

RAMADHANI NA UTULIVU WA MOYO

<"xml encoding="UTF-8?">

RAMADHANI NA UTULIVU WA MOYO

Wataalamu wa masuala ya nafsi au wanasaikolojia wanasema: "Sisi wanaadamu katika uwepo wetu, tuna uwezo mkubwa wa kupokea mapenzi na mahaba na iwapo moja ya hilo litatoweka, tutahisi tumekosa kitu na hivyo kuingiwa na wasiwasi. Nukta muhimu zaidi ya uwezo huu wa mahaba ni mapenzi kwa Mwenyezi Mungu ambayo hutupatia hisia chanya na utulivu. Kwa hakika utulivu ni nukta muhimu sana katika maisha ya mwanadamu kwa kadiri kwamba tunaweza kusema kuwa, sababu kuu ya jitihada za mwanadamu ni kufikia utulivu. Wengi hutafuta mali na utajiri ili wapate utulivu. Kwa mfano kununua nyumba au ardhi hufanyika kwa ajili ya kufikia utulivu. Wengi hutafuta maisha ya kifahari ili wapate utulivu na pia kuna wengi ambao humuabudu Mwenyezi Mungu ili waweze kupata utulivu. Lakini kati ya yote hayo tuliyoyataja ni lipi lenye kumletea mwanadamu utulivu wa kudumu?"

Erich Seligmann Fromm, mwanasaikolojia wa Ujermani anaandika hivi : "Tujaalie kuwa, maisha ya kimaada na kuishi maisha bora ni mambo ambayo huandamana na furaha na utulivu. Uzalisahji usio na mipaka , uhuru usio na mipaka na ustawi wa kustaajibisha ni mambo yanayoweza kuifanya dunia iwe ni pepo na kuifanya ichukue sehemu ya pepo iliyoahidiwa. Lakini ukweli ni kuwa, katika zama zetu hizi za kiviwanda, mwanadamu amegonga mwamba katika kufikia malengo yake makubwa, Mwanadamu ametambua kuwa, kupata anasa kupita kiasi hakuwezi kumdhaminia utulivu na furaha."

Naye Albert Schweitze, tabibu Mjerumani ambaye mwaka 1952 alipata Tuzo ya Amani ya Nobel wakati alipokuwa akipokea zawadi hiyo aliwahutubu walimwengu kwa kusema: "Mwanadamu amekuwa mtu mwenye uwezo wa kupita kiasi. Lakini mtu huyu mwenye uwezo wa kupita kiasi hajaweza kufikia hekima na fikra ya juu. Kadiri ambavyo uwezo wa mwanadamu unavyozidi kuongozeka, anazidi kudhoofika na kudhoofika zaidi na hili ni jambo linalopaswa kututikisa nafsi zetu."

Mwanadamu akiangazia matatizo na masaibu yanayomkumba anafikia natija kuwa utulivu unaweza kupatikana tu kwa njia moja, nayo ni kudhukuru au kumkumbuka Mwenyezi Mungu na kuwa na uhusiano na Mola Muumba kama ambavyo tunasoma katika Qur'ani Tukufu kuwa:

"Hakika kwa kumkumbuka Mwenyezi Mungu ndio nyoyo hutua!" Sehemu ya Surat Ar Raa"d aya ya 28

Molavi, aarif na malenga mashuhuri Muirani anasema kuhusu maudhui hii kwamba licha ya mwanadamu kusoma taaluma mbali mbali lakini bado hafikii utulivu kwani huwa bado hajafikia lengo lake. Sababu ni kuwa roho ya mwanadamu hupata utulivu kwa kuwa na uhusiano na Mwenyezi Mungu.

KUTAWASALI KWA MTUME (s.a.w)

Tunaendeleza sehemu ya pili ya kipindi chetu kwa kusoma Aya ya 64 ya Surat An-Nisaa inayosema: "Na hatukumtuma Mtume yeyote ila atiiwe kwa idhini ya Mwenyezi Mungu. Na lau pale walipojidhulumu nafsi zao wangelikujia, wakamwomba Mwenyezi Mungu msamaha, na Mtume akawaombea msamaha, hapana shaka wangelimkuta Mwenyezi Mungu ni Mwenye kupokea toba na Mwenye kurehemu."

Katika tafsiri ya aya hii tunasoma kuwa: "Miongoni mwa waja wake, Mwenyezi Mungu aliwatuma Mitume ili waweze kuufikisha ujumbe wake kwa wanaadamu wote. Huwaongoza wanaadamu kuelekea katika ubora anaostahiki mwanadamu. Nukta muhimu katika aya hii ni kuwa; Mitume wa Mwenyezi Mungu na kila walichonacho kinatoka kwa Mwenyezi Mungu na kuwatii ni wajibu kama ulivyo wajibu wa kumtii Mwenyezi Mungu."

Aya hii inaendelea kubaini kuwa wenye dhambi wamefunguliwa mlango wa kurejea katika njia ya haki. Nukta nyingine muhimu katika haya hii ni kwamba badala ya kusema "Walimuasi Mwenyezi Mungu" inasema " walipojidhulumu nafsi". Yaani mtu ambaye hatii amri ya Mwenyezi Mungu na Mtume wake kwa hakika huwa amejidhulumu nafasi yake. Hii ni kwa sababu amri zote za Mwenyezi Mungu huwa ni kwa manufaa ya mwanadamu na yule ambaye anapuuza maamurisho hayo, basi huwa amevuruga maisha yake na hatoweza kustawi kwa mtazamo wa kimaanawi.

Katika upande mwingine, aya hii inatoa jibu la wazi kwa watu ambao wanadai kuwa kutawasali kwa Mtume SAW ni shirki. Aya hii inasema: "Na lau pale walipojidhulumu nafsi zao wangelikujia, wakamwomba Mwenyezi Mungu msamaha, na Mtume akawaombea msamaha, hapana shaka wangelimkuta Mwenyezi Mungu ni Mwenye kupokea toba na Mwenye kurehemu."

Kwa hivyo iwapo kutawasali na kuomba Istighfara kupitia Mtume SAW ni shirki, basi iweje

Qur'ani Tukufu itoe amri kama hii kwa watenda dhambi! Tab'an watenda dhambi wanapaswa kwanza kutubu toba ya hakika na warejee kutoka njia yao ya madhambi na ili toba yao ikubalike, watawasili kupitia kwa Mtume SAW. Ifahamike kuwa, Mtume SAW mwenyewe si mwenye kusamehe dhambi na kile tu anachoweza kufanya ni kumuomba Mwenyezi Mungu asamehe dhambi za waja wake. Hii ni kwa sababu Mtume SAW ana cheo na daraja ya juu mbele ya Mwenyezi Mungu.

UMUHI MU WA DAKU

Katika sehemu ya Mwisho ya makala yetu tutaangazia nasaha za tiba na lishe. Pengine suala ambalo Bi. Salehi ameuliza hapa ni swali ambalo pia wengi wanalo. Anauliza hivi: "Ninapenda sana kufunga saumu ya Ramadhani. Ninapata hali nzuri ya umaanawi na ridhaa ya moyo ninapofunga. Lakini kila ninapofunga saumu, hupata udhaifu mkubwa mwilini na huwa na wasi wasi wa kutokamilisha ibada yangu, je, nifanye nini?"

Katika kumjibu Bi.Salehi na wengine wote ambao wana tatizo kama hili tunatoa ushauri ufuatao: "Kufunga saumu hasa katika siku zenye joto kali hutofautiana na saumu katika misimu mingine. Anayefunga kukiwa na joto kali hupata kiu haraka na iwapo anafanya kazi nje basi nishati yake hupungua kiasi cha kutomuwezesha kuendeleza harakati zake. Wataalamu wa lishe wanatoa ushauri kuhusu kupunguza mashinikizo ya njaa na kiu kwa wanaofunga katika Mwezi Mtukufu wa Ramadhani. Nasaha muhimu na ambayo inaambatana na mafundisho ya Kiislamu ni kuwa tujitahidi sana tusikose mlo wa daku. Hii ni kwa sababu iwapo mwenye kufunga hali daku atakosa carbohydrate zinazohitajika na yamkini mchana akakumbwa na upungufu wa sukari mwilini, uchovu, maumivu ya kichwa n.k. Kula daku ni Sunna ya Kiislamu kwani humpa ahueni mwenye kufunga asikumbwe na matatizo mchana na hivyo kupunguza muda ambao anakaa pasina kula wala kunywa.

Ni kwa sababu hii ndio kwa kila Mwislamu mwenye kufunga, ni mustahabu kuamka wakati wa daku na kula kiasi kidogo cha chakula hata kama itakuwa ni tenda moja tu na maji. Kula vyakula vya protini wakati wa daku hupunguza udhaifu unaotokana na njaa. Mwenye kula daku anashauriwa kujizuia kula vyakula vyenye sukari nyingi kwani hupunguza kiwango cha insulini mwilini. Katika upande mwingine, kula saladi wakati wa daku pia husaidia kupunguza kiu mchana wa kufunga. Pia wataalamu wa lishe wanashauri kula mkate uliotengenezwa kwa unga wa dona wa ngano au usiokobolewa (whole wheat bread) wakati wa daku. Hali kadhalika wataalamu wa lishe wanashauri wenye kula nyama wajizuie kula nyama na vyakula vyote vyenye mafuta mengi katika mwezi huu hasa vyakula vyenye kukaangwa kwa kuzamishwa

kikamilifu kwenye mafuta. Nukta muhimu ya kumfanya anayefunga aamuke wakati wa daku ni kuwa, mbali na kupata fursa ya kula pia huwa ni fursa na wakati bora zaidi wa kuomba dua na kumlilia Mola Mlezi akutimizie haja zako.

Mtume SAW ametoa bishara kuwa: "Malaika huwaombea istighfara wale ambao wakati wa daku huomba msamaha na wanaoamka kula daku."