

KUANZIA NDOA HADI KUWA WAZAZI (SEHEMU YA SITA) A

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

KUANZIA NDOA HADI KUWA WAZAZI (SEHEMU YA SITA) A

MLANGO WA 5: UTUNGAJI WA MIMBA

VYAKULA VINAVYOPENDEKEZWA

Chakula anachokula mtu sio tu kwamba kina athari kubwa katika mwelekeo wa kiafya wa mtu, bali katika nafsi, moyo na akili vilevile. Kwa hiyo, inapendekezwa sana kwamba wazazi watarajiwa wajihadhari na vyakula vilivyoharamishwa, na hata vile vyakula ambavyo kuvila kunakuwa na wasiwasi.1

Kwa nyongeza, baadhi ya vyakula pia vimependekezwa makhsusi kabisa na Maimam kwa ajili ya mtoto mzuri na halali.

Kabla ya kutungwa mimba ya Hadhrat Fatimah (a.s.), Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) kwa amri ya Mwenyezi Mungu Mtukufu alikaa mbali na Hadhrat Khadijah kwa muda wa siku 40. Katika muda wa siku hizi 40, alifanya vitendo vya ibada na kufunga, na futari yake ilijumuisha chakula ambacho kililetwa kutoka mbinguni. Inapendekezwa kula vyakula vifuatavyo kabla ya kujaribu kutunga mimba:

1. CHICORY – AINA YA MAJANI KWA SALADI

a. Imependekezwa kwamba baba atumie kula hiyo chicory.2

2. KOMAMANGA

a. Imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) kwamba: "Kula komamanga ni sababu ya uongezekaji wa utengenezaji wa manii kwa wanaume na kunafanya mtoto (anayezaliwa) kuwa mzuri na mwenye afya bora pia.3

b. Imesimuliwa kutoka kwa Imam ar-Ridhaa (a.s.): "Ulaji wa komamanga tamu unamfanya mwanaume kuwa na nguvu zaidi katika tendo la ndoa na kunaathiri sana uzuri wa mtoto.4

3. QAWOOT

Qawoot ni unga au poda inayotengenezwa kutokana na usagaji na uchekechaji wa mchanganyiko ufuatao kwa viwango vinavyowiana: Ngano iliyokaangwa, shayiri iliyokaangwa, mbegu za ufuta zilizokaangwa, mbegu za tikiti la kawaida na za tikitimaji zilizokaangwa, mbegu za tikiti lenye mikunjo (Deep Ribbed Melon) zilizokaangwa, mbegu za Purslane zilizokaangwa, mbegu za Coriander zilizokaangwa, mbegu za katani zilizokaangwa, mbegu za shamari (kiungo jamii ya karoti) zilizokaangwa, mbegu za mpopi zilizokaangwa, mbegu za dengue zilizokaangwa, ufuta, mbegu za Pistachio, kahawa, iliki, mdalasini, lozi/badamu, sukari.

Kwa vile mchanganyiko huu haupatikani katika nchi nyingi, inashauriwa kwamba vitu hivyo vilivyotajwa hapo juu viwe vinaliwa vyenyewe kimoja kimoja, kwa mfano pistachio na badamu.

b. Imependekezwa kwamba wote baba na mama wale qawoot: Imesimuliwa kwamba mtu mmoja alimwambia Imam as-Sadiq (a.s.):

“Ewe mwana wa Mtume wa Mwenyezi Mungu, mtoto wa kiume ndio kwanza amezaliwa ambaye ni dhaifu na mwenye akili pungufu.” Imam ali- jibu akasema: “Kwa nini hamkuwahi kula qawoot? Kuleni qawoot na washaurini familia zenu kufanya hivyo pia. Kwa hakika, qawoot inafanya mnofu kukua na mifupa kuwa imara, na mtoto wa kiume hatazaliwa kutokana nanyi isipokuwa kwamba atakuwa mwenye nguvu.”⁵

c. Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): Kula qawoot pamoja na mafuta ya mzeituni na nyama kunamnenepesha mtu, kunafanya mifupa kuwa imara, kunaufanya mwili kung’ara na wenye nuru (Nur tukufu) na kunaongeza nguvu na uwezo wa kujamiiana.”⁶

4. QUINCE (TUNDA AINA YA PEA)

a. Imesimuliwa kwamba Imam as-Sadiq (a.s.) alimuona mtoto mzuri na akasema: “Inaelekea kabisa kwamba huenda baba wa mtoto huyu alikula lile tunda quince – aina ya pea wakati wa usiku wa kutungwa kwa mimba yake.”⁷

b. Imesimuliwa pia kutoka kwake yeye (a.s.) kwamba: “Kula quince kwenye usiku wa kutunga mimba kunafanya uso (wa kijusi) wa kupen- deza na mzuri, na moyo kuwa na nguvu na imara.”⁸

c. Hadithi nyingine kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) anasimulia kwamba: “Yeyote atakayekula quince juu ya tumbo lenye njaa, chanzo cha uzal- ishaji wa mbegu (manii) inakuwa safi na yenye afya, na mtoto wake atakuwa mzuri na mwenye mwenendo mwema.”⁹

d. Imesimuliwa kwamba Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) alikata tunda lake la quince vipande vipande na akampa Ja’far ibn Abi Talib kimoja na akamwambia: “Kula! Quince hii inaleta mng’aro wa rangi na kumfanya mtoto kuwa mzuri.”¹⁰

VITENDO VINAVYOPENDEKEZWA

Ni muhimu sana kutambua kwamba vyingi ya vitendo vilivyotajwa katika sehemu hii ni sawa na vile vilivyodokezwa kwenye mlango wa Taratibu za mahusiano ya kujamiiana, pamoja na nyongeza ya jinsi zinavyoathiri mtoto aliyetungwa kwenye mimba.

HALI YA KIMAWAZO:

Hali ya mawazo na moyo ya wazazi ina athari muhimu sana kwa mtoto. Matukio yafuatayo yanaakisi umuhimu wa hali ya kimawazo wakati wa kutunga mimba na matokeo yake

a.) Wakati Nabii Musa (a.s.) alipokuwa akifanya kazi kama mchungaji wa kondoo kwa Nabii Shu’aibu (a.s.), walifanya mapatano kwamba kon- doo yoyote kutoka kwenye kundi kondoo

hao ambao watakuwa na rangi mbalimbali (wote wakiwa na rangi nyeusi na nyeupe), watalipwa kwa Nabii Musa (a.s.) kama mshahara wake. Baada ya mapatano haya, Nabii Musa (a.s.) aliifunika fimbo yake na ngozi yenye rangi na akaacha baadhi ya sehemu kama zilivyokuwa, akaning'iniza nguo (aba) yenye rangi kama hizo hizo juu ya fimbo hiyo na kisha akaiweka fimbo

hiyo juu ya uwanja wa malisho. Wakati wa kuzaa, kondoo hao wata- iangalia fimbo hiyo. Mwishoni mwa mwaka, ulipokuwa ni wakati wa kuchukua malipo, Nabii Shu'aib (a.s.) aliona kwamba wengi wa watoto wa kondoo walikuwa na rangi mbalimbali! Nabii Musa (a.s.) akaeleza kwamba haya yalikuwa ni matokeo ya moja kwa moja ya kuiangalia ile fimbo na nguo wakati

wa kuzaa.¹¹

b.) Katika familia ya kiafrika, ambamo mume na mke wote walikuwa na ngozi nyeusi, walipata mtoto mwenye rangi ya hudhurungi (kama ile ya Mhindi mwekundu wa Marekani). Walipokuwa wakilitafiti hili, wanasayansi wakagundua kwamba yule mume alikuwa na rafiki Mhindi wa Marekani na alikuwa ameweka picha ya rafiki yake huyo ukutani. Ule wakati wa kutunga mimba, macho yake yaliangukia kwenye ile picha na akawa anamfikiria rafiki yake huyo; wazo hilohilo likawa na athari kwenye manii na mtoto mwenye rangi ya hudhu- rungi, sawa na ile ya rafiki yake, ndipo akazaliwa.¹²

Kwa hiyo, wakati unapojaribu kutafuta kutunga mimba, inapendekezwa kwa kukokotezwa kabisa katika Uislam kwamba vitendo vilivyopen- dekezwa hapo chini vinashikwa ili kutunga mimba ya mtoto safi na mzuri.

1. Jaribu kutulia, kwani hili linasababisha muongezeko wa mzunguko wa damu na hivyo kupatikana mtoto wa kawaida. Imesimuliwa kutoka kwa Imam Hasan (a.s.) kwamba: "(Kama) kila wakati wa kutunga mimba, moyo unakuwa umetulia, mzunguko wa damu unakuwa wa kawaida na mwili unakuwa hauna fadhaa na wasiwasi wowote, basi mtoto atafanana na baba yake na mama."¹³

2. Halikadhalika, uhusiano mzuri baina mume na mke na mvuto wa nguvu wa kimwili ni vya manufaa kwa mtoto, ambapo hofu na wasiwasi vitakuwa na matokeo tofauti, hasi juu ya mtoto.¹⁴

3. Kuwa mwenye wudhuu na kumdhukuru Mwenyezi Mungu Mtukufu kwani hili linaleta utulivu na burudiko la moyo na lina athari chanya, nzuri kwenye manii na hivyo kupatikana mtoto mzuri.¹⁵

:Mwenyezi Mungu analielezea hili ndani ya Qur'ani tukufu, katika Surat ar-Ra'd, aya ya 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ {28}

Wale walioamini na kikatulia nyoyo zao kwa kumkumbuka Mwenyezi Mungu, sikilizeni! Kwa"

kumkumbuka Mwenyezi Mungu, nyoyo hutulia!” (Ar-Ra’ad; 13:28).

4. Anza kwa Dua ifuatayo:

Imesimuliwa kutoka kwa Imam al-Baqir (a.s.) kwamba kabla ya kitendo chenyewe, soma
yafuatayo:

“Ewe Mola! Niruzuku na mtoto, na umfanye awe mchamungu. Fanya kusiwe na ziada au
mapungufu katika kuumbwa kwake, na umjaalie na mwisho mwema.”¹⁶

HALI YA MWILI

Hali ya mwili ya wazazi pia ina athari na matokeo ya kutambulika juu ya mtoto, na inaweza
kupelekea kwenye udhaifu na ugonjwa kwa mtoto kama mtu hatakuwa mwangalifu.

1. Usifanye mapenzi ule usiku unaporudi kutoka safarini, au usiku unaokusudia kusafiri asubuhi
yake, kwani mtu kwa kawaida anakuwa mchovu na aliyechoka kwenye usiku wa siku hizi.
Imesimuliwa vile vile kwamba hili linaleta matokeo ya mtoto kuwa mzururaji na mbea,¹⁷ na
mtoto huyo atatumia mali yake katika njia potovu.¹⁸

2. Usifanye mapenzi katika masaa ya mwanzo ya usiku, ukiwa na mwili uliochoka na kushiba
kabisa, kwani hili linapelekea mtoto kuwa mchawi na kuchagua dunia juu ya akhera.¹⁹

Bali fanya mapenzi katika masaa ya baadae kabisa ya usiku, wakati kuchoka kwako takriban
kumeondoka, na tumbo lako liko tupu. Imegunduliwa pia kwamba mtoto anayetungiwa mimba
katika masaa ya baadae ya usiku anakuwa na akili zaidi.²⁰

KINGA KUTOKANA NA SHETANI

Ili kuweza kuzizuia athari za shetani katika usiku huu muhimu, vitendo vifuatavyopia
vinapendekezwa kufanyika:

1. Weka nia kwamba unajaribu kutafuta mtoto, kwa ajili ya radhi na mku- ruba kwa Mwenyezi
Mungu Mtukufu

2. Kabla ya kujishughulisha na tendo lenyewe, soma Qur’ani na umshukuru Mwenyezi Mungu
Mtukufu kwa neema aliyokupa.

3. Kabla ya kushughulika na tendo lenyewe, anza na: “Najikinga na shari za Shetani,” kwa
sababu hili linakuhakikishia kwamba mtoto atakayezaliwa atakuwa hana sifa za shetani.

4. Soma: “Bismillahir-Rahmaanir-Rahyim.”

5. Mkumbuke Mwenyezi Mungu kila mara, hususan wakati wa tendo lenyewe. Imesimuliwa
kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba: “Wakati wowote mtu anapofanya mapenzi na mke
wake, Shetani anakuwa yupo. Kisha kama jina la Allah linakumbukwa, Shetani anakwenda
mbali sana kutoka hapo, lakini iwapo tendo litatokea na jina la Allah halikutajwa, shetani
anachukuwa nafasi kwa kuwa yeye ndie mwenye manii hayo.”²¹

Imesimuliwa pia kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba: “Wakati wowote unapotaka

kufanya mapenzi na mke wako, mkumbuke Mwenyezi Mungu. Kwa sababu yoyote ambaye hatafanya hivyo, na mtoto akazaliwa kutokana naye katika hali hiyo, basi atakuwa anatokana na ushirikina wa shetani. Na usafi au kukosa usafi kwa mtoto kunatambulika kutokana na mapenzi na uadui juu yetu sisi Ahlul-Bayt.”²²

6. Soma Dua ifuatayo:

“Kwa jina la Allah, Mwingi wa rehema, Mwenye kurehemu. Yeye Mmoja ambaye hapana mungu ila Yeye, Muumba wa mbingu na ardhi. Ewe Mungu wangu! Kama umenipangia katika usiku huu mrithi, basi usimfanye Shetani akawa na ushiriki, sehemu yoyote au fungu ndani yake mrithi huyo, na mfanye awe mu’min mwaminifu, msafi kutokana na Shetani na vitendo vyake viovu (utukufu wako ni mkuu)”²³

“Kwa jina la Allah, na kwa Allah. Ee Allah! Muweke shetani mbali na mimi na muweke shetani mbali na kile ambacho una- nineemesha mimi nacho.”²⁴

7. Kazieni mapenzi ya Ahlul-Bayt (a.s.) ndani ya nafsi zenu. Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba: “Wakati mwingine Shetani huja karibu na wanawake kama waume zao.” Alipoulizwa ni namna gani ya kutambua iwapo kama Shetani anayo sehemu katika utungwaji wa mimba za watoto wetu au laa, Imam akajibu akasema: “Kwa njia ya mapenzi au chuki kwetu sisi (a.s.). Hivyo mtu yoyote anayetupenda sisi, Shetani hana sehemu katika kuzaliwa kwake, na yeyote ambaye ni adui yetu sisi, mbegu (manii) yake imetoka kwa Shetani.”²⁵ Imesimuliwa katika Hadith kwamba Shetani amesema: “Yeyote ambaye ni adui wa Imam Ali (a.s.), basi bila shaka yoyote mimi nilishiriki katika kile kitendo kati ya baba yake na mama yake.”²⁶

Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba: “Watieni msuku- mo (wafundisheni) mabinti zenu na wanawake urafiki wa familia ya Ali (a.s.) na (hivyo) kuwafanya wabaki na hali (ya moyo safi na kuwa mbali na Akhlaq iliyopinda, mbaya).”²⁷

Kiangalizo: Mapenzi juu ya Ahlul-Bayt (a.s.) hayamaanishi kwamba tutamke upendo juu yao tu basi, bali hasa ni kuwachukulia kuwa ni mfano wa kuigwa katika kila jambo la maisha yetu ya kila siku na kujitahidi kufanya kazi ya kuuelekea mfano wao.

8. Hakikisha uhusiano wako unaruhusiwa na ni halali. Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) alimwambia Imam Ali (a.s.): “Ewe Ali! Yeyote yule anayenipenda mimi na wewe na Maimam kutokana na kizazi chako, basi (wanapaswa) wamshukuru Mwenyezi Mungu kwa uhalali wake huo, kwa sababu haku- na yoyote bali wale ambao ni halali (wa kuzaliwa) ndio wanaotupenda sisi na hakuna yoyote bali wale ambao ni haramu (kwa kuzaliwa) ambao ni maadui zetu.”²⁸

Kwa hakika, wakati wa kipindi cha Imam Ali (a.s.), njia ya kutambua iwapo kama watoto walikuwa wa halali ama laa ilikuwa ni kuwaleta karibu na Imam na kuona kama walimpenda

- 1. Surat al-Baqarah, aya ya 168: “Enyi watu! Kuleni katika vile vilivyomo ardhini vilivyo halali na vizuri.”
- 2. Vilevile inajulikana kama Succory, huu ni mtishamba ambao mizizi yake iliyokaushwa, kusagwa na kukaangwa inatumika kama kighushi cha, au kitu mbadala na kahawa.
 - 3. Wasa’ilush-Shi’ah, Jz. 25, Uk. 104, namba 31499
 - 4. al-Kafi, Jz. 5, Uk. 35
 - 5. Biharul-Anwar, Juz. 66, Uk.278
 - 6. Ibid, Juz. 104, Uk. 80
 - 7. Makatimul-Akhlaq, uk. 88
 - 8. Barqaa’i, Uk. 549
 - 9. Biharul-Anwar, Juz. 81, Uk. 101
 - 10. Wasa’ilush-Shi’ah, Jz. 25, uk. 165 hadithi ya 31538
 - 11. Bahdasht Izdawaaj az Nazr Islam, Uk. 89
 - 12. Izdawaaj Asaan; Uk k. 245
 - 13. Biharul-Anwar, Jz. 14. Uk. 379
 - 14. Rayhaan-e Beheshtii, Uk. 33
 - 15. Rayhaan-e Beheshtii, Uk. 39
 - 16. Wasa’ilush-Shi’ah, Jz. 20, Uk. 117, Hadithi ya 25180
 - 17. Wasa’ilush-Shi’ah, Jz. 20, uk. 253, Hadithi ya 25560
 - 18. Hilliyatul Muttaqin, uk. 112-114
 - 19. Ibid.
 - 20. Rayhaan-e Beheshtii, uk. 40
 - 21. Al-Kafi, Jz. 5, uk. 502
 - 22. Sharh Man laa Yahdhural Faqii, Jz. 8, Uk . 202
 - 23. Al-Kafi, Jz. 5, Uk. 503
 - 24. Al-Kafi, Jz. 5, uk. 503
 - 25. Tafsir Nur al-Thaqalayn, Jz. 3, Uk . 183
 - 26. Niyazhaa wa Rawabith Maadaraan wa Janiin, Uk. 76
 - 27. Sharh Man laa Yahdhural Faqii, Jz.3, Uk. 493
 - 28. Al-Amaali cha Sheikh Saduq, Jz. 7, Uk. 383
 - 29. Manaajib ya Ibn Shahr Ashuub, Jz.3, Uk k. 207