FAIDA ZA SAUMU

<"xml encoding="UTF-8?>

FAIDA ZA SAUMU

Limekuwa jambo jema kueleza faida za Saumu ili kila afungaye ajuwe hasa masumbuko yake ni kwa sababu gani? Kwani si vyema mtu kutaabika na hali hajui matokeo ya shughuli zake, na pengine huenda akaingia katika kundi la wale waliotajwa na mshairi mmoja kwamba:

Mfisada mkubwa ni mjuzi mwenye kupotosha (bila kujua) na aliye muovu zaidi ni mjinga mwenye (kupenda) ibada. Hao watu wa aina mbili hizi ni fitina kubwa kwa watu na hasa kwa mtu aliyeshikamana na dini kwa kuwafuata. Jee, vipi utamfuata mtu ambaye hajui?

Mshairi mwengine amenena:

Ewe mtu (mjinga) unayemfundisha mwenzako, jee wewe nafsi yako unajua unachofundisha? Wampa dawa mtu aliyokonda na mwenye maradhi ili apone (kwa hizo dawa) na hali wewe ni mgonjwa?"

Faida za kufunga ni nyingi sana tena mno, miongoni mwazo ni kutekeleza mojawapo ya amri za Mwenyezi Mungu Alizotufaradhia kwetu sisi na faida ya utekelezaji huu ni kuingia peponi.

Faida ya pili ya Saumu ni kujizoeza subira, yaani katika mwezi huu Mtukufu wa Ramadhani, mtu anajifunza jinsi ya kuweza kuvumilia na kustahamilia njaa, kiu, na kila matamanio ya kimwili. Mtume (s.a.w) amenena:

"Huo mwezi wa Ramadhani ni mwezi wa kusubiri, na hakika subira malipo yake ni pepo tu".

Faida ya tatu ni kuwa na uadilifu na kujifundisha usawa baina ya tajiri na maskini.

Imam Ja'far As-sadiq (a.s.) alisema: "Hakika si jingine, Mwenyezi Mungu amefaradhisha kufunga ili wapate kulingana tajiri na maskini (katika shida ya njaa na kiu) basi akapenda viumbe vyake wawe sawa, na Amwonjeshe tajiri maumivu ya kushikwa na njaa ili apate kumhurumia mnyonge, na apate kumsikitikia mwene njaa".

Faida ya nne na ambayo ni muhimu zaidi ni kughufiriwa katika mwezi huu na kusamehewa madhambi yote ya mwaka ikiwa mwenye kufunga ameyafuata masharti yote na kufunga kwa ajili ya Mwenyezi Mungu kama alivyosema Mtume (s.a.w) katika mojawapo ya hotuba alizozitoa kwa minajili ya mwezi huu akasema:

"Enyi watu! Hakika umewaelekeni nyinyi, mwezi wa Mwenyezi Mungu (mwezi wa Ramadhani) kwa baraka, rehema na msamaha. Mwezi ambao ni bora mbele ya Mwenyezi mungu kuliko miezi yote, na siku zake ni bora kuliko siku zote, na masiku yake ni bora kuliko masiku mengine yote na masaa yake ni bora na muhimu kuliko masaa yote."

AFYA

Faida ya tano ya Saumu inahusu upande wa afya. Kwa kawaida chochote kifanyacho kazi sharti kipumzike kwa muda. Hata mitambo, kwa mfano, ambayo imeundwa kwa vyuma imara tena vyenye nguvu, hufika wakati ambao huwa lazima kusimama kwa marekebisho ili ipate nguvu zingine za kuendelea upya. Jee vipi kwetu sisi ambao tumeumbwa wadhaifu tusivipumzishe baadhi ya viungo vyetu na hasa tumbo ambalo huendelea na kazi mfululizo kva miezi kumi na moja? Hapo utauona ulazima wa kuyapumzisha matumbo yetu ili kuhifadhi siha zetu.

MADAKTARI

Madaktari wote wakuu ulimwenguni, wamekariri na kuthibitisha faida hii, na wote wa nyuma ya Daktari wetu mkuu (s.a.w.) Aliposema:

Yaani: "Fungeni ili mpate siha nzuri." Naye Imam Ja'far As-sadiq (a.s.) asema, "Kila kitu kina utakaso, na kitakaso cha mwili ni kufunga (Saumu).”

"Ni wajibu juu ya kila mtu mgonjwa ajizuie kula ijapokuwa kwa muda wa siku moja tu katika kila mwaka". Haya yalisemwa na daktari wa Kimarekani aitwaye Dr. CAR. Pia akaongeza "Vijidudu viambukizavyo maradhi huendelea na kunawiri maadam mwenye mwili anaendelea na kula na kuvilisha na hivyo basi vitaendelea kukua. Ama lau utajizuia kula vitadhoofika.”

Madaktari wote Waislamu na wasio Waislamu wameliwafiki shauri hili. Miongoni mwao ni Dr. Abdul Aziz bin Ismail aliyesema kwamba kufunga siku moja ni kinga ya maradhi ya mwaka. Isitoshe kwa siku hizi kumetokea hospitali mbali mbali ambazo zimehimiza na kusisitiza umuhimu huu, kadhalika mara nyingi tunashuhudia wagonjwa wengi sana ambao huzuiwa kula kwa manufaa ya afya zao.

Mwalimu wa Cairo University aitwaye Dr Muhammad Dhawahir asema: "Ugonjwa wa kuzidi ".(maji mwilini, unene, moyo, ini, pafu, n.k. huzuiwa na kufunga (Saumu

MWISHO