

(KUANZIA NDOA HADI KUWA WAZAZI (SEHEMU YA TATU

<"xml encoding="UTF-8?>

KUANZIA NDOA HADI KUWA WAZAZI (SEHEMU YA TATU)

MLANGO WA 2: TARATIBU ZA KUJAMIIANA KATIKA UISLAM NO: 3

NYAKATI MAKURUHU

1. KATIKA HALI YA IHTILAAM

Imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Ni Makruh kwamba mwanaume ambaye amekuwa Muhtalim (yaani, aliyekuwa katika hali ya janaba akiwa usingizini – kwenye ndoto) amwendee mkewe (ili kujamiiana naye) akiwa katika hali hii, isipokuwa pale atakapooga kwa ajili ya ihtilaam yake.”¹

2. WAKATI WA SAFARI, NA KUKIWA NA UWEZEKANO WA KUKOSEKANA MAJI

Imesimuliwa kutoka kwa Is’haaq ibn Ammaar: “Nilimuuliza Imam as- Sadiq (a.s.): “Mwanamume amefuatana na mke wake wakati wa safari, lakini hakupata maji yoyote kwa ajili ya kufanyia Josho. Je, anaweza kulala (kujamiiana) na mke wake?” Imam akajibu: “Hilo silipendi kama akifanya hivyo nalo ni makruh, isipokuwa kama akiwahofia kwamba kama hatakiendea kilicho halali yake, ataangukia kwenye kilichoharamishwa.”²

Imesimuliwa kutoka kwa Imam al-Kadhim (a.s.): “Silipendi lile jambo la kwamba mtu anapokuwa safarini, ambaye hana maji halafu anajishughul- isha katika kujamiiana, isipokuwa kama anahofia madhara.”³

(Katika hali kama hizi, kwa mujibu wa kanuni za Fiqhi, mtu anaweza kutayamman badala ya josho ili kuweza kuswali).

3. USIKU WA KUPATWA KWA MWEZI NA MCHANA WA KUPATWA KWA JUA

Usiku mmoja, Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) alikuwa karibu na mmoja wa wake zake na jioni ili kukatokea kupatwa kwa mwezi, na hakuna lolote lililotokea baina yao. Mke wa Mtume (s.a.w.w.) akasema: “Kwa nini huna furaha na mimi usiku wote wa leo?” Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) akajibu: “

Ni nini unachokisema, jioni hii ilikuwa ni usiku wa kupatwa kwa mwezi na mimi ninajua kuwa ni Makruh kwamba nipate starehe usiku huu, kwa sababu Mwenyezi Mungu anakikaripia kikundi cha watu wasiojali na wasio makini kwenye Hujja na ishara Zake, na amewaelezea katika :namna ifuatayo

وَإِنْ يَرَوْا كِسْفًا مِنَ السَّمَاءِ سَاقِطًا يَقُولُوا سَحَابٌ مَرْكُومٌ {44}

Na kama wakiona kipande cha mbingu kikianguka husema: ni mawingu yanayobebana.”“

4. BAINA YA SUBH AS-SADIQ (ADHANA YA ALFAJIR) NA KUCHOMOZA KWA JUA NA KATI
YA KUZAMA JUA NA KUTOWEKA KWA WEKUNDU WA MBINGU

Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): “Kupata kuwa na janaba wakati wa wekundu
wa jua linapochomoza na wekundu wa jua linapozama ni Makruh.”⁵

5. WAKATI WA TETEMEKO LA ARDHI (NA MATUKIO MENGINE YANAYOLAZIMU KUSWALI
SALAT AL-AYAAT)

Imesimuliwa kutoka kwa Imam al-Baqir (a.s.) kwamba: “Mtu ambaye haachi raha na starehe
katika wakati wa Ishara za Mwenyezi Mungu zinapodhihiri, anatokana na wale watu ambao
wamezichukulia ishara zake Mwenyezi Mungu kuwa ni kama mzaha.”⁶

MWILI WENYE AFYA NJEMA

Mwili wenye afya njema hurusu kuwa na maisha ya uhusiano timamu wa kijinsia. Vitendo
kadhaa vimependekezwa katika Uislamu, na kama maelekezo haya yatafanyiwa kazi,
yatasababisha kuwa na mwili safi na wenye afya njema.

MAMBO YANAYOPENDEKEZWA:

Mambo Yanayopendekezwa: 7

1. Kusafiri

2. Kufunga swaumu

3. Kula zabibu kavu 21 kwenye tumbo tupu lenye njaa

4. Kunywa maji ya mvua. 8

5. Kuswali Swala ya usiku Salaat al-Layl.

6. Kuosha mikono kabla na baada ya kula.

7. Kujisaidia pale inapohitajika haja ya choo.

8. Kuosha miguu (nyayo) kwa maji baridi baada ya kuoga.

9. Kuulinda mwili kutokana na baridi ya majira ya kupukutika kwa majani ya miti bali sio
kuukinga na baridi ya wakati wa majira ya kuchipua (yaani kuvaa nguo nzito wakati wa
kupukutika na nyepesi wakati wa majira ya kuchipua).

10. Kupata kiwango cha kutosha cha mapumziko.

11. Kula binzari nyembamba (aniseed) na tende.

12. Kutafuna vyema chakula chako.

13. Kula chakula pale tu unapojisikia njaa na kuepuka kula wakati umeshiba.

14. Kula chakula kiwango cha kiasi na hivyo kunywa kiasi cha kadiri

MATUMIZI YA MAFUTA YA KUCHULIA

Matumizi Ya Mafuta Ya Kuchulia⁹

Hususan mafuta ya kuchulia ni yenye manufaa sana kwa mwili wenye afya njema na vilevile ashiki ya kujamiiana, kiasi kwamba Maimam (a.s.) wamesimulia hadithi juu ya jambo hili: Imesimuliwa kutoka kwa Imam Ali (a.s.) kwamba: “Kuupaka mwili na mafuta ya kuchulia kunalainisha ngozi, kunaboresha hali, kunafanya mtiririko wa maji na vimiminika ndani ya mwili kuwa rahisi, kunaondoa zahama, makunyanzi, afya mbaya na ugumu wa kipato na kunaleta nuru kwenye uso.”¹⁰

Imesimuliwa kutoka kwa Imam al-Baqir (a.s.) kwamba: “Kuupaka mwili mafuta ya kuchulia wakati wa jioni ni chanzo cha mzunguko katika mishipa ya damu na (hili) huipa nguvu tena hali ya ngozi na kung’arisha uso.”

Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba: “Angalau mara moja kwa mwezi, au mara moja, mbili kwa wiki, pakaza mafuta kwenye mwili wako. Hata hivyo, kama wanawake wakiweza, ni lazima wajaribu kutumia mafuta kwenye miili yao kila siku.

AINA ZA MAFUTA ZIFUATAZO ZIMEPENDEKEZWA

1. MAFUTA YA URUJUANI

Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): “Mafuta ya urujuani ni mafuta ya nguvu: yasugue katika mwili wako ili yaweze kuondoa mau- mivu ya kichwa na macho.”

Mtu mmoja alianguka chini kutoka kwenye ngamia wake, na wakati maji yalipoanza kutoka kwenye pua yake, Imam as-Sadiq (a.s.) akamwambia: “Mwagia mafuta ya urujuani juu yake.” Yule mtu alipofanya hivyo, alitibika na akapona vizuri kabisa. Baada ya hapo Imam akasimulia: “Mafuta ya urujuani wakati wa kipupwe ni ya vuguvugu na wakati wa kiangazi ni yanakuwa poa kidogo¹¹ kama watu wangeelewa yale maufaa ya mafuta haya, wangekunywa kiasi chake kikubwa; mafuta haya yanaondoa maumivu na kutibia na kuponya pua.”

2. MAFUTA YA WILLOW (CATKIN)

Mtu mmoja alikuja kwa Imam as-Sadiq (a.s.) na kulalamika juu ya mikono na miguu iliyoatuka na kuwa na mikwaruzo. Imam akamwambia: “Chukua pamba, iloweke kwenye mafuta ya mti wa willow na uiweke hapo katikati (ya muatuko/mpasuko).” Yule mtu alipofanya kitendo hicho, yale maumivu yakatoweka.

3. MAFUTA YA YUNGIYUNGI

Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): “Mafuta ya yungiyungi yana tiba kwa magonjwa 70, na ni bora kama itakuwa yungiyungi nyeupe, ambayo inajulikana pia kama Jasmini ya Kiarabu.”

4. MAFUTA YA ZEITUNI

Kama mafuta ya zeituni yatachanganywa na asali na yakanywewa badala ya maji kwa muda wa siku tatu, yanaongeza nguvu ya kijinsia (za kujamiiana). Kama mafuta ya zeituni yatapakwa

kwenye nywele, yanazuia zisikatike au kuota mvi nyeupe. Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): “Kula mafuta ya zeituni kunaongeza shahawa na nguvu ya uwezo wa kujamiiana.”¹²

Imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Hasa kula mafuta ya zeituni kwa sababu dawa hii inatibia nyongo, inaondoa kikohozi, inaimarisha neva, inaponya maumivu, inafanya akhlaq kuwa nzuri, inafanya kinywa kunukia vizuri na inamuondolea mtu huzuni.”¹³

Imesimuliwa pia kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Kula mafuta ya zeituni na yasugue mwilini, kwani yanatokana na mti uliobarikiwa.”¹⁴

Vile vile imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Mtu yoyote anayekunywa mafuta ya zeituni na kuyasugua mwilini mwake, Shetani hatamsogelea karibu yake kwa asubuhi arobaini.”

5. MAFUTA MENGINEYO

Mume na mke ambao wanataka kuongeza kiwango chao cha mshughuliko wa kujamiiana, lakini wakawa hawajui ni nini wanalazimika kukifanya, kadhalika watu ambao wangependa kufikia starehe zaidi ya kujamiiana, wanapaswa kutumia mafuta ya kuchulia kama vile zeituni ya Kiarabu, mafuta ya nazi, mafuta ya urujuani na mafuta ya zeituni.¹⁵

MAMBO YASABABISHAYO MADHARA MWILINI KUHUSIANA NA KUJAMIIANA

1. Kujamiiana mwanzoni mwa usiku, iwe wakati wa kiangazi ama wa kipupwe, kunasababisha madhara kwenye mwili kwa sababu wakati huo tumbo na mishipa ya damu kwa kawaida inakuwa imejaa. Kujamiiana kunaweza kusababisha chango (msokoto wa tumbo bila kuharisha), kupooza (kwa uso), jongo (gout), mawe na kutiririka kwa mkojo, henia na udhaifu wa macho.¹⁶

Kwa hiyo, kushughulika katika kujamiiana mwishoni mwa usiku kunapendekezwa zaidi kwa ajili ya kudumisha mwili wenye afya njema, kwani kuna mwelekeo wa dhahiri kwamba wakati huo mtu hatakuwa na tumbo lililojaa.

2. Kadhalika, kujamiiana wakati wowote ule ukiwa na tumbo lililojaa ni kwenye madhara. Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba: “Mambo matatu huharibu mwili wa mtu, nayo haya ni pamoja na: kwenda kuoga ukiwa na tumbo lililojaa shibe, kujihusisha na ngono pamoja na mkeo ukiwa na tumbo lililojaa, na kujihusisha na kujamiiana na wanawake wazee, waliodhaifika na wenye umri mkubwa.”¹⁷

3. Kuzuia kumwaga manii kwa kurudia mara kwa mara kunaweza kusababisha matatizo kwa wanamume, na vile vile hata kwa wanawake.¹⁸

KUIMARISHA NA KUDHOOFISHA TAMAA YA NGONO

VITU VINAYOONGEZA TAMAA YA NGONO:

Vitu Vinayoongeza Tamaa Ya Ngono:19

1. Karoti
2. Vitunguu
3. Nyama
4. Mayai
5. Tikiti maji
6. Komamanga freshi
7. Maziwa halisi
8. Zabibu tamu
9. Mafuta ya ngano
10. Sehemu ya kati ya tende
11. Uvaaji wa viatu vya manjano
12. Kutumia mafuta ya kuchulia kwenye mwili
13. Kupakaza wanja (Kuhl) kwenye macho.

VITU VINAVYOHUISHA NA KUONGEZA TAMAA YA NGONO

Vitu Vinavyohuisha Na Kuongeza Tamaa Ya Ngono 20

1. Asali
2. Majozi (walnuts)
3. Tende
4. Ndizi

VITU VINAVYOPUNGUZA TAMAA YA NGONO

Vitu Vinavyopunguza Tamaa Ya Ngono 21

1. Kuoga kwa kutumia maji baridi
2. Kutokula chakula cha wakati wa usiku

Imesimuliwa kutoka kwa Imam al-Kadhim (a.s.): “Kama watu wakiwa na kadiri wakati wa kula vyakula vyao (yaani, wasile kupita kiasi au chini ya kiasi), miili yao wakati wote itakuwa na afya njema; na kamwe msiwache kula chakula cha jioni, hata kama itamaanisha kula vipande vilivyopukuti- ka vya mkate kwa sababu chakula hicho (cha jioni) ni chanzo cha nguvu ya mwili

na nguvu ya kujamiiana.²²

- 1. Wasa'ilush-Shi'a, Juz. 20, Uk. 257 hadith ya 25570
- 2. Wasa'ilush-Shi'a, Juz. 20, Uk. 109, hadith ya 25164
- 3. Niyaaazhaa wa Rawaabith Jinsii was Zanaashuii, Uk. 54
- 4. Wasa'ilush-Shi'a, Juz. 20, Uk. 126, hadithi ya 25207
- 5. Niyaaazhaa wa Rawaabith Jinsii was Zanaashuii, Uk. 59

- 6. Wasa'ilush-Shi'a, Juz. 12, Uk. 177, hadithi ya 16008
- 7. Mengi zaidi hasa yanapatikana kutoka Gonjhaaye Ma'navi, Uk. 318
- 8. Hili linapendekezwa tu kwenye sehemu ambazo mtu ana uhakika kwamba maji hayo ya mvua hayachafuliwi na chochote.
 - 9. Niyaazhaa wa Rawaabith Jinsii was Zanaashuii, Uk. 24-25
 - 10. Halliyatul-Muttaqin, Uk. 172
 - 11. Hii inarejelea kwenye athari za mafuta ya urujuani kwenye joto la tambo/la ndani.
 - 12. Al-Kafi, Juz. 6, Uk. 332
 - 13. Makarim al-Akhlaq, uk.190
 - 14. Biharul-Anwar, Juz. 66, uk. 182, hadithi ya 14
 - 15. Niyaazhaa wa Rawaabith Jinsii was Zanaashuii, uk. 22
 - 16. Tib wa Behdaasht, uk. 292
 - 17. Mustadrak al-Wasa'il, Juz. 14, uk. 231 hadithi ya 16578
 - 18. Izdawaaj Maktab Insaan Saazi, Juz. 3, uk. 51
 - 19. Gonjhaaye Ma'navii, uk. 318
 - 20. Tib wa Behdaasht, uk. 300
 - 21. Niyaazhaa wa Rawaabith Jinsii was Zanaashuii, uk. 28
 - 22. Niyaazhaa wa Rawaabith Jinsii was Zanaashuii, uk. 43

ITAENDELEA KATIKA MAKALA ZIJAZO