

## KREJT SHOKËT E MI (pjesa 7)

### Si Ta Kontrollonj Zemërimin?

Dhuna ndodh mes njerëzve që e njohin njëri-tjetrin.

Në botë, 1 në 7 gra gra rrihen nga burrat e tyre, 1 në 25 burra rrihen nga gratë. 300 milion fëmijë përjetojnë dhunë nga prindërit e tyre. Këta njerëz që ushtrojnë dhunë nuk janë bisha, janë njerëz që nuk dinë si ta kontrollojnë zemërimin e tyre.

Sot do të shikojmë: “Si Ta Kontrollonj Zemërimin.”

Bibla thotë,

**1 Korintasve 13:5** *“Dashuria nuk pezmatohet, (nuk zemërohet lehtë).”*

Vargu nuk thotë që dashuria nuk zemërohet asnjëherë, sepse ka raste që zemërohet. Por nuk zemërohet lehtë.

Personat me të cilët mund të zemërohesh më kollaj janë ata që do më shumë, sepse ti pret që ata të të ndihmojnë më shumë dhe ata nuk të ndihmojnë, dhe ti zemërohesh ndaj tyre.

Bibla thotë që ka 6 mënyra sesi ta kontrollosh zemërimin:

#### 1. Vendos Vetë: Unë Do E Kontrollonj Zemërimin

Perëndia të ka dhënë ty, kur të ka krijuar, kapacitetin për t’u zemëruar.

Zemërimi nuk është gjithmonë mëkat. Perëndia zemërohet. Por si e kontrollon Ai? Nuk mund ta shmangësh zemërimin, por mund të vendosësh si ta kontrollosh atë. Mos thuaj më, *“S’e kontrolloj dot,”* por thuaj që mundesh. Mos e justifikoj zemërimin. *“Po kështu jam unë. Unë gjithnjë nxehem. Se kontrolloj dot.”* Unë s’e besoj një gjë të tillë. A të ka ndodhur ndonjëherë që ti po ziheshe me prindërit ose me gruan/burrin dhe ti ishe shumë i zemëruar, toni i lartë, fjalor gjithë nerva dhe befaz bie telefoni? Çfarë ndodh? *“Alo, ç’kemi, si je, mirë, po ti?”* Ok, ti mund ta kontrollosh zemërimin më shumë sesa e mendoje. Kështu që vendos për ta kontrolluar zemërimin. Pranoje: *“Unë mund ta kontrolloj me ndihmën e Perëndisë.”*

#### 2. Zemërimi E Ka Një Çmim

Bibla thotë që zemërimi e ka një etiketë çmimi.

**Fjalët e Urta 29:22** *“Njeriu zemërak kurdis grindje... .”*

A të përshtatet ty ndonjë nga këto vargje?

*Njeriu zemërak kurdis grindje. Njeriu gjaknxehtë nxit grindje. Ai që zemërohet shpejt krijon gabime. Ai që zemërohet shpejt bën budallalliqe.*

**Fjalët e Urta 11:29** *“Ai që bën rrëmujë në shtëpinë e vet do të trashëgojë erën (do të ngelet pa gjë)... .”*

Sa herë që humbas kontrollin, kam humbur shumë gjëra. Zemërimi është i rrezikshëm. Mund të humbasësh çdo gjë: punën, shkollën, shëndetin, reputacionin, lidhjen. Madje edhe ndarjet në familje vijnë nga kjo gjë. Nuk arrihet asgjë me inat, nuk të sjell të mira, veç se ta shuan pasionin, dëshirën për të ecur para.

### 3. Mendo Para Se Të Veprosh

Mos reago me ngut.

**Fjalët e Urta 29:11** *“Budallai e shfryn gjithë zemërimin e tij, por i urti e frenon dhe e ul.”*

Frenimi është vegël e mirë për ta kontrolluar zemërimin. Unë nuk po them ta frenosh për një ditë. Bibla thotë, “As mos shko në gjumë kur je i zemëruar.”

Unë po të them, “Frenoje për 1 minutë.” Kur të fillosh ta ndiesh brenda vetes që po fillon të vlijë zemërimi, ‘frenoje’ për 1 minutë. Sa më shumë arrin ta frenosh veten, aq më e lehtë bëhet, aq më kollaj e kontrollon.

Ndalo, reflekto dhe mendo pak. Nëse nuk ndalon, gati çdo herë ke për të bërë gjënë e gabuar. Duhet ta bësh zakon që kur zemërohesh të tërhiqesh, të presësh pak dhe ta shikosh situatën me këndvështrimin e Perëndisë.

Shiko pjesën e dytë të vargut: *“...i urti e frenon, dhe e ul (e lë të bjerë niveli).”* I urti pret pak të qetësohet.

Një nga presidentët e Amerikës, Jefferson ka thënë,

*“Kur zemërohesh numëro deri në 10 para se të thuash ose bësh diçka, nëse je shumë i zemëruar numëro deri në 100.”* Reflekto para se të veprosh.

### 4. Përpiqu ta kuptosh pse-në.

Analizoje. “Pse po zemërohem?” Para se të thuash apo të bësh diçka me inat bëji vetes 3 pyetje për të kuptuar pse-në. Shumicën e herëve ndodh që kur dua të bëj diçka dhe nuk po e bëj dot, atëherë shpërthej në zemërim.

**Bëji 3 pyetje** që të të ndihmojnë ta kuptosh zemërimin:

“Pse po zemërohem?”

Çfarë po kërkoj, çfarë dua të bëj unë?

Si mund ta marr atë që dua?”

Zemërimi nuk është kurrë rrënja e problemit.

Është shenja e problemit, është dritë paralajmëruese. Zemërimi është shenjë që po të thotë se po ngacmohet një nga këto 3 gjëra, ato po ta shkaktojnë zemërimin:

#### **Dhimbja, Frika, Acarimi**

Kur unë zemërohem, duhet të ndaloj dhe të analizoj cila nga këto të trija është.

A po ndiej dhimbje? A po ndihem i frikësuar, kërcënuar, që unë mund të humbas diçka në këtë marrdhënie? Apo jam i mërziur, i acaruar?

**A.** Ti po ngul një gozhdë dhe godet gishtin. Të dhemb gishti! Dhe për shkak të dhimbjes ngacmohet zemërimi. Ti shpërthen me zemërtim dhe hap fjalorin ‘e bukur’ dhe shan çekiçin, gozhdën, fabrikën e gozhdës.

**B.** Po kur ke frikë... Kur të del një qen para dhe ti nuk ke ku të ikësh dhe duket sikur do të të sulmojë. Ose kur ndjen që po humbet diçka që për ty është e vlefshme, zemërohesh sepse ndjen kërcënim.

**C.** Kur jam i mërziur, apo acaruar...

*(shënim\* shembull personal, mund të ndani një histori tuajën)*

*Para ca kohësh, isha me gruan time në makinë dhe po futesha në një rrugë të gjerë, isha me të paktën 40km/h dhe një xhaxha i vjetër më preu rrugën dhe pa e prishur terezinë doli në anën tjetër, unë u acarova dhe fillova të zemërohesha me të. Gruaja ime, me zërin e qetë, më tha: “Ai mund të ishte babai yt.”*

Sa më shumë që e kupton se si ndodh zemërimi, aq më njeri i kuptueshëm bëhesh.

Dhimbja, acarimi dhe frika janë shkaqet e zemërimit. Kuptoje cila të acaroi sepse

**Fjalët e Urta 19:11** “*Mençuria e bën njeriun të mos rrëmbëhet shpejt nga zemërimi... .*”

## **5. Shprehe Zemërimin Siç Duhet**

**Efesianëve 4:26** “*Zemëroni por mos mëkatoni; dielli të mos perëndojë mbi inatin tuaj.*”

Ky varg tregon që është e mundur të zemërohesh dhe të mos mëkatosh. A është zemërimi gjithmonë mëkat? Jo. Perëndia zemërohet dhe Ai të krijoj ty me kapacitetin për t’u zemëruar. Ka mënyra të dëmshme dhe jo të dëmshme. Mënyra të duhura dhe të gabuara. Duhet ta shprehësh zemërimin në mënyrën e duhur. Sepse e vërteta është: Nuk ka gjë që e shkatërron një marrëdhënie, një miqësi, më shpejt sesa zemërimi.

*“Nëse zemërohesh, mos e lër që të të çojë në mëkat.”*

Ta mohosh që nuk je i zemëruar kur ti je, është mëkat, quhet gënjeshtër. Ne s’duam ta pranojmë që jemi të zemëruar. Zemërimi nuk është gjithnjë mëkat, por mënyra se si e shpreh mund të jetë.

Shumica e njerëzve e shprehin zemërimin si t’ju vijë dhe si përfundim, zemërimi i çon ata më larg sesa donin të shkonin, thonë më shumë ose bëjnë më shumë sesa donin. Ka efektin e kundërt kur vjen puna tek rezultatet. Kur shpërthen tek të tjerët, ajo që prodhohet është: ti i ke nxehur edhe ata, nuk ke zgjidhur gjë.

Ne ia dimë rezultatin por përsëri s’e kontrollojmë.

Shumë psikologë thonë që: “Çdo njeri ka një sasi të caktuar zemërimi brenda tij—një kuti plot me zemërim. Nëse je plot me inat, po e nxorre nga vetja, e ke boshatisur, nxirre nga kraharori dhe do ta boshatisësh veten nga inati dhe do të ndihesh më mirë. Thuaju të tjerëve atë që ke kundër tyre, pavarësisht se çfarë është. Çliro veten.”

Madje sugjerojnë dhe terapinë e bërtitjes. “Bërtit fort. Se ti ke një sasi inati përbrenda, nxirre, shko diku ku s’te dëgjon njeri dhe bërtit fort dhe do të ndihesh më mirë.”

Ide e mirë, por nuk funksionon. Ti nuk ke një kuti zemërimi brenda teje, ti ke një fabrikë! Vazhdon të prodhojë pa ndalim... studimet tregojnë që agresiviteti prodhon më shumë agresivitet. Është i pashmangshëm. Kur unë e shfryj inatin, më nxit më shumë të inatosem. Zemërimi të çon në zemërim. Sepse ti korr atë që mbjell. Atëherë duhet të ketë një mënyrë tjetër se si të merresh me të.

### **Këto 3 gjëra mos i bëj:**

#### **A. Mos e shtyp.**

“Nëse nuk duhet ta nxjerr, atëherë duhet ta shtyp.” Ta shtypësh do të thotë ta ngjeshësh, ta mbash brenda inatin dhe kjo gjithmonë të lëndon. Kur e grumbullon brenda, të rraskapit. Kur e gëlltit zemërimin, të djeg në stomak. Trupi yt nuk është krijuar të jetojë në gjendje inati, zemërimi të vazhdueshëm dhe ndjenja të tilla. Nëse e grumbullon brenda, diku do plasë, ose do kesh dhimbje koke, rritje tensioni të gjakut, ulçer, kolit, zemër, dhimbje shpine, etj... ka për të gjetur pjesën më të dobët të trupit dhe atë ka për ta dëmtuar nëse mundohesh ta shtypësh brenda.

#### **B. Mos u hiq.**

Kur dikush thotë: “Po nuk ishte ndonjë gjë e madhe.” Ishte gjë e madhe, mos u hiq sikur nuk ekziston.

Ti thua, “Po hë se do iki”. Jo, duhet të thuash, “Jam i lënduar, ndihem i kërcënuar, frikësuar, acaruar,” dhe të merresh me të.

#### **C. Mos e shpreh.**

Ka njerëz që e shprehin zemërimin në forma ironie, me kunjë, ose tallin të tjerët, shajnë me inat nëpër dhëmbë. Këto janë shenja zemërimi.

Po çfarë të bëj?

### **Bibla thotë: Rrëfeje zemërimin.**

Pranoja vetes tënde, të tjerëve dhe Perëndisë, “Jam i zemëruar!” Thuaje pse je i zemëruar. “Jam i lënduar, i acaruar, ndihem i kërcënuar nga ajo që the ti, kam frikë se do të humbas diçka.”

Merru me këtë. Rrëfeje. Ne e kemi më të lehtë të zemërohemi sesa të themi “Jam i zemëruar dhe ja pse jam i zemëruar.”

## **RIMODELOJE MENDJEN**

Dy pikat e fundit në lidhje me zemërimin, janë ndryshime që duan afat më të gjatë.

**Romakëve 12:2** “*Trasformohuni me anë të ripërtëritjes së mendjes tuaj... .*”

Ti sillesh sipas asaj që ndien. Ajo që ti ndjen ndikon atë që mendon.

*“Unë po sillem me inat sepse ndjej zemërim. Kam emocione zemërimi brenda meje. Këto ndjenja zemërimi po i ndjej sepse unë zgjedh të mendoj mendime zemërimi.”*

Nëse do të ndryshosh një zakon që ke ose ta kontrollosh zemërimin—duhet të bësh një rimodelim në mendje. “*Trasformohuni me anë të ripërtëritjes së mendjes tuaj... .*”

Ja një sugjerim që e lexova diku. Shkruaji një letër vetes: *Si do reagoja siç duhet me atë që po më zemëron?* Ji i sigurtë me veten dhe shumë i detajuar. Bëje si detyrë shtëpie. Shkruaji një letër vetes.

Mendo për atë gjë që të acaron, mendo si do reagoje—zgjidhe para kohe, vendos, përgatitu para kohe. Bëji vetes pyetje të tilla:

“A ndjej ndonjë kënaqësi kur zemërohem?”

“A arrij atje ku dua pasi jam zemëruar?”

“A mund të arrij atje ku dua në një mënyrë tjetër?”

“Si mund të sillem ndryshe?”

“Si dua unë të sillem në këtë situatë?”

Dhe lidhe me vargje nga Bibla, këto që po lexon ose të tjera. Ndërsa mendja jote mbushet me Fjalën e Perëndisë, ajo do të transformohet.

Kur bën këtë, ka për të sjellë transformim dalëngadalë në mendjen tënde, duke e përtërirë. Do të të ndryshojë ty në lidhje me qëndrimin tënd ndaj zemërimit.

E vërteta është se njerëzit zemërac janë njerëz të paqëndrueshëm, të pasigurtë. *Sa më i pasigurtë që ndihem unë, aq më shumë gjëra kanë për të më ngacmuar që të zemërohem.*

Nëse merr në krahë një fëmijë të vogël që po qan dhe është shumë i acaruar dhe i jep atij fëmijë dashuri, ngrohtësi, siguri duke e mbajtur në krahë, e përkëdhel, do të pushojë.

Kur ti e kupton sesa shumë të do Perëndia dhe sa i sigurtë je në Krishtin, kur kupton sa vlerë ke për të, kur e kupton që imazhi yt ka ndryshuar për shkak të Perëndisë në jetën tënde, dhe të vërtetat që Perëndia ka thënë për ty janë të mëdha dhe duhet vetëm t’i besosh këto të vërteta, acarimi yt do të ikë.

Nëse ndihesh i pasigurtë, i paqëndrueshëm, lexo **Efesianëve 1 & Romakëve 8**, kapituaj klasikë për të gjetur sigurinë në Krishtin. Lexoji herë pas here. Janë vargje që të nxisin në kontrollin e zemërimit, sepse sa më mirë që të ndihesh për veten tënde, aq më pak do të ndihesh keq për njerëzit e tjerë. Ti duhet të transformohesh me anë të ripërtëritjes së mendjes tënde.

## **6. Shoqërohu Me Njerëz Që Janë Të Duruar**

Njerëz që e kontrollojnë mirë zemërimin e tyre.

**Fjalët e Urta 22:24** *“Mos lidh miqësi me njeriun zemërak dhe mos u shoqëro me njeriun idhnak.”*

A është zemërimi ngjitës? Po. A mund të infektosh nga zemërimi i dikujt tjetër? Sigurisht që po. Madje dhe po të rrish në një vend ku njerëzit janë të zhurmshëm, shumë shpejt dhe ti do të flasësh me zë të lartë.

Çfarë ndodhi? Ka ndodhur një lloj transferim energjie. Është ngjitëse.

Vargu thotë, “Zgjidhi shokët.” Nëse e ke seriozisht punën e ndryshim të këtij zakoni, sesi ta kontrollosh më mirë zemërimin, fillo duke i zgjedhur shokët, të jenë njerëz që dinë ta kontrollojnë zemërimin. Dhe kjo është një nga përfitimet e tjera e të ardhurit në kishë. Sepse ka shumë të rinj të moshës tënde, dhe ti mund ti zgjedhësh si shokë të ngushtë persona që të ndihmojnë më shumë në forcimin e karakterit tënd.

Shiko për vlera të mira tek shoqëria jote.

Çdo gjë në botë të mëson mënyrën e gabur sesi ta shprehësh zemërimin.

Sonte, kur të ndezësh TV, ka shumë gjasa që më shumë se gjysma e kanaleve ose programeve që do të shohësh, të tregojnë mënyrën e gabuar sesi të merresh me zemërimin dhe me dhunën. Çfarë i mëson TV të rinjve si ju? Kur zemërohesh, nxirr pistoletën, thikën, armën, dhe bjeri atij tjetrit, bërtit ti më fort, bjeri murit, tallu me të tjerët, mallko e shaj të tjerët, kjo është mënyra sesi e nxirret inati. Të manipulojnë, mashtrojnë .

Ti ke nevojë për një balancë sepse modele negative ka kudo, prandaj gjithmonë kisha është vendi më i mirë për ta gjetur këtë balancë jo vetëm në lidhje me zemërimin por për çdo mënyrë jetese, sepse kjo gjë që thuhet këtu është e bazuar në Fjalën e Perëndisë.

Një këshillues i famshëm (James Dobson) ka thënë:

*“Martesat e suksesshme nuk janë ato që s’kanë zemërime dhe konflikte brenda tyre. Por janë ato martesat që kanë mësuar si ta kontrollojnë zemërimin e tyre. Kur zemërimi kontrollohet, prodhon një lidhje martesore të mirë.”* -James Dobson

Nëse nuk ndjen zemërim fare, i bie që të jesh njeri bimor, perime. Sepse Perëndia e ka krijuar çdo qenie njerëzore me emocionin e zemërimit.

Si na ndihmon Jezus Krishti të fitojmë mbi zemërimin? Ai e bën duke sulmuar rrënjën e problemit. Jezusi flet për lëndimin, acarimin dhe frikërat e tua. Ai do që ta zëvendësojë lëndimin e jetës tënde me dashurinë e tij shëruese. Ti mund të jesh lënduar në të kaluarën, ndoshta ke qenë mohuar, abuzuar, s'të kanë dashur, s'të kanë mirëpritur në shoqërinë e tyre, ndoshta ti s'ke marrë kurrë miratimin e një personi të rëndësishëm ndaj teje. Perëndia e ka parë dhimbjen tënde. Ai e ka mendjen, dhe Ai kujdeset për atë gjë. Ai do që ta zëvendësojë atë lëndim me dashurinë e Tij në një mënyrë që asgjë tjetër nuk mund ta bëjë. Jezus Krishti do që ta zëvendësojë acarimin tënd me paqen e tij. *“Paqen që jap Unë, nuk është si ajo që jep bota, por është paqe që ia kalon llogjikës njerëzore,”* tha Jezusi. Askush nuk mund ta kuptojë, aq e jashtëzakonshme është. Jezus Krishti do që t'i zëvendësojë frikërat e tua, pasiguritë, gjërat që të frikësojnë ty me fuqinë e Tij të madhe. *“Perëndia nuk na ka dhënë ne frymë frikë, por force, dashurie dhe urtësie.”* Unë besoj që Perëndia i ka folur disa personave sot dhe ata e kuptojnë që duhet të merren me këtë gjë, zemërimin. Unë shpresoj që ju do t'i ndërmerrni këto hapa gjatë javës.

Le të lutemi.  
Lutja e shpëtimit.