwongozo wa Somo. Lakini hii ni orodha ambayo utataka kuendelea kukagua, na kuongeza “sheria” zaidi huku ukiangalia kile kinachokukasirisha katika siku zijazo.

Unapochukua wakati wa kuandika kila moja ya haki hizi za kibinafsi, itakusaidia pia kukumbuka ni zipi ulizompa Mungu. Ikiwa utaona kuwa bado unakasirika kwa sababu hiyo hiyo, unaweza kujikumbusha kuwa tayari umempa Mungu.

## c. Omba na umpe Mungu haki zako

Mchakato wa kumpa Mungu haki zako za kibinafsi ni rahisi-lakini si mwepesi. Lazima uchukue haki hizi za kibinafsi na uzilete kwa Yesu na kusema, “Yesu, nakupa haki zangu zote za kibinafsi. Sio zangu tena — sasa ni zako. Nataka maisha yangu yajisalimisha vikamilifu kwako. Nataka sheria zako ziwe sheria zangu kwa maisha yangu yote.”

Unaweza kuona vyema kusoma kila haki uliyoandika kwenye karatasi yako kisha useme, “Yesu nakupa haki hii ya kibinafsi. Si yangu tena. Na kwa msaada wako, sitajibu kwa hasira mtu atakapokiuka haki hii ya kibinafsi ambayo si yangu tena — lakini ni yako. Badala yake nitajibu jinsi unavyotaka nijibu.”

Unaweza kutumia Zoezi la 3, “**Kujitoa Kwangu kwa Haki Zangu za Kibinafsi,**” katika Mwongozo wako wa Somo ili kukusaidia katika mchakato huu wa kutoa haki zako za kibinafsi kwa Mungu.

Katika siku zijazo, utazidi kugundua haki zaidi za kibinafsi, zilete kwa Mungu na uombe, ukimpa. Ikiwa utatambua kuwa umechukua tena haki ya kibinafsi uliomba Mungu, mrejeshree Mungu na umpe tena.

## d. Fanya uamuzi wa kumshukuru Mungu kwa kila kinachotokea

Wathesalonike wa kwanza 5:16-18 Bblia ya Maandiko Matakatiifu inasema, <sup>16</sup>“Furahini siku zote. <sup>17</sup>Omben bila kukoma. <sup>18</sup>Shukuruni kwa kila jambo; maana hayo ndiyo mapenzi ya Mungu kwenu, katika Kristo Yesu.”

Ni rahisi kusema, “Mungu, nakupa haki zangu.” Lakini ni ngumu zaidi kumshukuru Mungu kwa chochote kinachotokea kutokana na uamuzi huu. Hii inamaanisha lazima ujifunze kumshukuru Mungu wakati mtu anakiuka moja ya haki zako za zamani. Hii inaweza kuwa ngumu sana kufanya. Hii haimaanishi kuwa unamshukuru mtu mwingine kwa kukiuka moja ya haki zako za kibinafsi.

Kila wakati mtu anapokiuka mojawapo ya haki zako za kibinafsi, simama na umshukuru Mungu kwa kukutunza vyema na haki Zake za kibinafsi. Kumbuka, Mungu atakupa kila kitu unachohitaji. Tazama Wafilipi 4:19. Mtegemee Mungu kwa hekima ya jinsi ya kumjibu mtu huyu ambaye anakiuka haki yako ya kibinafsi. Neno la Mungu linasaidia sana kutuambia jinsi ya kujibu katika hali ngumu. Angalia Luka 6 na Yakobo 1: 2-5. Aya hizi katika Yakobo hutupa njia mpya ya kujibu tunapokuwa katika shida. Tazama pia Warumi 5: 1-5.

Unapojifunza kumshukuru Mungu kila siku kwa kila kinachotokea, utapata uhuru mpya kutoka kwa hasira na wasiwasi. Itakuwia rahisi kufanya linalosemwa katika Luka 6:27-38. Kama Mkristo anayetafuta kumfuata Mungu, kuna mambo mengi zaidi katika maisha kuliko ushindi wa hasira. Mungu anataka ujifunze kujibu kwa njia yake katika kila moja ya hali hizi ngumu. Hiyo labda itachukua zaidi ya wiki chache kujifunza. Kwa kweli, inachukua sehemu kubwa ya maisha yako yote.

## 4. Ni nini kitakachotokea wakati ninampa Mungu haki zangu za kibinafsi?

### a. Nitauawa!

Wazo la kumpa Mungu haki zako za kibinafsi linaweza kuonekana kama mzaha, kichaa, ujinga, na ujinga unaozidi mipaka! “Ulimwengu ninamoishi ndani umejaa watu wa aina zote. Ikiwa nitatoa haki zangu za kibinafsi kwa Mungu na nisifanye chochote kujilinda, nitauawa! Mimi sio mjinga!”

Kumpa Mungu haki zako za kibinafsi kunaweza kutisha, lakini sio ujinga. Kufanya kile Mungu anataka ufanye ndilo jambo bora unaweza kufanya bila kujali ni ujinga gani kwa watu wengine. Ahadi za Mungu ziko wazi na zimejaa tumaini kwa ajili yako.

#### **Kumbukumbu la Torati 31:8 (Tafsiri ya Union)**

**Naye Bwana, yeye ndiye atakayekutangulia, atakuwa pamoja nawe, hatakupungukia wala kukuacha; usiogope, wala usifadhaike.**

Yesu pia aliahidi kuwa hatakuacha kamwe.

#### **Mathayo 28:20 (Tafsiri ya Union)**

**Uwe na hakika ya hili: Niko nawe daima, hadi mwisho wa dahari.**

### Ni nini kinachotokea ikiwa sitampa Mungu haki zangu za kibinafsi?

#### 1. Unakosa Kumtiii Mungu

Yakobo 4:17 inasema, “Basi yeye ajuaye kutenda mema, wala hayatendi, kwake huyo ni dhambi.” Ikiwa unajua kuwa kitu sahihi kwako kufanya ni kumpa Mungu haki zako za kibinafsi, lakini haufanyi hivyo, unamuasi Mungu na ni dhambi. Mungu anataka kuwa kiongozi wa kila eneo la maisha yako. Mathayo 16:24-26

#### 2. Utakasirika mtu atakapovunja mojawapo ya haki zako za kibinafsi

Ikiwa haujampa Mungu haki zako za kibinafsi, basi bado unazishikilia. Wakati mtu atakiuka moja ya haki zako za kibinafsi, itakuwa rahisi kwako kujibu kwa hasira.

Hasira hii itaendelea kuwa na athari ya uharibifu maishani mwako.

#### 3. Utakuwa na wasiwasi

Utakuwa na wasiwasi kwa sababu wewe mwenyewe unawajibika kutunza haki zako za kibinafsi.

#### 4. Ninampa Shetani nafasi katika maisha yangu

Unapokataa kumpa Mungu eneo lolote la maisha yako, huko kunampa Shetani nafasi. Unampa Shetani mamlaka kupitia uasi na kutotii kwako.

Unaweza kuwa na imani kamili kwa Yesu unapompa yeye haki zako za kibinafsi. Atakuwa nawe kila siku katika maisha yako yote.

Unapotulia na kufikiria maneno yasemayo, “Nitauawa!” hii ina msingi wake kwa hisia nyingine — woga. Shetani anataka ushikwe na hofu kuacha eneo lako la faraja. Yeye anataka uone wazo hili la kutoa haki zako za kibinafsi kwa Mungu kama jambo la kijinga kufanya.

Usisikilize uwongo wa ibilisi. Badala yake, jisalimishe mikononi mwa Yesu na yeye atakupitisha wakati huu mgumu wa marekebisho na ukuaji. Na hata ikiwa utakufa — utaenda kuishi na Yesu mbinguni milele!

### **Zaburi 31:14-15 (Tafsiri ya Union)**

**<sup>14</sup> Lakini mimi ninakutumaini wewe, Bwana, Nimesema, wewe ndiwe Mungu wangu. <sup>15</sup> Nyakati zangu zimo mikononi mwako.**

Weka tumaini lako kwa Yesu na utakuwa katika mahali salama sana!  
Siku zako za usoni ziko mikononi mwake!

## **b. Bado utakasirika**

Huenda mojawapo ya jambo la kwanza utakalogundua wakati utampa Mungu haki zako za kibinafsi ni kwamba bado utakasirika. Hata kama “ulitundika haki hizo za kibinafsi msalabani” jana, kwa njia fulani zilishuka toka msalabani na kurudi kwenye akili yako.

Njia hizi za majibu ya hasira zimekuwa sehemu ya maisha yako kwa muda mrefu, labda miaka. Tabia za zamani huwa vigumu kufa.

Itakulazimu kuzidi kuzitundika haki hizi za kibinafsi msalabani kila siku, na kila wakati ukisema, “Yesu, anataka umiliki haki hii ya kibinafsi. Ni yako, sio yangu.”

Majaribu haya yanaweza kutoka kwa watu walewale waliokukasirisha hapo zamani. Huenda hawawezi kuhusiana nawe kwa njia tofauti yoyote kwa sababu uliomuomba Mungu na ukampa haki zako binafsi.

Pamoja na hayo, ibilisi atafanya kila awezalo kukusogeza na kukufanya urudi kwenye njia zako za zamani za kukasirika. Majaribu haya yanaweza kuwa hali ambazo unahisi kweli umekosewa. Inawezekana ukajiambia, “Sitawaachilia waepukane na na hili!” Lakini ikiwa umempa Mungu haki hiyo ya kibinafsi, basi ni jukumu lake kushughulika na mtu huyo.

## **c. Tarajia Mungu akujaribu**

Unapompa Mungu haki zako za kibinafsi, unaweza kuwa na hakika kwamba Mungu atakujaribu kuona kama ulimaanisha hivyo. Mungu atawaruhusu watu wengine kukiuka haki zako za kibinafsi ili kukusaidia ujifunze kuishi bila haki zako za kibinafsi.

#### d. Lazima ukuze muundo mpya wa mwitiko kwa hali ambazo zilikufanya kukasirike kwa haraka

Kusalimisha tu haki zako za kibinafsi kwa Mungu si suluhisho kamili la shida yako ya hasira. Baada ya kumpa Mungu haki zako, basi lazima uanze kufanya kazi kukuza muundo mpya wa mwitiko kwa hali hizi. Kuna hatua tatu za kuunda muundo mpya wa mwitiko:

1. Kazi ngumu
2. Kazi ngumu
3. Kazi ngumu

Hakuna suluhisho la kimazingaombwe. Ikiwa unataka Mungu akusaidie kukuza muundo mpya wa maisha, yuko tayari kukusaidia, lakini kwa masharti Yake. Unahitaji kusoma Biblia na kugundua jinsi Mungu anataka ujibu katika hali hizi tofauti. Suluhisho zake zitakuelekeza kwa njia ya maisha ya kweli — aina ya maisha amabayo anataka uwe nayo.

#### Warumi 12:1-2 (Tafsiri ya Union)

**Basi, ndugu, nawasihi, kwa huruma zake mwenyezi Mungu, itoeni miili yenu, iwe dhabihu iliyo hai, takatifu ya kumepndeza Mungu, ndiyo ibada yenu yenye maana. Wala msifuatishhe namna ya dunia hii, bali mgeuzwe kwa kufanywa upya nia zenu, mpate kjua hakika mapenzi ya Mungu yaliyo mema, ya kumpendeza, na uakamilifu.**

Sehemu kubwa ya mifumo hii mpya ya majibu itakuwa kubadili jinsi unavyofikiria. Kujifunza jinsi ya kuweka upya akili zako ni mchakato ngumu. Hili ni somo la darasa lingine, na hatuwezi kushughulikia masuala haya yote hapa kwenye somo hili.

Utakuwa unakabiliwa na chaguzi mbalimbali karibu kila siku. Unaweza kuamua kutumia njia uliyokuwa nayo zamani — njia ya kukasirika — au unaweza kuanza kupata majibu mapya, ukimuuliza Mungu, “Je, unataka nijibu vipi hali hii kwa njia ambayo itakuheshimu?”

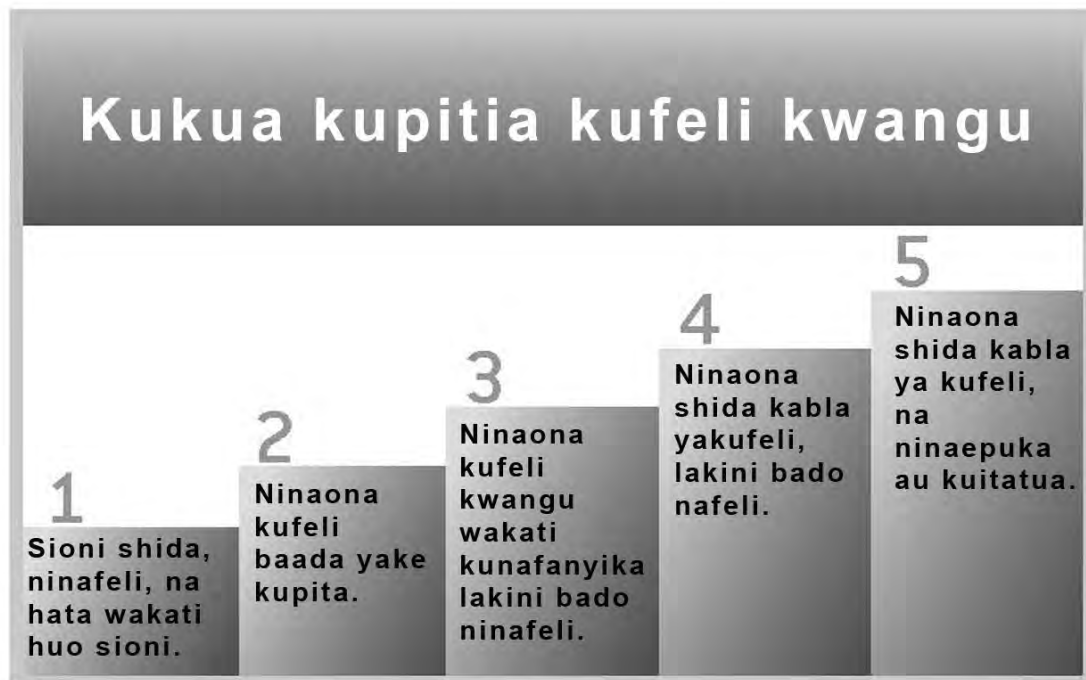
Tutaangalia kwa karibu suala hili la kukuza mwelekeo mpya wa majibu katika kifungu cha 4 cha somo hili.

#### e. Kumbatia mchakato wa mabadiliko hatua kwa hatua

Katika *Mafunzo ya Vikundi kwa Maisha Mapya*, **Kukua Kupitia Kufeli**, tunaangalia kwa makini jinsi kushindwa kumeathiri maisha yetu na jinsi tunaweza kuanza kukua kupitia kufeli kweyu. Huenda ukutaka kuangalia kwa karibu somo hilo, kwa sababu maswala mengi yaliyozungumziwa hapo yanahusiana moja kwa moja changamoto utakayopata katika kukuza mitindo mipya ya majibu kwa hali hizi ambapo unajaribiwa kukasirika.

Chati moja katika somo hilo inaonyesha mchakato wa mabadiliko ambao hufanyika mahali tunapongangana kufanya mabadiliko magumu katika maisha yetu.





Unapoangalia chati hii, hatua za kubadilika zimejaa kufeli kwingi. Huo ni ukweli halisia, na Mungu anaelewa hilo. Kama vile mtoto mchanga anayejiifunza kutembea huanguka mara nyingi katika kukua kwake, ndivyo maisha yako yaweza kujawa na urudi nyuma kwa hasira ya uharibifu kabla ya kujua njia mpya ya kutembea kupitia hali hizi ngumu za maisha.

Jambo muhimu ni kwamba uwe umejitolea kwa njia hii mpya ya maisha, ukimtazama Yesu kila siku akupe nguvu na hekima.

## 5. Kuna faida zipi za kumpa Mungu haki zangu za kibinafsi?

### a. Unaweza kuwa na amani

Unapompa Mungu haki zako za kibinafsi, unasalimisha utawala wa maisha yako kwa Mungu kwa njia ya kindani zaidi. Sasa unasema, “Mungu, ninakuaminia maisha yangu leo. Niko tayari kukufuata na kufanya kila kinachonijia, najua kuwa uko pamoja nami na uko tayari kunipa nguvu na hekima ninayohitaji kwa kila changamoto mpya nitakayopitia.”

Hali hii inamaanisha kuwa hauna udhibiti wowote, Mungu ndiye anatawala. Unaweza kukumbatia amani yake, ukijua kuwa nguvu zake zimefanywa kamili katika udhaifu wako. Mungu ana ahadi hii kwako leo.

#### 2 Wakorintho 12:9 (Tafsiri ya Union Version)

**Neema yangu inanitosha. Maana uweza wangu hutimilika katika udhaifu.**

Badala ya kuitikia kwa hasira, chagua kuweka macho yako kwa Yesu na ukumbatie amani aliyonayo kwako leo.

**Yohana 14:27 (Tafsiri ya Union Version)**

**Amani nawaachieni; amani yangu nawapa; niwapavyo mmi sivyo kama ulimwengu utoavyo. Msifadhaike mioyoni mwenu, wala msiwe na woga.**

### **b. Unaweza kuamua kukuza muundo mpya wa majibu ambayo Yatamheshimu Mungu**

Ikiwa unaruhusu hasira ikutawale — huwa haiachi nafasi yoyote ya ukuaji katika maeneo mengine ya maisha yako. Hasira ni kama magugu kwenye bustani. Ikiwa hayataondolewa, yatatawala shamba na kuzui mimea katika bustani yako kuzaa matunda. Vivyo hivyo, ikiwa hautaidhibiti hasira yako, itakuzuia kukuza njia zingine nzuri zaidi za kukabiliana na hali ngumu katika maisha yako. Unapompa Mungu haki zako za kibinafsi, unafungua fursa mpya maishani mwako za kukuza mwelekeo wa majibu ambayo yatamheshimu Mungu.

Huenda ikawa kila siku unaweza kukumbana na changamoto pale ambapo unahisi hasira zinaanza kuongezeka ndani yake. Badala ya kuruhusu hasira hii ikue, unaweza kusema tu, “Yesu, wewe ndiye kiongozi wangu. Niko tayari kujifunza katika hali hii mafunzo yoyote unayotaka kunifundisha.”

Badala ya kutafuta kulinda haki zako za kibinafsi, unaweza kuzingatia kukazia ukuaji wa kibinafsi. Unapozingatia ujifunzaji wa njia mpya za kukabiliana na hali hizi, unahitaji kujaza akili yako na vifungu kutoka kwa Biblia. Ukweli Wake utakuwa taa kwa njia yako. Mbinu hizi mpya za maisha zinaweza kuwa ngumu sana na kuchukua muda kuzishika. Lakini endelea kuzizingatia.

Katika sura ya 4 tutaangalia kwa undani jinsi unaweza kukuza tabia chanya za ndani za kutumia kwa mwitiko wa kila hali unayopitia. Tabia hizi chanya zitakupa njia mpya ya kujibu pale ambapo ulitumia hasira hapo awali.

### **c. Mungu atakusaidia**

Hakuna aya yoyote katika Biblia ambayo Mungu ameahidi kukusaidia kufanya kazi nzuri zaidi ya kulinda haki zako za kibinafsi unapozishikilia kwao kwa nguvu zako zote. Hakuna mahali Mungu anaahidi kupigana na wale ambao wanakiuka sheria ambazo umeweka kwa ajili yao.

Lakini kuna aya nyingi ambapo Mungu ameahidi kutusaidia ikiwa tutasalimisha maisha yetu Kwake na kumruhusu atutawale. Wakati anapotutawala, basi tuko mikononi salama. Hata wakati wengine wanapokushambulia kwa nia mbaya, Mungu atakuwa hapo kukusaidia.

Yusufu katika Mwanzo sura ya 37-50 ni mfano mzuri wa hili. Ndugu zake walimuuza kuwa mtumwa. Mungu hakumkomboa kutoka kwa utumwa, lakini katika mazingira hayo, Mungu alimpa neema mbele ya Potifa, ambaye alimpandisha cheo chenye ushawishi mkuu nyumbani kwake. Lakini bado alikuwa mtumwa.

Wakati mke wa Potifa alipomshtaki kwa kwa kumsingizia uwongo kwamba Yusufu alikuwa amejaribu kumbaka, Mungu hakumuondoa Yusufu gerezani. Lakini akiwa gerezani, Mungu alimpa neema mbele mkuu wa gereza. Ninahakika kwamba Yusufu angehiari kuwa huru kwa kuachiliwa kutoka gerezani kuliko kuwa na neema mbele ya mkuu wa gereza. Lakini Yusufu hakushikwa na machungu na kukasirika.

Siku moja baadaye, mpango wa pili wa Mungu kwa Yusufu ulifunuliwa, na alitoka gerezani na akapandashwa cheo kuwa wa pili kutoka kwa Farao. Alihudumu katika nafasi hii ya uongozi kwa miaka mingi huko Misri. Baba yake alipokufa, ndugu zake waliogopa kwamba sasa Yusufu angelipiza kisasi kwa matendo waliyofanya maovu. Badala yake, Yusufu anaonyesha kwamba alikuwa amejifunza njia ya Mungu ya jinsi ya kushughulikia matendo yao ya zamani.

#### **Mwanzo 50:19-21 (Tafsiri ya Union Version)**

**<sup>19</sup> Yusufu akawaambia, “Msiogope, je! Mimi ni badala ya Mungu?**

**<sup>20</sup> Nanyi kweli mlinikusudia mabaya, bali Mungu aliyakusudia kuwa mema, ili itokee kuokoa taifa kubwa, kama ilivyom leo. <sup>21</sup> Basi sasa msiogope; mimi nitawalisha na watoto wenu.” Akawafariji, na kusema nao.**

Usiruhusu uwoga kukupokonya kile Mungu alichu nacho kwako. Unapotoa haki zako za kibinafsi kwa Mungu na kukumbatia njia yake ya maisha, utatambua kuwa yuko hapo kukusaidia kila siku.

#### **d. Unaweza kuwa mfano wa kuigwa na wengine**

Unapojifunza kumpa Mungu haki zako za kibinafsi na kukuza njia mpya za kukabiliana na changamoto za maisha, utagundua kuwa hasira itapoteza nguvu yake na badala yake, utakuwa na uwezo wa kuitumia kwa njia ambayo Mungu anataka. Unapojifunza jinsi ya kutumia hasira yako kwa njia ambayo inamheshimu Mungu, utajua kweli umepata mabadiliko katika maisha yako.

Unapoendelea kukua, Mungu atakufungulia milango ili uwe mfano wa kuigwa kwa wengine. Mungu haangalii watu ambao hawajawahi kupata shida ya hasira. Anatafuta wale ambao wamesalimisha hasira yao na haki zao kibinafsi kwake na kusema, “Nataka wewe uwe kiongozi wa kila sehemu ya maisha yangu.”

Sio lazima usubiri hadi uwe mkamilifu kabla ya Mungu kukutumia. Lakini anatafuta ukuaji wa kweli, unaoishi nje ya muda ambao unatoa ushahidi kwamba umejaribiwa mara nyingi na unaendelea kusonga mbele kwa kujifunza kujibu kwa njia anayotaka.

Kuna watu wengi wanaotafuta mtu wa kuwasaidia katika mchakato huu, na unaweza kuwa mmoja wa wale ambao Mungu atatumia. Lakini kwa wakati huu, unahitaji kuzingatia ukuaji wako mwenyewe, sio shida za hasira za watu wengine.

## D. Ni nini kingine bali na haki za kibinafsi hukuza shida yangu ya hasira?

Tulielezea “haki za kibinafsi” kama msingi mkuu wa hasira ya uharibifu. Lakini kuna maswala mengine ambayo yanaweza kulisha hasira yako. Ikiwa maswala haya hayatatatuliwa, hasira yako itaendelea kusababisha uharibifu katika maisha yako.

### 1. Kukwazwa kwa kitambo ambako hakujasuluhishwa

Labda umekwazwa sana na mtu katika siku zako za nyuma, au hata hivi karibuni. Uchungu na uharibifu huo huenda bado unakuathiri mpaka leo. Hasira zako zinaonekana kuwa sawa kwako wewe kuendelelea kuzikumbuka kila mara akilini mwako.

Kupata njia ya Mungu ya uponyaji ni muhimu kwako ikiwa unataka kushinda hasira ambayo unahisi juu ya yule aliyekukwaza.

Maumivu haya ya kitambo ambayo hayajasuluhishwa yanaweza kusababisha uharibifu mkubwa katika maisha yako kuliko vile unavyodhania. Hasira yako leo huenda inaenea katika mahusiano yako mengine katika maisha yako. Hueda hata usijue uhusiano kati ya maumivu haya ya kitambo na majibu yako ya hasira katika hali mpya unazokabiliana nazo leo.

Wakati kukwazwa huku kwa siku zetu za zamani hakutatuliwi, basi chochote kinachotukumbusha juu yake huwa kichocheo cha majibu yetu ya hasira. Lakini zaidi ya hayo, ikiwa machungu yataachwa bila kusuluhishwa, yatatoa hasira zaidi na zaidi ndani ya moyo. Tunapopata maumivu mapya madogo tu, tunaweza kupata volkano ya hasira ikimplipukia mtu mwingine. Jibu letu la kukasirika huwa mbali na kosa lililofanyika, na pia sisi hushindwa kuona uhusiano kati ya kuumizwa kwetu kwa zamani na hasira yetu ya sasa ya kulipuka.

Kukwazwa kusikotatuliwa kutoka siku zako za nyuma husababisha uharibifu wa sasa ama unakubali au la. Ni muhimu ujifunze njia ya Mungu ya kusuluhisha shida hizi za zamani ili kuweza kusonga mbele kwa maisha kamili ambayo Mungu amekupa leo. Hii inaweza kuhitaji msaada wa mshauri au mtu ambaye anaweza kukusaidia kushughulikia maswala haya na kupata njia ya Mungu ya uponyaji na ukuaji.

### 2. Kutosamehe na uchungu

Kusamehe ni nguvu kubwa ya kukuza hasira. Hufanya kosa likaonekana jipya maishani mwako na kukuzuia kupata uponyaji wa Mungu. Yesu aliweka wazi kuwa tunahitaji kusamehe wale waliotukosea.

#### **Mathayo 6:14-15 (Tafsiri ya Toleo la Union)**

**<sup>14</sup> Kwa maana mkiwasamehe watu makosa yao, na Baba yenu wa mbinguni atawasamehe ninyi.**

**<sup>15</sup> Bali msipowasamehe watu makosa yao, wala baba yenu hatawasamehe ninyi makosa yenu.”**

Hii haimaanishi kuwa kile mtu mwingine alikufanyia ni sawa. Yesu anaifanya iwe wazi kuwa kutosamehe ni mahali pa hatari kwako kuwa. Kutosamehe hukua kwa urahisi na kuwa uchungu katika maisha yako.

#### **Waebrania 12:15 (Tafsiri ya Toleo la Union)**

**Shina la uchungu lisije likachipuka na kuwasumbua, na watu wengi wakatiwa unajisi kwa hilo.**

Ukosefu huu wa kusamehewa na kuumiza huleta kutoamini kwa kiwango kirefu, huathiri sio tu uhusiano wako na mtu ambaye amekukosea, lakini hujaa na kuathiri uhusiano wako na wengine.

### **3. Hasira yako katika hali za migogoro**

Hata ikiwa umempa Mungu haki zako za kibinafsi, na unatafuta kuishi kwa uhusiano huu mpya na Yesu, unaweza kujikuta kuwa unakasirika kwa sababu ya njia unayotumia kujibu wakati uko katika hali ya mgogoro. Unapokabiliwa na migogoro mipya, je, wewe bado unarudi kwenye mitindo yako ya zamani ya kujibu mzozo — ambayo inaweza kuwa ni pamoja na hasira na kufadhaika?

Watu wengi hutumia hasira kama majibu yao ya msingi wanapojikuta katika migogoro. Kwa kweli hawana mikakati mipya ya kujibu mgogoro — kwa hivyo hurudi kwa hasira yao.

Ikiwa utashinda vita juu ya nguvu ya uharibifu ya hasira, itabidi ujifunze jinsi ya kujibu mizozo bila kukasirika. Kujifunza njia mpya za kujibu migogoro inaweza kuwa changamoto kubwa na itahitaji masomo kadhaa magumu. Kujifunza jinsi ya kushughulikia migogoro kwa njia ambayo humheshimu Mungu ni kozi mpya ya kusoma, kwa hivyo hatutaenda kwa undani zaidi hapa.

### **4. Mila ya Familia—“Hasira ya kupokezana”**

Je, Umewahi kusema, “Naam, hivi ndivyo (jina la familia yako) tulivyo sisi! Wazazi wangu walikuwa na shida kubwa ya kukasirika, na pia babu na babu zangu.” Unaweza kueleza kwa urahisi shida yako ya hasira kwa kuitaja kwa urahisi kama sifa ya familia yako.

Tatizo la kupokezwa kutoka kwa wazazi na babu na babu yako yanaweza kukuletea shida ya aina hiyo ya hasira waliyonayo. Badala ya kukubaliana na shida hizi, Biblia inatuambia kwamba Yesu alikuja kutukomboa (kutuweka huru) kutoka kwa njia hiyo tupu ya maisha.

#### **1 Petro 1:18 (Tafsiri ya Toleo la Union)**

**Nanyi mwafahamu kwamba mlikombolewa kwa vitu viharibikavyo, mtake kutoka katika mwenendo wenu usiofaa mlioupokea kutoka kwa baba zenu.**

Ukweli ni kwamba kila familia imepitishia kizazi kimoja hadi kingine tabia mbaya au njema. Matumizi mabaya ya hasira ni mojawapo ya tabia mbaya hizo ambazo mara nyingi hupitishwa kutoka kizazi kimoja hadi kingine.

Ikiwa utavunja nguvu ya uharibifu wa hasira katika maisha yako, italazimika kuchukua jukumu la hasira yako, na “kufungua” njia za kukabiliana na hasira ambazo umeshafundishwa na familia yako. Huu unaweza kuwa mchakato mgumu sana, kwa sababu tabia hizi zinaweza kuwa sehemu ya maisha yako kutoka wakati ulipokuwa mtoto mchanga sana.

Unaweza kuwa mtu wa kuanza utamaduni mpya wa familia wa, “Mkono wa kupokezana,” na kufundisha kizazi kijacho jinsi ya kutumia hasira yao kwa njia ambayo inamheshimu Mungu.

## 5. Mitazamo na tabia zako

Mwanamke mmoja alisema, “Ukiondoa hasira yangu, utaondoa utambulisho wangu.” Watu wengi wamezoea kuishi kwa hasira zao. Ni silaha ambayo wamejifunza kutumia kwa ustadi kudhibitisha kuwa wana nguvu zaidi kuliko yule mtu mwingine. Mitindo yao ya kujibu hasira imekuwa asili ya pili kwani wameitumia kila mwaka. “Hii ndio njia yangu!” wanasema.

Tabia na mitazamo hii iliyojikita ndani ya moyo itaifanya iwe changamoto kubwa kubadilika. Swali la kweli linakuwa, “Je, unataka mabadiliko?” Je, unataka kupata kitambulisho kipya katika uhusiano wako na Yesu?

Ni muhimu kutambua kuwa kila fikira na tabia uliyonayo umejifunza. Ikiwa unatamani kubadilika, unaweza kujifunza mitazamo mipya na kukuza tabia mpya jinsi unavyotumia hasira yako. Lakini usidhanie ni rahisi, inaweza kuwa kazi ngumu sana.

## Hitimisho

Ni watu wangapi hakika hufaulu kuvunja nguvu haribifu za hasira maishani mwao? Mambo yote yanawezekana na Mungu! Mungu atakupa uwezo wa kusalimisha haki zako za kibinafsi. Unaweza kuwa hadithi ya kweli ya ufanisi kujifunza jinsi ya kukabiliana na hali za maisha. Kwa msaada wa Mungu unaweza kuleta hasira yako katika hali ya kuifanya islete uharibifu maishani mwako, pale unapotumia hasira kumheshimu Mungu.

Katika sura inayofuata tutaangalia kwa makini Mungu anasema nini kuhusu jinsi tunapaswa kutumia hasira yetu. Tutachunguza jinsi watu kadhaa katika Biblia walivyotumia hasira yao-kwa mfano mwema au mbaya.

# Sura ya 3

## Je, Mungu anasema nini kuhusu hasira?

Unahitaji kufanya ukaguzi wa kibinafsi wa jinsi unavyoshughulikia hasira yako. Kwa hivyo unapaswa kuanza wapi? Ikiwa utajisikiza tu wewe mwenyewe, huenda utakosa ukweli kamili. Biblia imejaa hadithi na mafundisho juu ya hasira. Mistari mingi pia inatuambia kuhusu ni lini na kwa nini Mungu hukasirika.

Hisia hii imeelezwa kutoka sura za kwanza za Mwanzo hadi katika kitabu cha mwisho cha Ufunuo. Kusoma kila aya juu ya hasira kunaweza kuchukua muda mrefu. Maneno hasira, kukasirika, ghadhabu, na kufura hutumiwa mara zaidi ya 600 katika Biblia. Unaweza kuona kwa urahisi aya hizi zote kwa kutumia kamusi ya Biblia au kwenda katika [www.BibleGateway.com](http://www.BibleGateway.com) au wavuti nyingine ambayo ina Biblia yote na utafute maneno haya.

Kwa hivyo, acheni tuchunguze kile Mungu anasema kuhusu hasira na tutumie aya hizi kama mbinu ya kutambua njia kadhaa ambazo tunaweza kutumia hasira yetu kwa namana ambayo Mungu anataka tufanye.

### A. Je, Hasira ni dhambi?

#### 1. Mungu alikuumba ukiwa na uwezo wa kuwa na hasira

Kuwa na hasira si dhambi. Mungu alikuumba ukiwa na uwezo wa kuwa na hasira, kuonyesha hasira. Ni hisia ambayo Mungu alikupa. Ibilisi hakukupa hisia za hasira.

**Mwanzo 1:27, 31 (Tafsiri ya Maisha Mapya)**

**Mungu akaumba mtu kwa mfano wake, kwa mfano wa Mungu alimwumba, mwanamume na mwanamke aliwaumba . . .**

**<sup>31</sup> Mungu akaona kila kitu alichokifanya, na tazama, ni chema sana.**

Mungu alikuumba ukiwa na uwezo wa kuwa na hisia mbali mbali: upendo, furaha, amani, huzuni na hasira. Kwa hivyo tangu mwanzo tunahitaji kufahamu kwamba Mungu hakufanya makosa alipotuumba — kwa kweli, wakati Alipotazama kile alichoumba, akaona kwamba “kilikuwa kizuri sana!”

## 2. Biblia inakuarifu jinsi ya kukasirika bila kutenda dhambi

Changamoto yetu leo ni kujifunza jinsi ya kutumia hisia hizi mbazo Mungu ameumba ndani yetu — kuzitumia kwa njia inayomtukuza Mungu. Mara nyingi hasira zetu hututia katika shida, ambayo mara nyingi husababisha shida nyingi zaidi. Hapa kuna aya ambayo inatuwekea kiwango cha hali ya juu sana — ambayo inaweza kuonekana kuwa ngumu kwako kuitimiza leo.

### Waefeso 4:26-27 (Tafsiri ya Toleo la New International Version)

**Muwe na hasira, lakini msitende dhambi, jua lisichwe na uchungu wenu bado haujwatoka.** <sup>27</sup> **Wala msimpe ibilisi nafasi.**

Mistari hii katika Waefeso inaweka wazi kuwa unaweza kukasirika na wakati huo huo usiweze kufanya dhambi. Kwa wazi aya hii inabainisha kuwa una chaguo la kufanya. Walakini, hili ni onyo, changamoto kwako ni kuwa mwangalifu. Mistari wa 27 unakuonya usimpe shetani nafasi maishani mwako. Je, hasira yako inawezaje “kumpa shetani nafasi” maishani mwako? Ni rahisi sana.

Hasira kwa urahisi hufungua mlango ambao unaweza kukuongoza katika hali ya kutenda dhambi kupitia majibu yako ya hasira. Hasira na dhambi huja kwa pamoja wakati unapotumia hasira yako kwa njia ambayo inapingana na mpango wa Mungu kwa maisha yako. Hasira isiyodhibitiwa hukuongoza katiak njia ya mawazo ya dhambi, maneno ya dhambi, na vitendo vya dhambi.

## 3. Yesu na hasira

Maisha ya Yesu pia ni dhibitisho kwamba hasira si dhambi kwa njia ya moja kwa moja. Katika matukio zaidi moja, Yesu alikasirika. Sasa ikiwa hasira ni dhambi kila wakati, basi Yesu alitenda dhambi. Na ikiwa alitenda dhambi, basi kifo chake hakitakupa wokovu wewe au mtu mwingine yeyote. Na kama Yesu hakufa kwa ajili ya dhambi zetu, basi sote tunaelekea kuzimu, pasi na mjadala!

### Marko 3:4-5 (Tafsiri ya Union Version)

**Akawauliza, ni halali siku ya sabato kutenda mema, au kutenda mabaya? Kuponya roho au kuuu? Wakanyamaza. 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.**

Katika hadithi hii Yesu alikuwa akizungumza na kikundi cha viongozi wa dini. Aliwauliza ikiwa ni halali kufanya mema siku ya Sabato. Kukataa kwao kujibu swali hili kulimkasirisha Yesu – lakini hakufanya dhambi na kuita moto kutoka mbinguni kuwamaliza watu hawa wakaidi.

Badala yake Yesu alielekeza hasira yake kwa mradi wenye mazao, na akamponya mtu huyo aliyekuwa na mkono uliokuwa na ulemavu. Yesu alituonyesha kwamba mtu anaweza kukasirika bila kufanya dhambi.



Wacha tuangalie ni nini kingine ambacho Biblia inatuambia kuhusu hasira. Unapokuwa ukiangalia jinsi watu hawa katika Biblia walivyoshughulikia hasira zao, ona ikiwa utanza kuelewa mahali ambapo hasira ipo maishani mwako.

## B. Jinsi watu katika Biblia walivyotumia hasira yao

Biblia ina hadithi nyingi mno zinazotusaidia kuelewa hasira na jinsi inaweza kuathiri maisha yetu. Hasira inajitokeza katika sura chahe za kwanza za kitabu cha Mwanzo na ianokena katika Biblia nzima. Unawaangalia watu hawa mashuhuri katika Biblia, ni muhimu kutambua walikumbana na wakati wa kuchagua kama wewe. Sisi sote huchagua hasira itachukua nafasi gani maishani mwetu.

### 1. Kaini

Kaini na Abeli walikuwa ndio watoto wa kwanza wa Adamu na Hawa. Wakati walipokuwa vijana walimtolea Mungu dhabihu ambayo ilimfanya Kaini kujibu kwa hasira.

**Mwanzo 4:3-8 (Tafsiri ya Union Version)**

**Ikawa hatimaye Kaini akaleta mazao ya ardhi, sadaka ya BWANA. Habili naye akaleta wazao wa kwanza wa wanyama wake na sehemu zilizonona za wanyama. BWANA akamtakabali Habili na sadaka yake. Bali Kaini hakumtakabali, wala sadaka yake. Kaini akagadhabika sana, uso wake ukakunjamana.**

**BWANA akamwambia Kaini, kwa nini una gadhabu? Na kwanini uso wako umekunjamana?**

**Kama ukitenda vyema, hutapata kibali? Usipotenda vyema dhambi iko, inakuotea mlangoni, nayo inakutamani. Kaini akamwambia Habili nduguye, twende uwanjani, ikawa walipokuwa uwandani, Kaini akamuinukia Habili nduguye akamwua.**

Kaini aikuwa na shida ya hasira, na Mungu alimzungumzia kuihusu. Ni fursa ya ajabu namna gani ambayo Mungu alimpa Kaini! Je, ni mara ngapi Mungu amekuzungumzia moja kwa moja wakati ulikuwa na hasira?

Mungu anampa Kaini mwongozo wazi.

1. Anajaribu kumsadia Kaini ajichunguze moyoni “ni kwa nini ana hasira sana?”
2. Mungu anamwambia Kaini atakubaliwa ikiwa atafanya kile kilicho sahihi.
3. Kisha Mungu anamwonya kwamba akikataa kufanya kilicho sahihi — basi tahadhari!
4. Dhambi inachechemea mlangoni, ikitamani kukutawala.
5. Mungu anamwambia Kaini ni lazima aishinde na kuitawala.

Mistari inayofuata inatupa uamuzi ambao Kaini alichukua. Hakuafuata ushauri wa Mungu badala yake akamuua ndugu yake. Picha ya nguvu namna gani inayoonyesha hatari ya hasira ambayo imeruhusiwa kutawala maisha ya mtu anapokataa kumsikiza Mungu. Kumpuuzwa Mungu kulileta uharibifu mkubwa — uuaji, ambao umerudiwa mara nyingi, hata leo hii.

Somo baya namna gani kuhusu hasira kutoka kwa jamii ya kwanza ya Biblia! Hasira isiyodhibitiwa itawacha hasara kwa mtu yeyote anayeiruhusu imtawale.

## 2. Yusufu

Maisha ya Yusufu inatutolea picha ya kijana ambaye alikuwa na kila sababu ya kukasirikia ndugu zake, Mungu, na ulimwengu wote. Ndugu zake walimchukia sana hivi kwamba walikuwa wakipanga kumuua. Sababu pekee ya kutouawa ni kwamba walipata njia ya kupata pesa na kumuua kama mtumwa. Tazama Mwanzo 37.

Yusufu anaishia katika nyumba ya Potifa huko Misri ambapo mke wa mmiliki wake anamshtaki kwa uwongo kwamba alijaribu kumbaka. Matokeo yake — anafungwa gerezani — kwa kifungo cha miaka. Baadaye Mungu anamuokoa kutoka gerezani na kumweka kwa cheo kikubwa — cha kiongozi wa pili kutoka kwa Farao. Katika miaka iliyofuata, ndugu zake wanawasili Misri wakitafuta chakula, naye anawasaidia. Angeweza kuuamua kulipiza kisasi lakini hakufanya hivyo. Kwa kweli, alifanya mipango kwa ndugu zake wote na baba yake kuhamia Misri ambako alitimiza mahitaji yao wote.

Miaka kadhaa baadaye baba yake anakufa, na ndugu zake bado wanashikwa na hofu kwamba sasa Yusufu atatafuta kulipiza kisasi kwa mabaya waliyomtendea alipokuwa mdogo. Kwa hivyo dungu zake wanatunga hadithi inayomwambia Yusufu kwamba baba yao alimwomba awasamehe nduguzake kwa matendo yao ya miaka iliyopita.

### Mwanzo 50:19-21 (Tafsiri ya Union Version)

<sup>19</sup> Yusufu akawaambia, Msiogope je! Mimi ni badala ya Mungu?

<sup>20</sup> Nanyi kweli mlinikusudia mabaya, bali Mungu aliyakusudia kuwa mema, ili itokee kuokoa taifa kubwa, kama ilivyo leo. <sup>21</sup> Basi sasa msiogope, mimi nitawalisha na watoto wenu. Akawafariji na kusema nao vema.

Hii inaweza kuwa hadithi iliyojaa hasira na kisasi. Lakini badala yake imejaa msamaha na maneno mazuri kwa wale waliomtendea vibaya miaka iliyopita. Alichagua kutoenda kwenye njia ya kulipiza kisasi. Yusufu alikuwa amejifunza jinsi ya kuona machungu kutoka zamani kwa njia mpya. Anasema kwamba kile ndugu zake walichokusudia kuwa mabaya, Mungu alibadilisha kuwa kitu kizuri ambacho kilisababisha kuokoa maisha ya watu wengi.

Je, ni vigumu kwako kuona uwezo wa Mungu kutumia machungu maishani mwako kama njia ya kusaidia watu wengine?

### 3. Musa

Hasira ilikuwa shida kubwa maishani mwa mtu huyu ambaye baadaye aliinuka na kuwa kiongozi wa Israeli. Aliwaongoza kutoka nchi ya Misri baada ya maonyesho makubwa kati ya nguvu za Mungu na Farao. Ijapokuwa katika kila hatua Musa alikuwa akifanya mapenzi ya Mungu, bado alikuwa na shida ya hasira.

Mapigo tisa tofauti yalijia jamii ya Misiri kwa sababu Firauni alikataa kuruhusu wana wa Israeli waondoke. Musa alipomaliza kutangaza tauni itakayofuata, ambayo ingesababisha kufa kwa kila mzaliwa wa kwanza wa Jami ya Kimisri, Biblia inasema, “Musa akiwaka kwa hasira alimuacha Farao.” (Kutoka 11:8)

Miezi kadhaa baadaye Mungu alimwita Musa aje juu ya kilele cha Mlima Sinai ambapo Mungu alimpa Amri Kumi. Hata hivyo, aliposhuka chini mlimani, alikuta taifa la Israeli lilikuwa limemwacha Mungu, wajitengezea mungu wao wa mfano wa ndama wa dhahabu, na walikuwa wakisheherekea karamu.

#### **Kutoka 32:19 (Tafsiri ya Union Version)**

**Hata alipoyakaribia marango akaiona ile ndama, na ile michezo.  
Hasira ya Musa ikawaka, akazitupa zile mbao zilizokuwa mikononi  
mwake, akazivunja chini ya mlima.**

Katika tukio hili, hasira ya Musa ilikuwa sawa na ile ya Mungu. Musa alishikwa na hasira kwamba wana wa Israeli walikuwa kwa haraka wamemwacha Mungu ambaye kwa njia ya muujiza mkuu alikuwa amewatoa nchini Misri.

Miaka mingi baadaye, wakati wana wa Israeli walikuwa wanazunguka jangwani, watu walianza kugombana na Musa, wakilalamika kwamba hawakuwa na maji yoyote. Musa alimwendea Mungu kwa sala, lakini akaruhusu hasira yake imtawale, na kumulekeza katika njia ambayo ilikosea Mungu heshima.

#### **Hesabu 20:7-12 (Tafsiri ya Union Version)**

**<sup>7</sup> BWANA akasema na Musa, akinena, <sup>8</sup> Twaa ile fimbo, wewe na Haruni ndugu yako, ukauambie mwamba mbele ya macho yako utoe maji yake, nawe utawatokezea maji katika mwamba, na hivyo utawanyeshwa maji makutano na wanyama wao. <sup>9</sup> Musa akaitwa hiyo fimbo kutoka mbele za BWANA kama alivyomwamuru.**

**<sup>10</sup> Musa na Haruni wakawakusanya kusanyiko mbele ya mwamba, akawambia, sikieni sasa enyi waasi, je! Tuwatokezee maji juu ya huu mwamba? <sup>11</sup> Musa akainua fimbo yake mara mbili, maji yakatoka mengi, mkutano wakanywa na wanyama wao pia.**

**<sup>12</sup> Bwana akamwambia Musa na Haruni, kwa kuwa hamukuniamini mimi, ila kunsitahi mbele ya macho ya wana wa Israeli, basi kwa sababu hiyo hamtuwaingiza kusanyiko hili katika ile nchi niliyowapa.**

Musa aliruhusu hasira yake kumuongoza katika njia iliyomkosea Mungu heshima. Kwanza, Musa alijisifia muujiza huu. Akasema, “Je, ni lazima tutoe maji kutoka katika mwamba huu?” Pili, hakuzungumza na mwamba kama vile Mungu alivyomwagiza. Badala yake “Kwa kutumia fimbo yake akapiga mwamba mara mbili.”

Kinachoshangaza ni kwamba hata ingawa Musa alikuwa akimkosea Mungu heshima, Mungu bado alifanya muujiza huo na maji yakatoka ndani ya mwamba na kuwapa watu wote.

Lakini Mungu hakupuuza kutotii kwa Musa. Mungu alimkemea na kumwambia kwamba kwa sababu ya hilo, Musa hataingia katika nchi mpya ambayo Mungu alikuwa ameahidi taifa la Israeli.

## 4. Daudi

Daudi alikuwa mtu mwingine ambaye Mungu aliamua kutumia kwa njia maalum. Akiwa kijana alikuwa ametumiwa na Mungu kuliua lile jitu litwalo Goliathi. Katika miaka iliyofuata, Daudi alipitia shida nyingi kwa sababu Mfalme Sauli alikuwa na wivu kwa sababu ya umaarufu wa Daudi. Daudi alilazimika kukimbia ili kuokoa maisha yake kwa sababu Sauli alijaribu kumuua zaidi ya mara moja.

Wakati mmoja jirani aliyeitwa Nabali aliwatukana baadhi ya watu wa Daudi. (Ona 1 Samweli 25.) Daudi alipogundua jinsi wanaume wake walivyotendewa, alikasirika sana hivi kwamba aliamua kuondoka na kwenda kumuua Nabali na kila mtu mwingine yeyote aliyekuwa akifanya kazi na Nabali. Ilikuwa tu ni kuingilia kati kwa moja kwa moja kwa mke wa Nabali ndiko kulikomzuia Daudi kutekeleza mipango yake ya kulipiza kisasi.

Hapa kulikuwa na Daudi, mtu ambaye alimpenda Mungu kwa dhati, lakini alikuwa na hasira sana kiasi cha kwamba alikuwa tayari kumuua sio Nabali tu bali pia watumishi wake wote. Daudi alikuwa tayari kuuu watu wasio na hatia — yoyote kwa ajili ya kujibu maneno ya dharau yaliyonenwa dhidi yake. Oa kujibu kuliko pita mipaka! Lakini je, ina tofauti yoyote na siku za leo? Ni vita na mauaji mangapi yamefanyika kwa sababu ya dharau?

Miaka mingi baadaye Daudi alikabiliwa na hali nyingine ngumu ambapo Shimei alikuwa akimtukana na kumtupia mawe. Tazama 2 Samweli 16: 5-15. Daudi angeweza kujibu kwa hasira na kumuua mtu huyu, lakini badala yake alichagua kujibu kwa njia tofauti kabisa.

## 5. Yona

Hadithi ya Yona inajulikana sana kwa sababu ya siku tatu alizokaa tumboni mwa samaki, na ndipo akaishi kuambia ulimwengu juu yake. Yona alikuwa mwinjilisti, lakini alikuwa na shida. Mungu alitaka aende kuhubiri Ninawi. Lakini watu wale hawakuwa marafiki wa Wayahudi, kwa kweli si mengi yamebadilika hata leo. Ingekuwa sawa kama Mungu angemwita mwinjilisti kutoka Israeli aende katika mji mkuu wa Irani au Iraq leo na kuhubiri dhidi ya watu wa mji huo.

Mwishowe Yona alikubali kwenda Ninawi baada ya safari yake ya siku 3 ndani ya tumbo la samaki. Anaenda akihubiri, “Hukumu inakuja!” Watu wa mji ule hawakumuua Yona - badala yake walimsikiliza na wakatubu — pamoja na mfalme. Huo ulikuwa mji mkubwa hata ukilinganisha na miji ya leo. Kulikuwa na watoto wachanga zaidi ya 120,000, kwa hivyo mji huu ungekuwa na watu karibu milioni moja.

Uamsho huu ambao uliofuka Ninawi ulikuwa moja ya uamsho mkubwa zaidi katika ulimwengu wote. Lakini Yona alimkasirikia Mungu kwa toba ya watu hawa.

**Yona 4:1-4 (Tafsiri ya Union Version)**

<sup>1</sup> **Lakini jambo hili lilimchukiza Yona sana, naye akakasirika.**

<sup>2</sup> **Akamwomba BWANA, akasema, “Nakuomba, ee BWANA, sivyo hivyo nilivyosema, hapo nilipokuwa katika nchi yangu? Hii ndiyo sababu nalifanya haraka kukimbilia Tarshihi; kwa maana nalijua ya kuwa wewe u Mungu mwenye neema, umejaa huruma, si mwepesi wa hasira, u mwingi wa rehema, nawe waghairi mabaya.”**

Yona alikuwa ametumiwa na Mungu kuleta uamsho mkubwa kwa mji huu ambao uligusa mamia ya maelfu ya watu. Badala ya kufurahi kwa toba yao, yeye amekasirika sana na anamuomba Mungu amuue. Anasema itakuwa bora kufa kuliko kuishi.

Kwa hivyo ni kwa nini Mungu angemtumia mwinjilisti aliyechanganyikiwa kama Yona? Sijui. Lakini ukweli ni kwamba, Mungu alichagua kutumia Yona, na Mungu alikubali maombi ya toba ya watu wa Ninawi na hakuleta hukumu juu ya mji huo.

Kwa hivyo ni somo gani tunapata kutoka kwa watu hawa maarufu katika Biblia? Watu wengine huangalia hadithi hizi na huzitumia kama kisingizio cha kuhalalisha hasira yao wenyewe. Lakini hilo silo kusudi la kiwepo kwa hadithi hii kwenye Biblia. Badala yake, mifano hii imeandikwa kuwa kama mifano kwetu, kwa hivyo tunaweza kujifunza kutoka kwa nguvu zao na udhaifu wao, na kwa matarajio tuepuke makosa waliyoyafanya.

**C. Ni nini kinachomfanya Mungu kukasirika?**

Unapoangalia vifungu vyote kwenye Biblia ambavyo vinazungumza kuhusu hasira, karibu nusu yavyo vinazungumza juu ya Mungu! Lo, je, Mungu ana shida ya hasira? Hapana! Kwa hivyo ni kwa nini Biblia inazungumza juu ya hasira ya Mungu?

Kuanzia kitabu cha Mwanzo hadi Ufunuo, Biblia inatoa picha wazi ya Mungu na jinsi anavyotumia hasira yake. Pamoja na shida zake zote, Yona alimuelewa Mungu.

**Yona 4:2 (Tafsiri ya Union Version)**

**Kwa maana nalijua ya kuwa wewe u Mungu mwenye neema, umejaa huruma, si mwepesi wa hasira, u mwingi wa rehema, nawe waghairi mabaya.**

Mungu huwa mwepesi kukasirika. Yeye si mwenye hasira kama watu wengine, ambao hukasirika kwa urahisi kwa kitu kidogo. Mara kwa mara tunaona huruma na fadhili za Mungu zikionyeshwa kwa wale ambao hawastahili kufanyiwa hivyo.

Kwa hivyo ni nini kinachomkasirisha Mungu?

**Waebrania 3:10 (Tafsiri ya Union Version)**

**“Kwa hiyo nalichukizwa na kizazi hiki, Nikasema, Siku zote ni watu waliopotoka mioyo hawa, Hawakuzijua njia zangu.”**

Mungu anaongea katika Waebrania 3, na Anaeleza ni kwa nini Yeye hukasirika na watu, haswa wale ambao wamepewa nafasi ya kujifunza kumhusu. Yeye hukasirika watu wanapogeuzwa mioyo yao kuwa mbali naye na kukataa kumtii.

Mungu ametuokoa kutoka kwa hukumu ya kifo ambayo ni pamoja na kuishi kuzimu milele. Na bado wale ambao wanajua hili wamemwacha na pia kukataa upendo na amri zake.

Je, hii inamaanisha Mungu hukukasirikia kila wakati unapotenda dhambi? Hapana, na Yona 4: 2 inaweka wazi hili — Mungu ni mwepesi wa kukasirika. Lakini dhambi huharibu uwezo wako wote wa kupata maisha halisi, furaha ya kweli, amani ya kweli, ambayo ni maana halisi katika maisha. Kwa sababu Mungu anakupenda sana, anataka kilicho bora kwako. Naye huhuzunika unaporuhusu vitu vingine kukuibia yote aliyo nayo kwako.

Hata ingawa Mungu anaonyesha hasira yake dhidi ya dhambi, alitupenda sana kiasi cha kuwa na motisha ya kumtuma Yesu kutuletea wokovu.

Katika sura inayofuata tutaangalia kwa makini jinsi tunaweza kutumia hasira yetu katika njia ambazo zinampendeza Mungu. Unaweza kuwa na ujasiri wa kupata ushindi. Hauhitaji kuwa mtumwa kwa hasira yako mwenyewe. Unaweza kujifunza kuelekeza hisia na ikawa nguvu dhabiti na yenye manufaa maishani mwako.

# Sura ya 4

## Ninawezaje kutumia hasira yangu kwa njia inayompendeza Mungu?

Sura ya 2 iliweka wazi mpango wa kuua nguvu ya uharibifu ya hasira maishani mwako unapompa Mungu haki zako. Katika sura ya 3 tuliona jinsi Yesu na watu wengine kwenye Biblia walitumia hasira zao. Sasa tunahitaji kutafuta njia mpya za kutumia hasira yetu. Maswala ambayo tutachunguza katika sura hii yanaweza kuwa somo nzima tofauti. Baadhi ya maeneo haya yanahitaji ukuaji endelevu katika maisha yako yote yajayo. Katika sura hii tutaanzisha tu dhana hizi na kutoa muhtasari wa haraka wa uwezekano wako wa kutumia hasira kwa njia zinazompendeza Mungu.

Mungu hakulizi uishi maisha bila hasira. Alikuumba ukiwa na uwezo wa kuwa na hasira. Lakini sasa lazima uchague jinsi utakavyoitumia. Hawezi kubadilisha siku zako zilizopita, haijalishi zilikuwa nzuri au mbaya. Lakini ukiangalia leo na kesho, sasa unayo nafasi ya kubadilisha njia ambayo utatumia hasira katika maisha yako ya kila siku.

Kwa wengi wetu, hiyo inamaanisha tutalazimika kujifunza jinsi ya kuweka breki kwenye njia yetu ya kawaida ya mwitiko wa hasira. Chukua dakika moja uunde sinema ya kufikiria katika akili yako. Ikiwa hasira ni kama moto, basi wengine wetu ni majitu yanayotoa moto! Kila wakati tunapofungua midomo yetu kwa hasira, tunaanzisha moto. Nyumba yetu inaungua. Watu walio karibu nasi wanateketea kwa moto. Na ukiangalia mwili wako mwenyewe, hugundua kuwa wewe pia unateketea kwa moto!

Kujifunza kutumia hasira yako kwa njia inayompendeza Mungu hakufanikiwi na ombi moja rahisi. Kuna hatua nyingi katika mchakato huu mpya wa kukua. Kwa wengi wetu, moja ya hatua za kwanza katika ukuaji huu mpya ni kuacha kuanzisha moto kwa hasira yetu. Badala yake, unahitaji kuzima moto unaochoma nyumba yako na kila mtu aliye karibu nawe, pamoja na wewe mwenyewe. Mara tu unapodhibiti moto huo, na umekoma kuanzisha moto mpya kila wakati unapofungua kinywa chako, basi unaweza kuanza kuangalia jinsi ya kutumia hasira vyema katika maisha yako.

## A. Jiandae kukabiliana na matatizo kutokana na uamuzi huu mpya wa kumpa Mungu haki zako

Usitarajie kwamba kumpa Mungu haki zako za kibinafsi kutatua shida zako zote. Kile utakachogundua hivi karibuni ni kwamba uamuzi huu utaleta shida zaidi katika maisha yako. Lakini usikate tamaa — hii ni sehemu ya ukweli wa kukua. Mabadiliko mara nyingi huwa machungu, lakini unaweza kuwa na hakika kwamba Mungu atakusaidia kwa kila moja ya shida hizi. Ikiwa utachukua muda wa kuangalia shida ambazo huenda zitatokea mbele yako, unaweza kujiandaa kwa ajili yazo ili usishangae zitakapotokea maishani mwako. Kwa hivyo usiogope shida hizi, bali jiandae kwazo.

### 1. Shinda vita vya woga

Usishangae ikiwa una vita inayoendelea akilini mwako. Mawazo yako yanafiria kilicho mbele — yamejaa woga juu ya jinsi wengine watakutusi na kukuumiza ikiwa hautajitetea. Jipe fursa ya kujichunguza kihakika. Ikiwa unahisi woga huu ndani — kubali! Kisha kabiliana nao kwa kutumia ukweli wa Mungu.

Wakristo wengi wamesalimisha haki zao za kibinafsi kwa Mungu na hawajafa! Mungu hangekuuliza ufanye kitu ambacho kinaweza kukuangamiza — Naama, huenda ikawa, angefanya hivyo! Unahitaji msaada wa Mungu ili kuharibu njia ya zamani ya kuishi katika dhambi ambayo imekuzuia kupata maisha halisi ambayo Anayo kwako.

Kwa hivyo ikiwa utampa Mungu haki zako binafsi, je, utakufa? Sio kwa mwili, lakini kwa matumaini kwamba njia yako ya zamani ya kufikiria ambayo ilifanya hasira kuwa nguvu ya uharibifu katika maisha yako itakufa.

Kwa hivyo badala ya kuruhusu woga ukushinde, chukua mkono wa Yesu na umwamini Yeye akusaidie kushinda kila hali unayopitia kwa maisha yako yote.

### 2. Usijihukumu kila wakati unaposhindwa

Hasira imekuwa sehemu iliyoshika mizizi sana katika maisha yako, hivi kwamba unaweza kujikuta unaitikia kwa hasira kabla hata ya kuitambua. Mawimbi ya kujilaumu yanaweza kukujaa moyoni unapotambua mara nyingine tena jinsi ulivyo mtu aliyeshindwa kabisa.

Usifikirie kuwa Mungu anamimina hukumu hii kwako. Inawezekana shetani mwenyewe ndiye anayekuletea hili. Shetani anataka ufe moyo, na kujihukumu ni moja wapo ya njia bora anaweza kukukatisha tamaa nayo.

#### Warumi 8:1-2 (Tafsiri ya Union Version)

**Sasa basi, hakuna hukumu ya adhabu juu yao walio katika Kristo Yesu.**

**<sup>2</sup> Kwa sababu sheria ya Roho wa uzima alie katika Kristo Yesu ameniachia huru, mbali na sheria ya dhambi na mauti.**

Mungu anakupenda hata wakati unaposhindwa. John Maxwell ameandika kitabu kitiwacho, *Kushindwa kwa kusonga Mbele: Kugeuza Makosa kuwa hatua za Mafanikio*. Unahitaji kujifunza kutokana na kufeli kwako, na undelea kukua.



### 3. Bado utahisi kuwa na hasira

Hisia ya hasira bado itajitokeza ndani yako wakati unapokabiliwa na shida katika shughuli zako za kila siku. Kumpa Mungu haki zako za kibinafsi hakukuzuii kuhisi kuwa na hasira. Mtihani halisi ni nini utafanya — jinsi utajibu — sasa kwa kuwa umegundua kwamba unahisi kuwa na hasira moyoni.

Lazima uchukue jukumu la hasira yako na uchague jinsi utavyojibu. Usijiruhusu kufikiria, “Unanikasirisha!” Unapofikiria hivyo, unampa mtu huyu udhibiti wa hisia zako. Usiwape watu wengine haki zako za kibinafsi, mpe Mungu.

Ikiwa utaficha hasira yako tu — haswa kutoka kwako mwenyewe au unaicha ikolee ndani — basi haujatatua shida yako ya hasira. Unahitaji kuachilia hasira hii kwa njia ambazo zitampendeza Mungu. Tutashughulikia hili kwa undani zaidi baadaye katika sura hii.

### 4. Utawaona wengine walio na shida ya hasira

Unapoanza kushughulikia hasira yako mwenyewe, kuna uwezekano mkubwa kwako kufahamu jinsi watu wengine wanavyotumia hasira zao. Kuwa mwangalifu sana kuhusu kuwatumia watu wengine kama washauri wako katika eneo hili. Unahitaji kuhakikisha kuwa wanatumia hasira yao kwa njia zinazompendeza Mungu.

Kuna Wakristo wengi katika nafasi za uongozi ambao hutumia hasira zao kwa njia za uharibifu. Wengi wa viongozi hawa hawajapeana haki zao za kibinafsi kwa Mungu.

Usifikirie kuwa kwa sababu wanatumiwa na Mungu, wao ni mfano mzuri wa kufuata kuhusu jinsi wanavyotumia hasira yao. Kuna watu wengi kama Yona ambao Mungu anawatumia kwa njia ya nguvu, lakini bado wana shida ya hasira.

Yaangaze macho yako kwa Yesu kama yule utakayefuata naye hatakutelekeza.

### 5. Usifanye ‘hasira yako kuwa jambo la kiroho’ kupita kiasi

Katika kujifunza njia mpya za kutumia hasira yako, usijidanganye mwenyewe kwa kuchukua njia ya “kurekebisha kwa mkato.” Unahitaji kuwa mwangalifu kwamba usiweke tu safu mpya ya udanganyifu kwenye njia zako za uharibifu kwa kutumia hasira.

Unaweza “kufanya hasira yako kuwa ya kiroho kupita kiasi” na mwisho kuhalalisha majibu yako kwa kusema, “Nimetoa haki zangu za kibinafsi kwa Mungu, na sasa ninachohisi ni ‘hasira halali,’ kwa sababu watu hao walistahili kile nilichowapa.”

Lakini je, huyu ni Roho Mtakatifu anayefanya kazi katika maisha yako? Au ni haki zako za zamani za kibinafsi zimevaa nguo mpya — inayoitwa udanganyifu?

Unachohitaji kufanya ni kusalimisha hasira yako na kukuza njia mpya za kujibu watu kabla ya kurudia hali yako ya zamani ya kukasirika.

Kunaweza kuwa na shida zaidi kwa kuongeza zile tano zilizoordheshwa hapo juu. Endelea kusisitiza kwa kujitolea kwako kumfuata Yesu katika eneo hili la maisha yako na utanza kuona mabadiliko — mabadiliko halisi — mabadiliko mazuri. Na ndio, bado utakabiliwa na shida zaidi!

## B. Hatua za kwanza kwa ukuaji mpya

Unaweza kuona mabadiliko ya kweli jinsi hasira yako inavyokua katika maisha yako ya kila siku. Hapa kuna hatua kadhaa za ukuaji ambazo unaweza kuanza nazo mara moja. Zingine zinaweza kuwa rahisi kwako — zingine zinaweza kuwa ngumu sana na huchukua muda mrefu kwako kuzishika. Jambo la muhimu ni kwamba unanza — leo!

### 1. Jaza akili yako kwa ukweli wa Mungu kuhusu hasira

Biblia inazungumza juu ya hasira kutoka kitabu cha Mwanzo hadi Ufunuo — zaidi ya mara 600. Unahitaji kutafuta aya ambazo zinazokuambia jinsi Mungu anataka utumie hasira yako. Soma aya hizi. Kariri zile ambazo zinahusu na maisha yako. Kisha tafakari juu ya aya hizo kila siku.

Acha mafundisho ya Mungu kuhusu hasira yajaze akili yako. Endelea kuziangalia aya hizi kila siku, kutafuta njia za kuzitumia katika hali unazokumbana nazo. Tazama sanduku lililoko hapa chini ambalo linatoa mifano kadhaa ya aya ambazo huzungumza juu ya hasira.

Unaweza kuorodhesha vitu ambavyo husababisha hasira maishani mwako. Kisha angalia aya hizi kwenye Biblia ambazo zinaweza kukusaidia kuwa na mwitiko mpya.

Maneno hasira, hasira, ghadhabu, ghadhabu, na maneno kama hayo hutumiwa mara zaidi ya 600 katika Biblia. Hapa kuna vifungu vichache ambavyo vinatufundisha masomo muhimu kuhusu hasira.

Zaburi 103:8 (Tafsiri ya Union Version)

BWANA amejaa huruma na neema, Haoni hasira upesi, ni mwingi wa fadhili.

Mithali 12:16 (Tafsiri ya Union Version)

Gadhabu ya mpubavu hujulika mara, bali mtu mwerevu husitiri aibu.

Mithali 16:32 (Tafsiri ya Union Version)

Asiye mwepesi wa hasira ni mwema kuliko shujaa, na mtu atawalaye roho yake kuliko mtu atekaye mji.

Mithali 19:11 (Tafsiri ya Union Version)

Busara ya mtu huiashiria hasira yake; Naye ni fahari yake kusamehe makosa.

Mithali 19:19 (Tafsiri ya Union Version)

Mtu wa hasira nyingi atachukua adhabu yake, Maana ujapo muokoa huna budi kufanya hivyo tena.

Mithali 22:24-25 (Tafsiri ya Union Version)

<sup>24</sup> Usifanye urafiki na mtu mwenye hasira nyingi, na wala usiende na mtu mwenye gadhabu nyingi, <sup>25</sup> usije ukajifunza njia zake, na kujipatia nafsi yako mtego.

Waefeso 4:26-27 (Tafsiri ya Union Version)

<sup>26</sup> Muwe na hasira, ila msitende dhambi, jua lisischwe na uchungu wenu bado haujawatoka. <sup>27</sup> Wala msimpe ibilisi nafasi.

Waefeso 4:31 (Tafsiri ya Union Version)

Uchungu wote na gadhabu na hasira na kelele na matukano yaondoke kwenu.

Yakobo 1:19-21 (Tafsiri ya Union Version)

<sup>19</sup> Hayo mnajua, ndugu zangu wapenzi. Basi kila mtu na awe mwepesi wa kusikia, bali si mwepesi wa kusema, wala kukasirika. <sup>20</sup> Kwa maana hasira ya mwanadamu haitendi haki ya Mungu. <sup>21</sup> Kwa hiyo wekeni mbali uchafu wote na ubaya uzidio, na kupokea kwa upole neno la lililopandwa ndani, liwezalo kuziokoa roho zenu.

## 2. Kujitolea kwako kila siku kusalimisha haki zako za kibinafsi

Kutoa haki zako za kibinafsi kwa Mungu si tukio la wakati mmoja. Lazima uwe mchakato wa kila siku wa kuweka mbali njia ya zamani za kuishi na kuanza kuvaa upya.

Anza kila siku kwa kujitolea upya kumweka Mungu kwanza katika eneo hili la kutumia hasira yako. Mwambie Mungu kwamba unataka kumpa haki zako zote, na kwamba unataka akuonyeshe ikiwa kuna jambo zaidi ambalo unahitaji kufanya ili kujisalimisha kwake.

Unaweza kuamua kusali mahsus juu ya maeneo ambayo una shida kubwa nayo kuhusu hasira yako. Usimuahidi Mungu kwamba hautakasirika tena. Badala yake, weka hadi mpya ya kujitolea kwako kumfuata Yesu, haijalishi utapata hasira mara ngapi leo.

Mwisho wa siku, unaweza kuchukua dakika chache na kutafakari tena jinsi siku ya leo ilivyokuwa. Je, ulitumia hasira yako? Ikiwa ndivyo, ni nini kilikukasirisha? Unaweza kutaka kukagua aya za Biblia juu ya hasira na uone jinsi hizi zinavyozungumzia hali hiyo.

Ikiwa unajua kuwa umeshindwa kufikia kiwango bora alichoweka Mungu, basi rejelea hali hiyo tena akilini mwako, ukimuuliza Mungu akusaidie kuona jinsi unavyoweza kujibu kwa njia tofauti. Jipe ahadi ya kutafuta msaada wa Mungu kwa kile utakachokabiliana nacho kesho. Kisha nenda ukalale kwa amani, ukijua kuwa Mungu atakusaidia kwa kila hatua ya njia itakayofuata.

## 3. Fanya uamuzi wa kutoruhusu hasira kukutawala

Unapotazama kila siku mpya, kunaweza kuwa na hali nyingi ambapo hapo zamani ulitumia hasira yako kujibu kile kinachotokea. Mojawapo ya chaguo kubwa unazopaswa kufanya kila siku ni kuamua kuacha kutumia hasira yako kama vile ulivyofanya hapo awali, ikiwa utavunja nguvu yake ya uharibifu katika maisha yako.

Bob Newhart ametayarisha video ya kuchekesha ya dakika 5, akicheza sehemu ya mwanasaikolojia anayetibu watu wenye shida. Suluhisho lake ni rahisi — anawaambia watu “Acha!” Unaweza kuiona kwenye YouTube. Video hii ina ukweli rahisi sana — tunahitaji kuacha kutumia mifumo ya majibu na mwelekeo wa mawazo ambao tumekuwa tukitumia hapo zamani.

Lakini kwa kujiambia tu “Acha “ kawaida haimalizi mchakato wa mabadiliko unaohitajika. Itachukua hatua nyingi za kujenga mifumo mipya ya majibu, na Mungu yuko tayari kukusaidia. Lakini moja ya mikakati ambayo inaweza kukusaidia kusonga katika mwelekeo ambao Mungu anataka uende ni kusema, “Acha!” wakati unajikuta unanza kukasirika — kurudi kwenye njia za awali.

Biblia inasema mengi juu ya umuhimu wa kudhibiti hasira yetu. Hapa kuna aya tatu ambazo zinaongea juu ya hii.

**Mithali 29:11 (Tafsiri ya Union Version)**

**Mpumbavu hudhirisha hasira yake yote; bali mwenye hekima huizua na kuituliza.**

**1 Wakorintho 6:12 (Tafsiri ya Union Version)**

**Sitatiwa chini ya uwezo wa kitu chochote.**

**Yakobo 1:20 (Tafsiri ya Union Version)**

**Kwa maana hasira ya mwanadamu haileti haki ya Mungu.**

Tunahitaji kukomesha chochote kinachotuzua kukua kwa njia ambayo Mungu anatumia kukua. Jiulize swali hili: “Je, nahitaji kufanya nini ili kukuza maisha mema ambayo Mungu anataka nikuze?” Hasira isikufikishe hapo! Lazima uchague njia mpya za kujibu hali hizi za kila siku, njia ambazo husaidia kukuza mtindo huu mpya ambao Mungu anatamani uwe nao.

## **4. Jiwekee lengo lako la kuwa mwepesi wa kukasirika**

Njia moja mpya ambayo Mungu anataka tutumie hasira zetu ni kupunguza hasira! Biblia inasema kwamba Mungu ni mwepesi wa kukasirika. Na hivyo ndivyo anavyotaka tujibu pia.

**Yakobo 1:19-20 (Tafsiri ya Union Version)**

**Basi kila mtu na awe mwepesi wa kusikia, bali si mwepezi wa kusema, wala kukasirika; kwa maana hasira ya mwanadamu haitendi haki ya Mungu.**

Mungu anatumia vitu vitatu hapa kuhusu muundo mpya wa majibu ambao anataka tuutumie.

1. “Kila mtu anapaswa kuwa wa haraka kusikiliza.”
2. Tunapaswa kuwa “wepesi wa kusema.”
3. Tunapaswa kuwa “wepesi wa kukasirika.”

Unaweza kuziita hizi kama hatua tatu za msingi za Mungu za kudhibiti hasira. Zote tatu ni chaguo ambazo unafanya — chaguzi ngumu. Kila moja ya hatua hizi ni tofauti ya jinsi watu wengi hujibu wanapokuwa na hasira.

Wacha tuangalie kwa makini hatua hizi tatu za kudhibiti hasira.

### a. Kila mtu anapaswa kusikiliza kwa upesi

Tunapokasirika, wengi wetu huwa wa haraka kuongea na kuwa wepesi wa kusikiliza!

Mungu anataka uwe mwepesi wa kusikiliza — lakini kwa nini? Kwa nani? Huenda unasema, “Kweli, Mungu anataka nimsikilize mtu huyo mwingine.”

Lakini je, hiyo itakuzuia usikasirike — haswa ikiwa wanasema maneno mabaya na machungu kwako?

Njia muhimu zaidi unayoweza kutumia ukweli huu maishani mwako ni kuwa “mwepesi wa kumsikiza Mungu” unapokabiliwa na suala la hasira. Tuma sala ya dharura mbinguni ukisema, “Mungu, ninahitaji msaada wako sasa! Nisaidie kusikia Unayoniambia kuhusu jinsi ninavyopaswa kujibu hali hii!”

Usitarajie kusikia sauti kubwa kutoka mbinguni au kuona malaika wenye panga zinazong’aa wakijitokeza kando yako. Badala yake muombe Mungu akusaidie kukumbuka aya za biblia ambazo zitakusaidia kujibu hali hii.

Na ndio, msikilize huyo mtu mwingine, lakini wakati huo huo kaa karibu na mkono wa Yesu unapooikiliza, na utambue kuwa Yesu yuko hapo nawe kukusaidia kujibu kwa njia sahihi.

### b. Kila mtu anapaswa kutokuwa mwepesi wa kuongea

Tunajiingiza kwenye shida za kila aina kupitia kile tunachosema tunapokuwa na hasira. Mungu hakuambii usifunge tu mdomo na usiseme chochote. Badala yake Anakuambia jifunze kuwa mwepesi wa kuongea unapokuwa na hasira.

Hili inaweza kwenda kinyume na historia yako yote ya maisha ya kujibu ukiwa na hasira. Kwa kawaida hasira zetu hutawala kinywa chetu na kutufanya tuwe na mengi ya kumwambia mtu yule mwingine.

Kwa hivyo unaanzaje kuleta mabadiliko haya katika maisha yako? Unaweza kuamua kutumia maneno matatu — TULIA — FIKIRIA — OMBIA! Au labda unapaswa kutulia, kuomba, kufikiria. Tulia — fungua kinywa chako. Ni kinywa chako — chukua jukumu la kukidhibiti.

Fikiria — nini?

1. Kwanza, fahamu kuwa unatembea katika hali hatari — si kwa sababu ya kile huyo mtu mwingine atakufanyia, lakini kwa sababu ya jinsi umezoea kujibu ukiwa na hasira.
2. Jiambie, “Ninahitaji kuchagua majibu yangu kwa uangalifu, sio tu kujibu kwa hasira.” Usisalimishe udhibiti wa akili yako kwa hisia zako za hasira.
3. Unahitaji kudhibiti mawazo yako — kwa hivyo eleza ubongo wako KUFIKIRIA! Usiuruhusu ugeuke kuwa ya majaribio ya moja kwa moja ambayo mwishowe yataruhusu hasira kuchukua usukani.
4. Chagua maneno yako kwa uangalifu. Ikiwa haujiamini katika kuzungumza na mtu huyu hivi sasa, mwaambie kwamba ungependa mzungumze kuhusu jambo hilo baadaye. Hili linaweza kuwapa nafasi ya kutulia nyote wawili. Inaweza pia kukupa wakati wa kupanga jinsi ya kumjibu mtu huyu.

### c. Kila mtu anapaswa kutokuwa mwepesi wa kukasirika

Kujifunza jinsi ya kukasirika polepole — sasa hiyo itabidi kujifunza kwa sana na kukua kwa wengi wetu! Sehemu ya jibu kwa hili itafunzwa katika sehemu inayofuata ya sura hii ambapo tunapozungumza kuhusu kukuza ujuzi mpya wa kujibu katika hali zile ambazo tulitumia hasira hapo awali. Lakini tambua hili — Mungu hatakuambia uwe mwepesi wa kukasirika isipokuwa ni kitu kinachoweza kufanywa.

Ikiwa utajifunza kutokuwa mwepesi wa kukasirika, basi hatua moja itakuwa ni kujifunza jinsi ya “kuwasha” hisia zako za hasira, badala ya kuiruhusu ichipuke moja kwa moja. Hisia zako zinaweza kudhibitiwa. Unaweza kucheka kwa furaha wakati kitu kizuri kinakutendekea, au unaweza kuchagua kuwa na huzuni wakati mtu atakuambia kuhusu kitu alichopoteza. Mawazo yako yanaweza kutumiwa kuchochea hisia zako.

Lakini kwa wengi wetu, hasira hutawala hisia zetu zote. Haombi ruhusa ya kutoka nje, hutoka wakati wowote inapohisi kufanya hivyo. Ni kwa nini? Kwa sababu tumeipa uhuru huu kwa miaka mingi maishani mwetu.

Njia bora ya kuwa mwepesi kutokasirika ni kuchagua jibu tofauti kama hatua ya kujibu hali hii. Njia moja ya kufanya hivyo ni kujiambia, “Sitatumia hasira kama majibu yangu ya kwanza kwa hali hii.” Unaambia hasira ikae chini, mpaka uiambie isimame. Halafu unachagua kutumia wazo lingine kama majibu ya kwanza kwa hali hii — kama vile, nitaomba na kumsikiliza Mungu. Au nitafunga mdomo wangu. Kama vile hasira ni chombo chenye nguvu, vivyo hivyo ukimya ni zana yenye nguvu.

Daudi alipokuwa akikimbilia usalama wa maisha yake kwa sababu ya vita vya wenyewe kwa wenyewe ambavyo vilikuwa vimeibuka nchini mwake, Shimei alikuwa akimtupia mawe na uchafu huku akimlaani. Mmoja wa Mkuu wa majeshi wa Daudi aliuliza kama angeweza kwenda kumuua mtu huyu, lakini Daudi akasema “hapana.”

#### 2 Samweli 16:11-12 (Tafsiri ya Union Version)

**Daudi akamwambia Abisha, na watumishi wake wote, Angalieni huyu mwanangu, aliyetoka viunoni mwangu, anautafuta uhai wangu, si zaidi Mna amini huyu sasa? Mwaacheni alaani, kwa sababu BWANA ndiye aliyemwaagiza.**

Daudi angeweza kumjibu Shimei kwa hasira na kusema, “Mtu huyu hana haki ya kunionyesha dharau ya aina hii — mimi ndiye mfalme!” Lakini badala ya kushikilia haki yake ya kibinafsi ya kuheshimiwa, Daudi alichagua kujibu kwa wazo ambalo lilimlinda asitumie hasira yake kwa njia ya uharibifu — alianza kwa wazo kwamba labda Mungu alimwambia Shimei afanye hivi. Daudi alikuwa tayari kumruhusu Mungu atumie mtu yeyote kunena ndani ya maisha yake — hata ikiwa walikuwa wakifanya kwa njia isiyo na heshima.

Yakobo 1:20 inasema kwamba “hasira yetu haileti maisha mema ambayo Mungu anatamani.” Hii haimaanishi kuwa hatuwezi kukasirika tena katika maisha yetu. Ni taarifa inayoonyesha kile kwa kawaida hufanyika katika maisha yetu. Tunapokasirika, ni adimu kuona hasira hii ikituvuta karibu na Mungu. Ni vigumu kwa hasira kutufanya tuwe na maisha mema ambayo Mungu anatamani tuwe nayo.

Hasira zetu kwa kawaida hutuongoza katika njia ya kujilinda, njia ya kulipiza kisasi, njia ya haki zetu za kibinafsi ambapo tunamwambia yule aliyetukosea, “Huna haki ya kufanya kile ulichonifanyia!”

## 5. Kukuza ujuzi mpya wa kukabiliana na hali ambazo ulitumia hasira dhidi yazo hapo awali

Kama vile ambavyo umekuza ujuziwako kwa hasira katika miaka iliyopita ya maisha yako — sasa lazima ukuze ujuzi mpya badala ya kutumia hasira.

Hili litakuwa changamoto kubwa.

Unahitaji kukuza njia mpya ya kuishi suala la hasira linapotokea katika maisha yako.

1. Mawazo mapya katika kujibu kwako
2. Hisia mpya katika kujibu
3. Matendo mapya katika kujibu
4. Majibu mapya katika kuongea
5. Sura mpya-isio ya hasira inayosema “Ningeweza kukuua!” lakini sura tofauti.

Maeneo haya yote yanahitaji uangalizi wako. Unahitaji kuchukua Neno la Mungu na uanze kutafuta njia za kujibu kwa hali ambazo hapo zamani ulitumia hasira.

1. Subira badala ya hasira
2. Kumtazama Mungu wakati ametukanwa badala ya kujibu kwa hasira
3. Kutafuta uelewa mwingine badala ya kujibizana na kulipiza kisasi
4. Kubariki wale wanaokulaani
5. Kuombea wale ambao wanakutumia vibaya
6. Kukua ukiwa karibu na Yesu badala ya kuwa sawa na wengine
7. Kuwainua wengine badala ya kuwafinyilia chini
8. Kuwa mtu wa kuleta amani badala ya kupigana
9. Kusamehe badala ya kuwa na uchungu
10. Kuwa mwepesi wa kusikiliza badala ya kuwa mwepesi wa kukasirika
11. Kutoa jibu la upole badala ya kupiga kelele kwa hasira

Orodha hii inaweza kuwa ndefu zaidi, lakini unaweza kuanza kupata wazo la majibu kadhaa ambayo unaweza kuzingatia kama vipaumbele vya ukuaji wako.

Kwa wengi wetu, kuchagua kutumia moja ya majibu haya mapya kutachukua zaidi ya uamuzi rahisi wa “Nitakujibu kwa \_\_\_\_\_ (njia hii mpya).” Itakuwa mchakato mgumu wa muda mrefu wa kukuza ustadi wa kutumia jibu hili jipya badala ya hasira. Mungu atakupata hekima na nguvu ya kutumia majibu haya mapya.

Kwa hivyo unapaswa kuanza wapi?

Mojawapo ya mahali pazuri pa kuanza ni kutengeneza orodha ya maeneo ambayo una shida kubwa ya hasira. Tafuta aya katika Biblia ambazo zitakusaidia kujibu kwa njia mpya.

Njia nyingine ni kuandika orodha ya haki za kibinafsi ambazo zimekuwa muhimu sana kwako, halafu uweke malengo ya jinsi utakavyojibu wakati mwingine mtu atakapovunja sheria yako ya zamani. Unaweza kutumia Zoezi la 8 katika Mwongozo, *“Kuwa na njia mpya ya Kufanya mambo,”* ili kukusaidia katika mchakato huu.

Jinsi tunavyoshughulikia migogoro ni eneo moja ambalo wengi wetu tunahitaji kubuni njia mpya za kujibu bila hasira. Kwa kuwa hii ni shida kubwa mno, inastahili uangalifu maalum.

## 6. Kuza mifumo mipya ya kukabiliana na migogoro

Hali za ugomvi mara nyingi husababisha hasira. Ikiwa utajifunza jinsi ya kutumia hasira yako kwa njia ambayo inamtukuza Mungu, itabidi ujifunze njia mpya za kukabiliana na mizozo. Hili ni somo jipya kamili na la kipekee, na kuna vitabu vingi vilivyoandikwa juu ya mada hii pia.

Ikiwa migogoro imekuwa mojawapo ya vichocheo vikuu vya hasira katika maisha yako, basi utahitaji kuipa kipaumbele maalum kukataa mifumo yako ya zamani ya majibu na kubuni njia mpya za kujibu.

## 7. Sherehekea mambo madogo ya ushindi

Utakuwa na kufeli kwingi wakati unapotafuta kukuza njia mpya za kujibu badala ya kutumia hasira yako. Kwa hivyo chukua muda wa kusherehekea hatua ndogo za maendeleo! Usidai kufanya kila jambo kwa ukamilifu. Ikiwa ulikasirika mara 5 tu leo badala ya mara 8 jana, sherehekea! Unaenda kwenye mwelekeo sahihi!

Mshukuru Mungu kila siku kwa msaada anaoutoa. Simama juu ya ahadi za Mungu, hata ikiwa sio ukweli katika maisha yako leo. Soma Yakobo 1:19 na useme, “Huyu ndiye mtu ambaye mimi nimekuwa, na nasherehekea hilo leo!”

Sherehekea kila wakati pale unapofaulu kutumia muundo mpya wa majibu katika shughuli zako za kila siku.

## 8. Tumia hasira kama “saa yako ya kengele ya ukumbusho”

Kama vile unapotumia saa ya kengele kukuamsha asubuhi, tumia hasira kama “kengele ya kukuamsha” ambayo itasababisha wazo hili — “Ninahitaji kuzingatia jinsi ninajibu wakati huu!” Je, unarudia njia zako za zamani kuitikia shidia inapotokea? Au uko tayari kujibu kwa njia mpya — njia ambayo itamheshimu Mungu? Je, !Hasira yako ni ishara kwamba bado unashikilia haki ya kibinafsi ambayo inahitaji kupewa Mungu?

Kutumia hasira kama saa yako ya kengele ni njia ya kujiambia, “Amka! Kuwa makini! Unakabiliwa na hali ambayo hasira yako inataka kuchukua nafasi ya kudhibiti majibu yako!” Badala ya kubovya ili kukawiza mlio wa kengele,, na kuipa hasira udhibiti wa muda huo, unahitaji kuzingatia mawazo yako juu ya jinsi Mungu anavyotaka ujibu hali hii.



## 9. Chagua sheria mpya za kuishi maisha yako

Kwa njia yako ya zamani ya kuishi, haki zako za kibinafsi mara nyingi zilishikamanisha katika hasira yako. Kama vile Mkristo mmoja mpya alisema, “Hizi ndizo sheria zangu kwa kila mtu mwingine kutii. Lakini sheria hizo mara nyingi zilikiukwa, halafu nikakasirika.”

Unapompa Mungu haki zako za kibinafsi, hii haimaanishi unaishi bila sheria maishani mwako. Bado una sheria, lakini sio sheria unazotoa kwa maisha yako. Sasa lazima uchague kumtii Mungu kikamilifu kwa sheria ambazo Yeye anazo kwako.

Hizi sio sheria za Mungu ambazo unazitumia kwa watu wengine — hizi ni sheria za Mungu ambazo utatumia kwako mwenyewe. Unapokabilia na kila hali kila siku, utauliza, “Mungu, unataka nijibu vipi?” Jinsi ambavyo Yeye anataka ujibu inaweza kuonekana kuwa ya kijinga ikilinganishwa na njia uliyotumia kujibu hapo zamani. Lakini ikiwa utakubali kabisa njia ya Mungu ya kujibu, italeta ndani yako mtindo mpya wa kuishi — mtindo mpya wa Yesu wa kuishi kwa kumpendeza.

Lengo lako halitakuwa kufanya wengine waitikie kwa njia ambayo Mungu anataka waitikie. Badala yake utajiangalia wewe mwenyewe — majibu yako — haijalishi jinsi mtu mwingine anajibu.

### **Zaburi 119:11 (Tafsiri ya Union Version)**

#### **Nimelificha neno lako moyoni mwangu, ili nisije nikakutenda dhambi.**

Inakuwa ni zaidi ya kukariri aya hii — lazima ujitoe kuifanya hamu ya moyo wako kutomkosea Mungu. Unapochukua ukweli wa Mungu na kuutia kwa undani moyoni mwako, itakuwa mwongozo wako wa kujibu kila hali unayopitia. Je, jambo hili ni rahisi? Sio kabisa! Inawezekana? “Kwa Mungu hakuna kisichowezezana!”

Kwa hivyo ni sheria gani hii ambayo Mungu anayo kwangu?

Zingine hushughulikia hasira: Yakobo 1:19-20, Waefeso 4:27-27, Mithali 29:11, Mithali 15:1, Mithali 22:24.

Maandishi mengine yanaonyesha kile ninahitaji kutumia maishani mwangu badala ya kukasirika. Tazama 1 Wakorintho 13, Waefeso 4, Wakolosai 3, Wagalatia 5, na Warumi 12.

Chukua dakika moja na kuangalie kwenye orodha hii ya vitu 9 maalum (ukurasa 40-47) unvyoaweza kufanya kama hatua za kwanza za ukuaji wa kujifunza jinsi ya kutumia hasira yako kwa njia inayompendeza Mungu. Je, ni hatua ipi unafikiri itakusaidia zaidi kwa hasira yako? Chagua moja au mbili ya hizi na uanza kuzitumia katika maisha yako leo. Unapofanya hizi hatua kuwa sehemu ya majibu yako ya kila siku, utanza kuona mabadiliko yakija katika maisha yako.

Maswala matatu yanayofuata tutakayoangalia yatachukua muda mrefu kuyashika. Kila moja ni eneo muhimu la ukuaji na uelewa ikiwa utataka kuona mabadiliko ya muda mrefu katika maisha yako. Wacha tuangalie kwa karibu vipaumbele vitatu ambavyo Mungu ametupatia ili kutusaidia kukua kama wanaume na wanawake Anaotaka tuwe.

## C. Jenga sifa njema za tabia yako katika maisha

Njia moja yenye nguvu sana yako wewe kushinda athari za uharibifu wa hasira katika maisha yako ni kuzingatia njia ya kukuza sifa nzuri za ndani, ambazo pia huitwa sifa za tabia njema. Hizi ndizo sifa ambazo zitatupatia nguvu ya kudhibiti hisia zetu za hasira na kuzitumia kwa njia nzuri.

Sifa hizi za tabia njema sio tu kwa udhibiti wa hasira, Bali ni mambo muhimu katika maisha yako ya kukufanya uwe Mkristo hodari na mkomavu ambaye Mungu anataka uwe. Unapoendeleza sifa hizi za tabia njema, zitakuletea usawa katika maisha yako, zitakusaidia kufanikiwa kufanya kile Mungu amekuita ufanye katika maisha yako.

Kwa hivyo ni tabia gani hizi ambazo Mungu anataka uweze kukuza? Hapa kuna maandiko kadhaa ambayo yanatoa orodha ya tabia njema ambazo Mungu anataka tuzikuze maishani mwetu.

1 Wakorintho 13:4-8

2 Petro 1:5-7 inatoa orodha ya sifa 8 ambazo tunahitajika kukuza katika maisha yetu. Mungu anatoa ahadi njema ikiwa utakuza sifa hizi katika maisha yako.

### 2 Petro 1:8-10 (Tafsiri ya Union Version)

**Maana mambo hayo yakiwa kwenu na kujaa tele, yawafanya ninyi kuwa si wavivu wala si watu wasio na matunda, kwa kumjua Bwana wetu Yesu Kristo. <sup>9</sup>Maana yeye asiyekuwa na hayo ni kipofu, hawezi kuona vitu vilivyo mbali, amesahau kule kutakaswa dhambi zake za zamani.**

**<sup>10</sup> Kwa hivyo ndugu, jitahidini zaidi kuifanya imara kuitwa kwenu na uteule wenu; maana mkitendwa hayo hamtajikwa kamwe.**

Katika *Darasa la Sifa za Maadili Mema*, ambayo ni sehemu ya *Mafunzo ya Kibinafsi kwa Maisha Mapya*, kuna sifa za tabia 49 zilizoorodheshwa. Yote haya ni muhimu kwako kukuza katika maisha yako. Bila kusema, hautakuwa mtaalam wa sifa hizo zote 49 kwa wiki moja. Lakini unapojitahidi kufanya tabia hizi kuwa sehemu ya maisha yako, zitakupa njia mpya za kukabiliana na hali hizo mahali ambapo hasira ilikuwa ndiyo majibu yako hapo zamani.

## D. Jifunze tofauti kati ya majukumu ya kibinafsi na haki za kibinafsi

### 1. Jukumu la kibinafsi ni nini?

Kila kitu unachofanya au unachotaka kufanya si haki ya kibinafsi. Mambo mengine ni majukumu — kitu ambacho umepewa wajibu wa kukifanya, au kitu ambacho lazima ufanye. Kwa kumpa Mungu haki zako ni lazima kutahadhari usifanye makosa ya kumpa majukumu yako ya kibinafsi. Hapa kuna mifano ya watu wanaopeana majukumu yao kwa Mungu:

1. Nilimpa Mungu “haki yangu” ya kulinda nyumba yangu, kwa hivyo sitafunga milango au madirisha yangu tena.
2. Nilimpa Mungu “haki yangu ya kibinafsi” ya kunifanya nipite mitihani yangu, kwa hivyo sijifunzi tena.
3. Nilimpa Mungu “haki yangu ya kibinafsi” ya kuwanidhamisha watoto wangu, kwa hivyo mimi sitawahi kuwakosoa wakati wanapokosa kutii.

Katika kila moja ya kesi hizi tatu, watu walikuwa hawampi Mungu haki zao za kibinafsi — walikuwa wanampa mojawapo ya majukumu yao binafsi. Lazima uwe mwangalifu unapompa Mungu haki zako za kibinafsi, lakini utekeleze na kutimiza majukumu yako ya kibinafsi.

Je, bado unachanganyikiwa juu ya hili? Haki za kibinafsi ni sheria ambazo ulifanya ambazo unataka watu wengine kutii. Majukumu ya kibinafsi ni vitu au kazi ambazo umepewa na mtu ambaye ana mamlaka ya kukuambia la kufanya.

Unaweza kuona ni vyema kutengeneza orodha ya majukumu yako binafsi. Hii inaweza kujumuisha majukumu uliyopewa na Mungu katika Biblia, au majukumu uliyopewa na familia, waajiri, walimu, viongozi wa jamii, nk. Hapa kuna vikundi ambavyo unaweza kuorodhesha majukumu yako ya kibinafsi:

Mungu	viongozi wako
kanisa lako	marafiki zako
familia yako	kazi yako

Kujifunza kuwajibika katika maeneo yote ya maisha ni changamoto ambayo utakutana nayo katika maisha yako yote. Mungu atakusaidia ukimtegemea. Hasira inaweza kuwa uwanja mkubwa wa vita kwa wiki nyingi, lakini Mungu yuko tayari kukusaidia. Usitafute udhuru ili kuhalalisha tabia yako isiyowajibika.

## 2. Je, nina haki ya kujilinda na kulinda wengine kutokana na hatari na dhuluma?

Mkristo mmoja mpya aliuliza, “Ikiwa nitampa Mungu haki zangu za kibinafsi hiyo inamaanisha kuwa sina tena haki ya kujilinda na kulinda watoto wangu kutoka kwa mume wangu mnyanyasaji?”

Mama huyu hana haki ya kibinafsi ya kujilinda na watoto wake — ana jukumu la kibinafsi la kujilinda na kulinda watoto wake kutokana na hatari na dhuluma. Kumpa Mungu haki zako za kibinafsi haimaanishi kwamba Mungu anataka uache watu wengine wakudhulumu.

Una jukumu ulilopewa na Mungu la kujikinga na wale ambao wanaweza kujaribu kukudhulumu. Jinsi unavyojikinga na kuwakinga wengine huenda ukahitaji msaada wa ushauri kutoka kwa mtu mwingine.

Usishangae ikiwa Wakristo wengine watakuambia kwamba unapaswa kukaa katika hali hiyo ya unyanyasaji na “ uwasamehe tu na umtumainie Mungu.” Unahitaji kukataa ushauri huo. Unahitaji kutafuta msaada kutoka kwa mtu ambaye anaweza kukuelekeza katika hatua sahihi za kuchukua ili kujikinga na kulinda watoto wako. Unahitaji kuomba na kuchukua hatua za kutoka kwa hali hiyo ya unyanyasaji.

Huenda utaona vyema kuongea na mwalimu wako kuhusu jinsi ya kushugulikia unyanyasaji.

## E. Weka mipaka

Ikiwa utakua katika kiwango sawa cha mtu ambaye Mungu anataka uwe, basi unahitaji kuweka mipaka katika maisha yako. Kwa mtazamo wa kwanza hii inaweza kuonekana kama haki za kibinafsi. Lakini hazifanani.

Haki za kibinafsi ni sheria ambazo mimi hufanya ambayo ninataka wewe utii. Mipaka ni sheria ambazo ninajifanyia mwenyewe kutii.

Mipaka ni wajibu unaotolewa na Mungu si wa haki za binafsi. Mipaka hii itasaidia kutulinda katika uhusiano. Sio sheria zinazotunyima uhuru. Badala yake mipaka hutoa mahali salama ambapo tunaweza kufanya yote ambayo Mungu anataka tufanye.

Mfano wa mpaka wa mji ni kukaa mbali na mtu aliye na tatizo kubwa la hasira.

### Mithali 22:24-25 (Tafsiri ya Union Version)

**<sup>24</sup> Usifanye urafiki na mtu mwenye hasira nyingi, na wala usiende na mtu mwenye gadhabu nyingi, <sup>25</sup> usije ukajifunza njia zake, na kujipatia nafsi yako mtego.**

Mipaka hii inaweza kukulinda kutoka kwa hali ambazo ni hatari kubwa wakati unapojaribiwa kuaksirika. Mipaka hii inaweza pia kukulinda dhidi kunasema au kufanya jambo ambalo litasababisha mtu mwingine kukukasirisha.

Kuna mfululizo wa vitabu kuhusu suala la mipaka vilivyoandikwa na Henry Cloud na John Townsend. Huenda uakapenda kuanza kwa kile kinachoitwa, *Mipaka: Wakati wa kusema Ndio, Jinsi ya Kusema la ili Kuchukua Udhhibiti wa Maisha yako*. Hii itakupatia mafunzo bora ya jinsi ya kuweka mipaka katika maisha yako. Pia wameandika vitabu kuhusu mipaka kwa ajili ya ndoa yako, vijana wako, na kwa wale ambao hawajaoa.

## F. Tumia hasira yako kwa njia inayompendeza Mungu

Kwa hivyo ni wakati upi ambapo Mkristo mpya anaweza kutumia hasira yake kwa njia inayompendeza Mungu? Hilo ni swali nzuri ambalo halina jibu rahisi. Lakini si kuhusu wakati sana kama ilivyo juu ya ukuaji — kufikia mahali ambapo Mungu anaweza kukuamini wewe kujibu kwa njia ambayo itamtukuza.

Hapo awali katika kitabu hiki tuliangalia jinsi Mungu alitumba — alitupatia hisia ya hasira. Wengi wetu tumeruhusu hasira kuwa nguvu ya uharibifu katika maisha yetu. Ni kazi ngumu kubadilisha mifumo hiyo ya kale ya hasira. Lakini Mungu ameahidi kutusaidia kukua, na nguvu Yake ni zaidi ya kutosha kutupatia nguvu tunayohitaji kubadilika. Kuna mifano kadhaa tofauti hapa ya jinsi unaweza kutumia hasira yako kwa njia ambazo zitamheshimu Mungu.

### 1. Jifunze jinsi ya kujibu kwa hasira badala ya kutenda kwa hasira

Athari za kukasirika zilikuwa sehemu ya maisha yetu hivi kwamba hatukuchukua muda kuzifikiria kamwe. “Hivyo ndivyo nilivyo tu,” kijana mmoja alisema. Ukweli ni kwamba — sote tulijifunza majibu yetu ya hasira.

Njia moja ambayo tunaweza kumpendeza Mungu nayo kwa hasira yetu ni kuitumia kwa uangalifu na kwa makusudi, kwa jicho moja tukimuangalia Yesu na jicho moja likiangalia hali tulio nayo. Tunahitaji kuelewa jinsi Yesu anataka tutumie hasira yetu. Lazima tuweke ajenda zetu kando, na tuwe tayari kufanya yale ambayo Yesu ametuita kufanya.

Ikiwa utachagua kwa uangalifu na makusudi kutumia hasira yako kwa njia itakayompendeza Mungu, basi huenda utaitumia mara chache zaidi ya vile ulivyokuwa ukiitumia hapo zamani.

Faida nyingine ya kujifunza jinsi ya kujibu kwa uangalifu kwa hasira ni kwamba unaweza kuweka mfano mzuri kwa wengine karibu na wewe wa jinsi ya kutumia hasira kwa njia ambayo inamtukuza Mungu. Hii ni muhimu sana ikiwa una watoto. Wanahitaji kukuona wewe kama mzazi ambaye humweka Mungu kwanza katika eneo hili la maisha yako. Wanahitaji kuona kwamba hasira inaweza kutumika kwa njia ya manufaa, sio tu kwa sababu za ubinafsi na uharibifu.

## 2. Unapokasirika, usibebe kisasi moyoni

Hasira ni hisia ya nguvu, na tunahitaji kuwa waangalifu kuitumia kwa uangalifu na usiiruhusu ipite mipaka. Wakati unapotumia hasira yako, unahitaji kuishinda kwa haraka. Biblia inasema hakikisha umesuluhisha utata wowote uliosababisha hasira kabla jua halijatua. Hii huenda inamaanisha kuwa unajifunze kusamehe yule aliyekukosea kwa haraka.

**Waefeso 4:26-27 (Tafsiri ya Union Version)**

**<sup>26</sup> Muwe na hasira, ila msitende dhambi, jua lischwe na uchungu wenu bado haujawatoka. <sup>27</sup> Wala msimpe ibilisi nafasi.**

Kushikilia hasira huupa uchungu nafasi kukita mizizi moyoni mwako, na hivi karibuni utakuta hasira inatawala moyo wako badala ya wewe kuitawala.

Kuishinda hasira yako kwa haraka na kuonyesha upendo na kukubalika kwa mtu huyo mwingine huwajulisha kuwa unawathamini hata ingawa ulikuwa na hasira nao.

## 3. Badilisha hasira yako kuwa kitu chanya (chema)

Hasira ni hisia ambayo ina nguvu nyingi. Unahitaji kutafuta njia za kuichilia bila kutenda dhambi. Kwa watu wengine hii inajumuisha mazoezi ya mwili, michezo, au kutoka nje kwa matembezi.

Yesu alitoa mfano mzuri wa jinsi hasira inaweza kubadilika kuwa kitu kizuri. Katika Marko 3:1-6, Yesu aliwakasirikia viongozi wa dini ambao walikuwa kwenye huduma pamoja naye. Lakini Yesu hakulipiza kisasi dhidi ya watu hawa — badala yake alisonga mbele na kumponya mtu aliyekuwa na mkono uliopooza.

Yesu hakuruhusu hasira yake kumzuia kufanya kile Mungu Alitaka afanye.

Katika Agano la Kale, Daudi alikabiliwa na changamoto nyingi. Zaburi kadhaa ni sala ambazo Daudi alisali, akimwomba Mungu awaangamize maadui zake. Walakini Daudi hakuinuka kutoka kwa maombi na kuwaongoza majemadari wake vitani. Alingojea Mungu amuelekeze. Unaweza kukuza nidhamu ya kuongea na Mungu kuhusu mambo yanayokukasirisha.

## 4. Mhusishe Mungu katika hali zako zinazokusumbua

Njia nyingine ambayo unaweza kumtukua Mungu kupitia hasira yako ni kukuza mbinu ya kumhusisha Mungu katika hali zako za kila siku ambazo zimejaa usumbufu. Unapoendelea kukuza nidhamu ya kumgeukia Mungu mara moja katika hali hizi za mafadhaiko, utaona kuwa yuko tayari kukupa hekima jinsi ya kujibu.

Kunaweza kuwa na baadhi ya hali hizi ambapo Mungu anataka ujibu kwa hasira kama njia bora ya kuonyesha moyo wa Mungu kwa wale wanaohusika katika hali hii. Kwa mfano, ikiwa una rafiki au jamaa ambaye anafanya maamuzi yasiyo na hekima, na kuelekea kwa njia ya dhambi, Mungu huenda akataka uchague itikio la hasira kama njia ya kuwaamsha na kusaidia kuwaokoa kutokana na kile kinachowapofusha dhidi ya ukweli wa Mungu.

## 5. Kuwa mtu wa kuleta amani kwa wengine walio na hasira

Njia moja kubwa ambayo Mungu anataka kukutumia ni kuwa mtu wa kuleta amani kwa wengine ambao hawajajifunza jinsi ya kushughulikia hasira zao kwa njia inayompendeza Mungu. Unapojifunza jinsi ya kudhibiti hasira yako mwenyewe na kuitumia kwa uangalifu ipasavyo Mungu ataona kuwa anaweza kukuamini kwa kusaidia wengine.

Unapotumikia kama mtu wa kuleta amani, kawaida unafanya kazi na watu wenye hasira na wa kuumiza. Inawezekana wasione hasira kama wewe unavyoiona, na bado huenda wanaweza kuwa wanaitumia kama silaha kuwadhuru wale ambao huwaumiza. Utalazimika kujifunza jinsi ya kufanya kazi na watu wenye hasira, lakini wakati huo huo usiruhusu hasira zao kukukasirisha.

## 6. Mungu anaweza kukurejeshea baadhi ya haki zako za kibinafsi — lakini kwa sasa ni marupurupu

Unapoonyesha moyo wa kuweka Mungu kwanza katika kila eneo la maisha yako, pamoja na jinsi unavyotumia hasira yako, huenda utashuhudia Mungu akikubariki kwa njia zisizotarajiwa. Anaweza kukurejeshea baadhi ya haki zako za kibinafsi, lakini kamwe sio haki zako za kibinafsi sasa — ni marupurupu.

Upendeleo ni zawadi, mshangao, kitu ambacho hakistahili au kutarajiwa, kitu ambacho huwezi kudai, heshima, kitu maalum.

Kwa hivyo, wakati mtu mwingine anakuonyesha heshima, unaweza kujiambia, “Sina haki ya kibinafsi ya kumhitaji mtu huyu kuniheshimu, kwa hivyo sistahili kushangaa au kukasirika ikiwa haniheshimu.” Lakini ikiwa wataonyesha heshima kwako, unaweza kujibu kwa furaha na shukrani kwa Mungu kwa fursa ya kuheshimiwa na mtu huyu.

### Marko 10:29-31 (Tafsiri ya Union Version)

**Yesu akasema, amin nawaambieni, Hakuna mtu aliyeacha nyumba, au ndugu waume, au ndugu wake, au mama, au baba, au watoto, au mashamba kwa ajili yangu, na kwaajili ya injili, Ila atapewa mara mia sasa wakati huu, nyumba, na ndugu waume, na ndugu wake, na mama, na watoto, na mashamba, pamoja na udhia; na katika ulimwengu ujao uzima wa milele. <sup>31</sup> Lakini walio wa kwanza watakuwa wa mwisho; na wa mwisho watakuwa wa kwanza.**

Huna haki ya kumuuliza Mungu kukurejeshea haki za kibinafsi ulizompa. Na Mungu anaweza kumpa rafiki yako au mpendwa haki nyingi zaidi kuliko unazopata. Hiyo ni sawa. Mungu ndiye anayetoa hizi, sio kwa sababu umezipata, lakini kama ishara ya upendo wake na kukuamini wewe.

Ikiwa hautarajii au kumtaka Mungu akurejeshee haki zako za kibinafsi, basi hautasikitika au kukasirika asipokurejeshea hizo haki zako.

Wakati wowote Mungu anapokurejeshea moja ya haki zako za kibinafsi, basi unapaswa kumjibu Mungu kwa moyo wa shukrani.

## Hitimisho

Somo hili kuhusu hasira na haki za kibinafsi labda ni moja ya changamoto zaidi utakayokutana nayo kwa muda mrefu. Ikiwa umefanya uamuzi wa kumpa Mungu haki zako za kibinafsi, basi unaweza kutarajia Mungu akusaidie kwa kila hatua unayohitaji kuchukua katika siku zijazo ili ujifunze jinsi ya kutumia hasira yako kwa njia inayompendeza Mungu.

Labda changamoto kubwa kwako itakuwa kuweka macho yako kwa Yesu badala ya kurudi kwenye mifumo yako ya zamani ya kujibu kwa hasira. Unapojitolea kwa kuweka malengo ya siku nyingi zijazo ya kutumia hasira yako kwa njia ambayo inamtukuza Mungu, basi utakuwa umechagua kuelekea kwenye njia ambayo itakuleta karibu na Yesu. Tunahitaji kuwa na mtazamo sawa kama ule ambao Paulo alikuwa nao aliponena juu ya maisha yake.

### **Wafilipi 3:13-14 (Tafsiri ya Union Version)**

**Ndugu, sijidhani nafsi yangu kwamba nimekwisha kufika, ila natenda neno moja tu; nikiyasahau yaliyo nyuma, nikiyachuchumilia yaliyo mbele, <sup>14</sup> nakaza mwendo, nifilie mede ya thawabu ya mwito wa Mungu katika Kristo Yesu.**

Unapofuata mfano wa Paulo, na kuendelea kutafuta msaada wa Mungu, na kusoma Neno la Mungu, unaweza kuishi maisha toshelevu aliyonayo Mungu kwako.