

## Ushauri wa kutibu hasira

□ Mtu mwenye tabia ya kuasirika mara kwa mara ni lazima ajue kwamba hasira ni uwezo aliopeewa na Mwenyezi Mungu mtukufu kwa ajili ya kulinda, na kuwapo kwa wanaadamu, na kwa ajili ya kuwa na nidhamu, utaratibu wa kifamilia, kulinda haki za binadamu na sharia za Mungu. Iwapo mwanaadamu atakwenda kinyume na lengo hili la Mwenyezi Mungu na kutumia nguvu ya hasira dhidi ya mpango wa Mwenyezi Mungu, itakuwa ni kukiuka uaminifu ambapo kutastabili adhabu kali kutoka kwa Mwenyezi Mungu. Ni ujinga na dhulma iliyoje kwa kutofanya uaminifu na kukasirikiwa na Mwenyezi Mungu! Kwa hivyo mtu ni lazima afikirie sana juu ya matendo maovu na ya kikatili yanayosababishwa na hasira, na kujaribu kuondoa yanayosababishwa na uovu, kila moja katika hayo yanayoweza kumsababishia matatizo mtu milele, hapa duniani na adhabu kesho Akhera.

□ Moja katika dawa ya hasira ni kujiepusha na sababu zinazoileta. Miongoni mwazo ni ubinafsi, unaofanya kupenda utajiri, ukuu, heshima, tamaa ya mtu kulazimisha apate matakwa yake na kupenda kupanua nguvu ya utawala wake kwa viumbe wa Mwenyezi Mungu. Mambo haya kwa kawaida yanachochea moto wa hasira, ambapo wale watu wanaokuwa nayo hupenda kuyatukuza mno. Mtu anapoyapenda mambo haya, huwa ni rahisi kughadhibika ikiwa moja kati ya malengo yake hayajatekelezwa. Sababu nyingine inayoichochea, ni kuwa mara nyingine hasira huchukuliwa kuwa ni sifa na hivyo kuonekana kama ni ushujaa kutokana na kutofahamu kwa mtu. Kwa hivyo hasira ni natija ya udhaiifu wa kiroho. Upungufu wa imani, na kutokuwa na tabia na moyo mwema.

□ Mtu mwenye hekima hufikiria kwa makini matokea mabaya ya hasira na faida ya kujizuia, na hivyo kumfanya aweze kuutoa moto huu kutoka moyoni mwake kadri awezavyo. Atausafisha moyo wake kutokana na kupenda utajiri, heshima na mengine kama hayo yachocheayo hasira zake. Ikiwa ataweza kujikwamua na ubinafsi na tamaa zake za kidunia, kwa msaada na baraka ya Mwenyezi Mungu, hupunguza na huupa umuhimu mdogo sababu hizo. Utulivu wake wa moyo wa ndani, utakaoletwa na kutotamani utajiri, heshima au mengineyo, hautaweza kujiruhusu kutotenda uadilifu. Kidogo kidogo ataweza kuhifadhi kujizuia pale hasira inapouchochea moyo wake. Hatimaye, ataweza kufikia kuweza kuitawala kwa ukamilifu hasira yake. [Imenukuliwa kutoka kitabu cha Al-Khumayni, *Forty Hadith*, Sehemu 7, 'Ghadhab']

## Hitimisho

□ Imam Jafar al-Sadiq (a.s.) amesema: "Mumini ni yule ambaye anapokasirika, hasira yake haimpeleki nje ya jambo la kweli..." [Al-Kulayni, *al-Kafi*, Juz. 2, Uk. 186, Hadith # 11]

Kwa maelezo zaidi juu ya Uislamu sahihi, tazama Tovuti:

<http://al-islam.org/faq/>

...Ambao hutoa katika (hali ya) wasaa na katika (hali ya) dhiki,  
na wazuiayo hasira na wanaosamehe watu, na Mwenyezi  
Mungu anawapenda wafanyao hisani.  
(Qur'an, 3: 134)

Imam Jafar Sadiq (a.s.) amesema:

"Hasira ni ufunguo (unaofungua mlango) wa aina zote za maovu."

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, Juz. 2, Uk. 303, Hadith # 3]

maradhi ya roho...

# Hasira (ghadhab)

Imepokewa kutoka kwa Imam al-Sadiq (a.s.) kwamba alimsikia baba yake Imam al-Baqir (a.s.) alisema: "Bedui mmoja alikwenda kwa Mtume (s.a.w.w.) akasema: 'Mimi naishi jangwani. Nifundishe roho ya busara.' Mtume (s.a.w.w.) akamwambia: 'Nakuamuru usiwe na hasira'. Aliporudia swali lake mara tatu (na kila wakati kupewa jibu hilo hilo na Mtume), yule bedui akajisemea: 'Baada ya hapa sitauliza swali lolote, kwani Mtume wa Mwenyezi Mungu (s.a.w.w.) haamrishi jambo lolote ila jema.'" Imam al-Sadiq (a.s.) amesema: "Baba yangu alikuwa akisema, 'Kuna kitu kiovu zaidi kushinda hasira? Hakika, mtu hushikwa na hasira akaua mtu ambaye damu yake imeharamishwa na Mungu, au akamvunjia heshima mwanamke aliyeolewa'."

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, Juz. 2, Uk. 303, Hadith # 4]

## Ukweli wa hasira

Hasira ni hali ya kisaikolojia inayosababishwa na usongo wa ndani na kutaka kulipiza kisasi. Na usongo huu unapozidi sana, ndio unakuza moto wa hasira. Msongamano huo wa nguvu unasonga akili kwa namna ambayo akili na ufahamu unashindwa kumiliki na kuwa dhafu. Wakati huo, hali ya undani wa mtu inafanana na pango lililowaka moto, na kujaa miale na mawingu yasangayo koo ya moshi unaotoka mlangoni kwake ukiwa na fukuto kali na mvumo mkubwa. Na inapotokea hivyo, huwa ni vigumu kumtuliza mtu kama huyo na kuuzima moto wa hasira zake; chochote kinachotupwa hapo kuupoza, huwa ni sehemu ya moto huo, na kuuzidisha mwako. Na ni kwa sababu hii ndipo mtu kama huyo huwa kipofu na kiziwi wa muongozo wa maadili mema. Katika hali kama hiyo, juhudi zote za ushauri na kumzuia hushindwa kumtuliza mtu huyo. Kadri mtu anavyojaribu kumtuliza kwa maombi na juhudi za unyenyekevu, ndivyo hali ya kutumia nguvu inavyozidi mpaka aumize mtu au alipize kisasi.

- Imam al-Baqir (a.s.) amesema: **“..Kwa hakika, hii hasira ni umeme unaowashwa na shetani ndani ya moyo wa mwanaadamu..”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, Juz. 2, Uk. 304, Hadith # 12]

## Madhara mabaya na matokeo ya hasira

- Mtu anayekasirika hujifanyia mambo ovyo kama mwendawazimu bila ya kuzingatia natija ya vitendo vyake. Hufanya vitendo vibaya na vichafu, na ulimi wake, na mwili huwa hauwezi kudhibitika.
- Hasira zinaweza kumsababisha mtu kuwatukana mitume na mawalii wa Mwenyezi Mungu, kuzivunjia heshima sehemu takatifu na kubobokwa maneno machafu dhidi wa watukufu, kua roho yenye kumcha Mungu na isiyo na hatia, kuharibu maisha ya viumbe wa Mwenyezi Mungu, kuharibu familia, au kufichua siri za wengine akizirarua pazia zilizozifunika. Katika matendo hayo ya kikatili hakuna mpaka na vitendo vionevu anavyovifanya mtu wakati huo vinaweza kuharibu nyumba nyingi na jamii nzima.
- Ama kwa upande wa ubaya wa maadili, hasira inaweza kusababisha chuki kwa viumbe wa Mwenyezi Mungu, na hata mara nyingine kuleta uadui, si kwa mitume na mawalii pekee, bali pia kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu, Mwenye kuruzuku. Pia inaweza kuzusha maovu mengine, kama vile *hasad* (kijicho), kinyongo na kisasi kisichokuwa na uadilifu.
- Mfano wa hasira duniani hapa ni kama vile moto wa hasira za Mwenyezi Mungu Akhera. Na ni vivyo hivyo kwa hasira itokayo moyoni, pengine ukweli wa kiroho wa hasira hii ni moto wa hasira za Mwenyezi Mungu ambao pia watokana na ndani kabisa ya moyo na kuenea nje, ambapo miale yake mikali huchomoza na kutoka nje ya viungo vya nje kama vile macho, masikio, na ulimi.
- Hasira inayokita daima na kuwa ni sehemu ya maumbile ya mtu ndio janga kubwa. Inaudhoofisha moyo wa mtu, inaufanya usiwe na huruma na kudhuru busara iliyo nayo. Hali atakayoipata mtu huyo katika *barzakh* na siku ya

kufufuliwa itakuwa ni ya kinyama zaidi isiyo na kifani katika dunia hii; kwani ukatili wa mtu huyo katika hali hii hauwezi kulinganishwa na aina yoyote ya wanyama wabaya.

- Imepokewa kutoka kwa Imam al-Baqir (a.s.) amesema: “Imeelezwa katika Taurat kuhusu Mwenyezi Mungu alivyomwambia Musa (a.s.): **“Ewe Musa! Zuia hasira yako kwa wale ambao nimekupa mamlaka juu yao, ili isikupate hasira Yangu.”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, Juz. 2, Uk. 302, Hadith # 7]
- Imam Ali (a.s.) amesema: **“Jizuie na hasira, kwani mwanzo wake ni wazimu, na mwisho wake ni majuto.”** [Al-Amidi, *Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim*, Hadith # 2635]

## Sifa za kuzuia hasira

- Tabia ya mtu jasiri iko kwenye misingi ya busara na utulivu wa roho. Hukasirika katika mazingira yafaayo, ana subira na hujizuia. Hasira zake huwa zina kikomo maalum, ama kama atalipiza kisasi, huwa ni kwa sababu maalum na hadhari. Yeye anajua vizuri nani amsamehe na na lipi la kulifungia macho na lipi la kulipuuza.
- Hasira za muumini wa kweli huwa ni kwa ajili ya Mwenyezi Mungu. Anapokuwa amekasirika, anazingatia wajibu wake, haki za viumbe na hamuonei yeyote. Hatumii lugha chafu wala hakosi adabu. Vitendo vyake vyote huwa kwenye mazingatio ya maana na hufanya kulingana na daraja ya uadilifu na sharia za Mwenyezi Mungu. Siku zote hufanya kwa njia ambayo hatakuja jata baadaye kwa vitendo vyake.
- Imam Ali (a.s.) amesema: **“Mtu aliye na nguvu zaidi ni yule aliyeishinda hasira yake kwa kujizuia.”** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, Hadith # 15027]
- Imam Ja'far al-Sadiq (a.s.) amesema: **“Anayezuia hasira zake (kwa mtu), Mwenyezi Mungu atamfichia siri zake.”** [Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar* Juz. 73, Uk. 264 Hadith # 11]

## Wakati hasira inapopandishwa...

Moja katika dawa ya hasira inapopandishwa ni kuizuia na kuipoza mapema wakati akili ya mtu bado inaweza kudhibitiwa.

- Imam al-Baqir (a.s.) amesema **“..Yetote atakayemkasirikia mtu, basi na akae chini haraka ikiwa amesimama; kwani, hakika, kwa kufanya hivyo kutamuweka mbali na uchafu wa shetani. Na yeyote atakayemkasirikia mtu katika familia yake, basi na amkaribie na kungusa (kwa upole); kwani hisia za mshikamano wa udugu zinaposimuliwa kwa kuguswa, huleta utulivu.”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, Juz. 2, Uk. 302, Hadith # 2]
- Imam Ali (a.s.) amesema **“Mtu anapokasirika, akiwa amesimama basi aketi chini haraka kwa muda, kwani kufanya hivyo kunamuondoshea uchafu wa shetani wakati huo.”** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, Hadith # 15059]