

Si të veprojmë kur zemërohemi (4:25–27)

Aleksandri i Madh mposhti mbretëri, por udhëheqësi i fuqishëm nuk mundi të fitonte betejën kundër zemërimit të tij. Njëri nga shokët më të ngushtë të Aleksandrit ishte Kliti. Ata ishin shokë që në fëmijëri. Kliti ishte gjeneral në ushtrinë e Aleksandrit. Një ditë, Kliti, i dehur, e ofendoi Aleksandrin në sy të ushtarëve. Aleksandri u zemërua keq. Në zemërim e sipër, ai mori një shigjetë dhe qëlloi Klitin. Shigjeta qëlloi tamam në shenjë duke e vrarë Klitin në vend.

Pas vdekjes së shokut të tij, Aleksandri kaloi në depresion të rëndë. Ndjenja e fajit nuk e linte të qetë. Në një moment, ai madje u përpoq të vriste veten me të njëjtën shigjetë që kishte vrarë Klitin, por roja e tij e ndaloi. Aleksandri u sëmur nga dëshpërimi. Ai rrotullohej në shtrat dhe thërriste vazhdimisht emrin e Klitit. Nuk i shqitej nga mendja vrasja e shokut të tij. Aleksandri fitoi shumë beteja dhe sundoi mbi pjesën më të madhe të botës së civilizuar të asaj kohe, por ai ishte i paaftë të fitonte betejën me veten e tij. Ai u mposht prej zemërimit.

Nga të gjitha ndjenjat njerëzore, zemërimi duket se është ndjenja që shprehet më shumë. Të gjithë zemërohemi, për gjëra nga më të ndryshmet. Mund të jetë një gjë e vogël, si një shaka pa vend që kanë bërë me ne apo diçka që na e kanë lëvizur nga vendi i vet. Por mund të jetë edhe ndonjë gjë më e madhe si humbja e të dashurit apo të dashurës, pushimi nga puna pa arsye apo zënkat me bashkëshortin për punë lekësh.

Të gjithë zemërohemi. Zemërimi është një ndjenjë që e kanë të gjithë njerëzit. Mund të ndodhë kudo, në shtëpi, në punë, në shkollë apo në dyqan. Zemërimi shfaqet nganjëherë edhe midis anëtarëve të bashkësisë, në mbledhjet apo takimet e ndryshme, në të cilat të gjithë anëtarët apo një pjesë e tyre mblidhen së bashku. Kudo që ka njerëz, ka edhe zemërim.

Fjala e Perëndisë na thotë shumë për zemërimin. Kur Pali shkroi letrën e Efesianëve, ai foli për ndjenjën e zemërimit. Pse? Sepse të qenët kristian përfshin, gjithashtu, edhe të mësosh si të kontrollosh zemërimin. Ai tha:

Prandaj, duke e lënë mënjanë gënjeshtren, secili t'i thotë të vërtetën të afërmit të vet, sepse jemi gjymtyrë njëri me tjetrin. Zemërohuni dhe mos mëkatoni; dielli të mos perëndojë mbi inatin tuaj; dhe mos i jepni vend djallit (4:25–27).

Si të veprojmë kur zemërohemi?

JINI TË SINQERTË

Në librin e tij «*Këshilla për zemërimin*», Mark Kosgrovgregon për një çift bashkëshortësh, Xhorxhin dhe Xhenin. Xheni ishte ajo që shprehej. Ajo shprehte mendimet dhe pakënaqësitë për gjithçka, pa hezituar. Xheni gjithashtu e humbiste gjakftohësinë shumë shpejt. Ajo njihej për të bërtiturat me zë të lartë dhe për përplasjet e derës.

Xhorxhi ishte e kundërta. Ai i merrte gjërat më

me gjakftohtësi. Ai shqetësohej për namin e tij, dhe përpiquej të dukej si njeri që kontrollonte ndjenjat dhe mendimet e tij. Ai shumë rrallë e shfaqte hapur zemërimin.

Kur Xhorxhi dhe Xheni ziheshin, Xhorxhi përpiquej të qëndronte i qetë. Ai kishte frikë se po të shfaqte zemërimin, Xheni do të inatosej dhe situata do të keqësohej. Xhorxhi nuk donte të ishte si Xheni, kur ishte i zemëruar. Ai nuk donte që zemërimi i tij ta kontrollonte atë vetë. Megjithatë, Xhorxhi ishte i zemëruar përbrenda vetes. Zemërimi i tij ishte i vërtetë, por ai nuk e shprehte. Ai vetëm sa ziente përbrenda e murmuriste nëpër dhëmbë kur Xheni dilte nga dhoma.

Xhorxhi dhe Xheni vepronin në mënyra të ndryshme kur zemëroheshin. Xheni zemërohej hapur. Xhorxhi i mbante ndjenjat përbrenda. Ai e ndrydhte zemërimin përbrenda.

Një njeri që shpërthen si Xheni, në përgjithësi është më i ndërgjegjshëm për pasjen e një problemi me zemërimin dhe është më i interesuar të bëjë diçka për të. Një njeri si Xhorxhi, që e mban zemërimin përbrenda, është më i vështirë për t'u ndihmuar. Shpesh ky njeri jepet pas hipokrizisë, duke mos pasur vullnet të pranojë apo të korrigjojë problemin e zemërimit.

Bibla na inkurajon të jemi të ndershëm, të jemi të hapur e të sinqertë me të tjerët. Pali e theksoi këtë duke shkruar: «Prandaj, duke e lënë mënjane gjënjeshtrën, secili t'i thotë të vërtetën të afërmit të vet, sepse jemi gjymtyrë njëri me tjetrin» (4:25). Një pjesë e të qenit i ndershëm është edhe kontrolli i zemërimit kundrejt të tjerëve.

Mënyra më e mirë për të kontrolluar zemërimin është të mos e kapërdish, ndrydhësh apo mohosh atë. Kosgrov shkroi:

Ndjenjat e ndrydhura të zemërimit mund të shkaktojnë zbrazjen e këtij zemërimi mbi njerëzit e tjerë, të cilët nuk janë shkaku i këtij zemërimi. Zemërimi mbahet përbrenda përkohësisht dhe pastaj drejtohet jo drejt njerëzve apo situatave që e shkaktojnë atë por drejt dikujt apo diçkaje tjetër. Kur dikush nuk mund ta shprehë zemërimin e tij ndaj shefit në punë, ai shumë thjesht mund ta sjellë atë në shtëpi dha ta shprehë ndaj fëmijëve.

Mënyra më e mirë për të kontrolluar zemërimin është ta shprehësh atë në mënyrë pozitive. Kjo do të thotë të mësosh t'u flasësh të tjerëve sinqerisht për të, por jo në mënyrë të ashpër. Përkundrazi, duhet ta shprehim veten me frymë dashurie, duke kërkuar ta

zgjidhim çështjen dhe të përmirësojmë marrëdhënien. Si mund ta shprehim zemërimin në një mënyrë pozitive?

1. I flisni mënjane atij me të cilin jeni zemëruar.
2. I thoni që jeni lënduar në vend që të diskutoni se i kujt është faji.
3. Përqëndrohuni në çështjen konkrete pa qenë nevoja të përmendni çështje të kaluara.
4. Evitoni justifikimet. Thjesht shprehni ndjenjat tuaja.
5. Mbani një ekuilibër midis thënieve negative dhe pozitive.
6. Mos bëni kërcënime. Flisni qetë.
7. Lereni personin tjetër të flasë, pa e ndërprerë.
8. Pyeteni atë se si mendon se mund të përmirësohet marrëdhënia juaj me të.

Cila është mënyra më e mirë për të kontrolluar zemërimin? Jini të ndershëm e të sinqertë. Shprehni zemërimin dhe kontrollojeni në mënyrë pozitive, veçanërisht brenda trupit të Krishtit.

JINI TË MENÇUR

Kristianët duhet të bëjnë dallimin midis zemërimit të drejtë dhe zemërimit që të çon në mëkat. Të dielën para kryqëzimit të Tij, Jezusi hyri në Jeruzalem mbi një këriç. Njerëzit e nderuan Atë me thirrje lavdërimi, duke shtruar në rrugë rrobat e tyre dhe degë pemësh. Te Marku 11:11 na tregohet se çfarë bëri Jezusi sapo hyri në qytet: «Kështu hyri Jezusi në Jeruzalem dhe në tempull; dhe, mbasi shikoi mirë çdo gjë, duke qenë se ishte vonë, doli bashkë me të dymbëdhjetët në drejtim të Betanias.»

Të nesërmen Jezusi u kthye në tempull, por këtë herë Ai nuk shikoi thjesht rreth e rrotull. Ai ishte me mision dhe kishte si qëllim t'u dërgonte një mesazh atyre që nuk po e përdornin si duhej vendin e adhurimit:

Kështu arritën në Jeruzalem. Dhe Jezusi, mbasi hyri në tempull, filloi t'i dëbojë ata që shisnin dhe blinin brenda tempullit dhe përmbysi tavolinat e këmbësve të parave dhe ndenjësiet e shitësve të pëllumbave. Dhe nuk lejoi asnjë që të mbarnte sende nëpër tempull (Marku 11:15-16).

Jezusi u zemërua në Jeruzalem. U zemërua që shitësit e pëllumbave kishin ngritur çmimet për të nxjerrë më shumë fitime nga ata që kishin ardhur në qytet për pashkën. Ai u zemërua kur pa se këmbësit e parave po mashtronin njerëzit dhe se po vidheshin

kuletat e njerëzve që kishin ardhur për të nderuar Perëndinë. Jezusi u zemërua aq sa bëri atë që duhej bënte.

Jezusi na tregoi se si Perëndia zemërohet nganjëherë. Zemërimi në vetvete nuk është mëkat, ashtu si theksoi dhe Pali: «Zemërohuni dhe mos mëkatoni» (4:26). Zemërimi është një ndjenjë që na e ka dhënë Perëndia. Nganjëherë kemi nevojë të zemërohemi. Jezusi e ilustroi këtë fakt. Kur Fjala e Perëndisë duket qartë që nuk zbatohet dhe mëkati ushtrohet hapur, kjo duhet të na bëjë të zemërohemi. Kur emri i Perëndisë përdhohet, kjo duhet të na zemërojë. Kur shikojmë njerëz të keqtrajtuar prej të tjerëve, zemërimi është përgjigjja e duhur. Nganjëherë njerëzit e Perëndisë duhet të ndjehen të zemëruar. Testi për zemërimin e drejtë është ky: Në qoftë se zemërohemi për diçka që do të zemëronte Perëndinë, atëherë ky është zemërimi i drejtë.

Fatkeqësisht, jo të gjitha herët që zemërohem, zemërimi im është i drejtë. Nganjëherë kur zemërohem, nuk ka të bëjë fare me Perëndinë. Ka të bëjë me mua, me egoizmin, krenarinë apo xhelozinë time. Pali na paralajmëroi kundër këtij zemërimi. Zemërimi për shkak të egoizmit nuk ka vend në jetën e fëmijëve të Perëndisë.

Zemërimi për shkak të egoizmit mund të shkatërrojë një festë familjare në pak minuta. Mund të shkatërrojë martesë, miqësi si dhe të bëjë anëtarë të së njëjtës bashkësi armiq të vërtetë.

Çfarë duhet të bëjmë kur jemi të zemëruar? Duhet të tregohemi me mend. Duhet të njohim ndryshimin midis zemërimit të drejtë dhe zemërimit të gabuar.

MBROHUNI

Pali u tha kristianëve në Efes: «Zemërohuni dhe mos mëkatoni; dielli të mos perëndojë mbi inatin tuaj; dhe mos i jepni vend djallit» (4:26–27). Ai paraqet dy masa mbrojtëse kundër zemërimit.

Masa mbrojtëse e parë është «Mos e lini zemërimin të ziejë e të grumbullohet.» Mos e tejzgjatni ndikimin e zemërimit. «Dielli të mos perëndojë mbi inatin tuaj.» Pal Folkner tregoi për një burrë që shpesh i ngrinte nervat të shoqes. Nuk e bënte me qëllim. Për shembull, ai nganjëherë vendoste në frigorifer një gjysmë qepe të pambështjellë, duke kujtuar se po e ndihmonte të shoqen. Ai kujtonte se qepa do të thithte aromat e padëshiruara të frigoriferit. Kurse e shoqja duhej të

pastronte gjithë frigoriferin për të hequr erën e qepës. Ajo zemërohej, por nuk ia thoshte të shoqit. Ajo e hiqte qepën dhe pastronte frigoriferin sa herë që i shoqi e bënte këtë dhe nuk i thoshte asnjë fjalë. Ditën tjetër frigoriferi do të mbante erë aq të mirë sa burri kujtonte se qepa e kishte bërë punën e saj.

Gjatë natës burri e linte dritaren hapur. Ai e bënte këtë çdo natë, në mënyrë që e shoqja të kishte ajër të pastër. Në të vërtetë ajo kishte ftohtë. Çdo natë ajo duhej të ngrihej e të merrte një batanije tjetër. Kjo e zemëronte, por kurrë nuk i tregonte të shoqit.

Më në fund, pas shtatëmbëdhjetë vjetësh, gruaja e humbi gjakftohtësinë një ditë kur pa një qepë të qëruar e të pambështjellë në frigorifer. Ajo thirri dhe bëriti. I shoqi nuk mund ta kuptonte. Ai i tha: «Ishte vetëm një qepë e vogël. Pse bën gjithë këtë sherr për një qepë të vogël?» Nuk ishte vetëm një qepë e vogël. Ishin shtatëmbëdhjetë vjet rresht «qepësh në frigorifer» dhe shtatëmbëdhjetë vjet kërcitje dhembësh nga të ftohtit gjatë natës.

Le të mësojmë këtë mësim: Në qoftë se dikush ju ngre nervat, flisni me të para se të humbisni kontrollin dhe gjakftohtësinë. Gruaja në shembullin e mësipërm mund të kishte thënë: «I dashur! Faleminderit që më ndihmon në guzhinë, por një qepë e qëruar dhe e pambështjellë e bën gjithë frigoriferin të mbajë erë të keqe. Sa herë që ti vë qepë në frigorifer, mua më duhet të pastroj gjithë frigoriferin. Kjo më zemëron dhe nuk dua të ndihem e zemëruar.» I bëni të njohur tjetrit se si ndiheni në mënyrë që ai ta diskutojë këtë me ju dhe kështu të përmirësoni gjendjen e krijuar që ju nervozon. Mos e lejoni mëkatin të përparojë me anë të zemërimit të grumbulluar. I zgjidhni problemet sa më shpejt që të jetë e mundur, para se të mbarojë dita, në qoftë se mundeni.

Masa mbrojtëse e dytë është: «Mos i jepni rast djallit.» Të gjithë ne tundohemi kur jemi të zemëruar. Satani na afrohet kur jemi të zemëruar dhe e shfrytëzon zemërimin tonë për të prishur marrëdhëniet tona. Ai është i specializuar në lidhje me dhembjen, kështu që evitoni nënvlerësimin e humbjes së gjakftohtësisë. Merruni me të me zgjuars, sepse zemërimi i grumbulluar që nuk shprehet i ofron djallit një derë të hapur në jetën tuaj. Zemërimi shërben për të krijuar një kamp fushimi për djallin, në të cilin ai mund të veprojë. Mos ia jepni këtë pikëmbështetje djallit.

KONKLUZION

Si duhet të veprojmë kur jemi të zemëruar? Jini të *ndershëm* e të *sinqertë*. Mësoni t'i shprehni ndjenjat në mënyrë pozitive, me qëllim që të largoni zemërimin. *Veproni me mend*. Mësoni ndryshimin midis zemërimit të drejtë dhe zemërimit që të çon në mëkat. *Mbrohuni*. Vini në zbatim masat mbrojtëse që Perëndia na ka dhënë në Fjalën e Tij për të zgjidhur problemin e zemërimit.

Njerëzit ndryshojnë nga njëri-tjetri në shumë anë, por gjithashtu kanë edhe shumë gjëra të

përbashkëta. Një karakteristikë e përbashkët që kemi është ndjenja e zemërimit. Në qoftë se Jezusi është Zoti juaj, Ai nuk do të mjaftohet me asgjë tjetër përveç se të jetë Zot edhe mbi zemërimin tuaj. Kur ndodh diçka që do ta zemëronte Perëndinë, kjo duhet t'ju zemërojë edhe juve dhe t'ju nxitë të veproni me perëndishmëri. Nga ana tjetër, kur zemëroheni për shkak të egoizmit, krenarisë apo keqkuptimit tuaj, kjo duhet t'ju bëjë të veproni shpejt dhe pozitivisht për t'u marrë me zemërimin. Perëndia e pret këtë nga njerëzit e Tij.

Autor: *Rusty Peterman*
Marrë nga seria: "*Efesianëve*"
© 2003 E VERTETA PER SOT
Të gjitha të drejtat të rezervuara