

Paka Mjanja na Kudhibiti Hisia Zake

By SW - Melkisedeck Shine · August 5, 2023

Hadithi nzuri za Mafundisho kwa Ajili ya Watoto

Paka Mjanja na Kudhibiti Hisia Zake

Kulikuwa na paka mjanja sana ambaye aliitwa Malaika ?. Malaika alikuwa paka mdogo mwenye rangi ya kijivu na macho meupe. Alikuwa anaishi katika mtaa mmoja mzuri sana na aliwafurahisha watu wengi kwa kuwa na tabasamu lenye furaha daima. Lakini, kama paka wengine, Malaika pia alikuwa na hisia zake.

? Wakati mwingine, Malaika alikuwa na hasira sana. Alipokuwa na njaa na chakula chake hakikuwa tayari, alikuwa na wakati mgumu kuzuiya hisia zake za hasira. Alipogeuka kuwa na hasira, aligonga vitu vyote vilivyokuwa karibu naye na kuwafanya wengine waogope. Hii ilimfanya Malaika ahisi vibaya baadaye.

Siku moja, Malaika aliamua kwenda kwa mzee Mdogo, mzee Simba, ambaye alikuwa anafahamika kwa hekima yake. Malaika alimweleza mzee Simba kuhusu jinsi anavyoshindwa kudhibiti hisia zake za hasira na jinsi inavyomfanya ahisi vibaya baadaye.

? Mzee Simba akamwambia, "Malaika, sio mbaya kuwa na hisia. Kila mtu ana hisia. Ila tunahitaji kujifunza jinsi ya kuzidhibiti vizuri. Kwa mfano, wakati chakula chako hakipo tayari, badala ya kukasirika, unaweza kujaribu kufanya vitu vingine unavyopenda kufanya kama vile kucheza mchezo wa kubahatisha au kuimba wimbo. Hii itakusaidia kupunguza hisia zako za hasira na kuwa na furaha zaidi."

Malaika alitafakari juu ya ushauri wa mzee Simba na akasema, "Nakushukuru sana mzee Simba! Nitajaribu njia hiyo. Ningependa kuhisi furaha badala ya hasira."

Baada ya kuzungumza na mzee Simba, Malaika alienda nyumbani kwake. Wakati chakula chake hakikuwa tayari, badala ya kukasirika, Malaika aliamua kuimba wimbo wake wa kupenda. Aligundua kuwa hisia zake za hasira zilipungua na badala yake alihisi furaha na amani.

? Malaika alipata furaha kubwa katika kuimba na kucheza na wakati mwingine, alijaribu njia nyingine za kudhibiti hisia zake kama vile kupiga mchezo wa kubahatisha na kutazama video za kuchekesha. Wakati mwingine alijaribu kutafakari au kutembea kwa muda mfupi. Hatua zote hizi zilimsaidia kudhibiti hisia zake na kuwa na furaha.

Moral ya hadithi hii ni kwamba sisi sote tunayo hisia na ni sawa kuwa nazo. Lakini ni muhimu kujifunza jinsi ya kuzidhibiti vizuri. Kwa kufanya vitu ambavyo tunavipenda na vinavyotuletea furaha, tunaweza kupunguza hisia hasi na kuwa na amani.

Je, wewe una mbinu gani katika kudhibiti hisia zako? Je, kuna wakati ambapo umekasirika na ukatumia njia nzuri ya kudhibiti hisia zako? Tuambie katika sehemu ya maoni! ??

Follow up questions:

