

Kutoka kwa Al-Miqdam bin Ma'di Karib, Mwenyezi Mungu amuwiye radhi, amesema: Nimemsikia Mtume wa Mwenyezi Mungu rehma na Amani ziwe juu yake akisema:

1

“Hakuna mwanadamu aliyejaza chombo kibaya kuliko tumbo.

2

Inamtosha mwanadamu tonge kadhaa ili kusimamisha uti wake wa mgongo.

3

Ikiwa haitaepukika, basi theluthi kwa chakula chake, na theluthi kwa kinywaji chake, na theluthi kwa ajili ya pumzi yake”⁽¹⁾

1 Imepokewa na Ahmad (17186), Al-Nasa'i (6737), Al-Tirmidhiy (2380), na Ibn Majah (3349).

Ayah

Amesema Mwenyezi Mtukufu:

﴿Enyi wanaadamu! Chukueni pambo lenu kwenye kila pahala wakati wa ibada, na kuleni, na kunyweni na wala msifanye ubadhirifu. Kwa hakika Yeye hapendi wanaofanya israfu.﴾ [Al-A'raf: 31].

Msimulizi

Ni: Al-Miqdam bin Maadi Karb bin Amr Al-Kindi, Abu Karima, sahaba wa Mtume rehma na Amani zimshukie, Al-Miqdam bin Ma'di Karib Al-Kindi alikuja kwa Mtume, rehma na Amani ziwe juu yake, na alikaa siku arubaini Madina, Mkaazi wa Homs, amesimulia kutoka kwa Yahya na Al-Hassan watooto wa Jaber na Abd al-Rahman Ibn Abi Auf, na alikuwa akiishi Homs. Alifariki katika mji wa shsm akiwa na umri wa miaka tisini na moja (87 AH)⁽¹⁾

Muhtasari

Kujaza tumbo kwa chakula ni madhara makubwa, kwani Muislamu hutosheka kwa chakula kinachozuia njaa na kumpa uchangamfu katika kazi

1 Rejea ufafanuzi wake katika: “Al-Istisab fi Ma'rifat al-Ashab” na Ibn Abd al-Barr (4/1482), “Asad al-Ghaba” cha Ibn al-Atheer (5/244), “Historia ya Uislamu” cha al-Dhahabi (2/1009).



Ufahamu

1

Mtume Swalla Allaahu alayhi wa sallam alitahadharisha juu ya hatari ya kujaza tumbo kwa chakula. Maradhi mengi hutokana na sababu hiyo, ukiongezea kwamba wakati tumbo la mtu likijaa chakula, huwa mvivu katika kufanya ibada, hupungua kufanya kazi yake, na huwa dhaifu katika kufikiri.

2

Ndio maana Mtume, swallallahu alayhi wa sallam, akauusia Umma wake kushibishwa na tonge zinazotosheleza njaa zao, ziwakinge na maporomoko na udhaifu, na imtie nguvu Muislamu katika ibada na aina za Utiifu.

3

Ikiwa Muislamu hawezi kufanya hivyo na akataka kula zaidi, basi aligawe tumbo lake sehemu tatu. Theluthi moja ijazwe na chakula, theluthi moja ya kinywaji, na theluthi moja ibaki kwa ajili ya kupumua, kwa sababu ikiwa tumbo limejaa chakula na vinywaji, inakuwa ngumu sana kwa mtu, na anakabiliwa na uchungu na uchovu kuibeba, kama mtu aliyebeba mzigo mzito.

Amesema mshairi:

Mambo matatu yanawaangamiza watu = kuaga wenye haki kwa wagonjwa.

Kujamiiana daima na kujamiiana daima = na kula chakula juu ya chakula kingine chakula kwa chakula.

Mafunzo

1

Tiba ya kinabii ina nia ya kuwalinda Waislamu na maradhi, na sio kuwatibu tu.

2

Kamwe usijaze tumbo lako chakula; hiyo ni sababu ya kila uovu, Luqman al-Hakim, Mwenyezi Mungu amrehemu, alimwambia mwanawe: “Mwanangu, ikiwa utakula kupitiliza, fikra zitalala, busara hutoweka, na viungo vitabweteka kunako kufanya ibada” ⁽¹⁾.

3

Matamaniao ya tumbo ni miongoni mwa matamaniao yanayomfanya mtu kuingia katika mambo ya haramu, na kupitia hayo, Shetani aliyelaaniwa alimdanganya Adam, amani iwe juu yake, na mkewe walipokula matunda ya mti huo.

4

Kutokula sana ni miongoni mwa utukufu wa watu, na Waarabu walikuwa wakimsifu mtu mwenye kula kidogo, vipi kuhusu watu wa imani?!

5

Chakula na vinywaji vinavyokutosha ni vyenye kuudumisha mwili wako na kutosheleza njaa yako, na jihadhari na ulaji kupita kiasi.

6

Mtume, rehma na amani ziwe juu yake, na maswahaba zake, Mwenyezi Mungu awe radhi nao, walikuwa hawachukui chochote katika chakula isipokuwa chenye kuuhifadhi mwili, na ndio maana ikawa sawa machoni mwao aliyekonda na aliyenona; Abu Hurairah alipita kwa watu fulani wakiwa na mbuzi aliyeva - yaani aliyechomwa - wakamwita, akakataa kula, na akasema: “Mjumbe wa Mwenyezi Mungu rehma na amani zimshukie alitoka katika dunia hii na hakutosheka na mkate wa shayiri” ⁽²⁾

7

Jiwekee kipaumbele katika mambo ya juu, na sio kujaza tumbo lako kwa chakula, kwani hayo ndiyo makusudio ya makafiri ambao Mwenyezi Mungu Mtukufu amesema juu yao: “Wale na wastarehe, na watie matumaini, kisha watajua” [Al-Hijr: 3].

8

Kinachoweza kufikia zaidi ni kujaza thuluthi moja ya tumbo lako kwa chakula; Kufanya kinywaji na pumzi kuwa njia.

9

Imepokewa kutoka kwa Ibn Masawayh tabibu alipoisoma Hadithi hii katika kitabu cha Abi Khaithama alisema: Lau watu wangetumia maneno haya wangesalimika na maradhi na mabalaa na zahanati, wafamasia na maduka visingekuwepo, lakini alisema hivi; Kwa sababu asili ya kila ugonjwa ni kula kupita kiasi⁽³⁾

10

Muislamu anakula kinachokidhi mwili wake na kinachozuia njaa yake, na kafiri anastarehe kwa chakula na hashibi nacho. Amesema Mtume Rehema na Amani za Mwenyezi Mungu ziwe juu yake: “Muumini hula utumbo mmoja., na kafiri anakula kwa kujaza mautumbo saba.”⁽⁴⁾

1 “‘iihya’ eulum aldiyn” cha Al-Ghazali (3/82).

2 Imepokewa na Al-Bukhari (5414).

3 “Jami’ al-Ulum wa’l-Hikum” cha Ibn Rajab (2/468).

4 Imepokewa na Al-Bukhari (5393) na Muslim (2060).

