

Home > Umakini Katika Swala > Mkakati Wa 13: Wastani Katika Kula

Kula na kunywa ni jambo ambalo kwalo watu wanalifanya bila kadiri, na, kwa kweli mara nyingi kwa kupita kiasi. Hapana shaka kwamba unahitaji chakula ili kuishi na ni lazima kwamba chakula kiwe kinafika kwenye chembe chembe hai za mwili wako ili kudumisha uhai. Pamoja na hayo, jambo muhimu ni kwamba, ni chakula kiasi gani kinachohitajiwa na mwili wako, na ambapo ziada ya chakula ni nzuri au kina madhara.

Imam ar-Ridha (a.s.) anasema:

“Ni lazima ufahamu kwamba mwili wa mwanadamu ni kama ardhi yenye rutuba. Endapo hali ya wastani itatumika katika kuiendeleza, yaani, kiasi cha muhimu cha maji kinamwagiliwa humo, ambacho hakitakuwa ama kimezidi sana kiasi cha kuifunika ardhi hiyo na kuigeuza kuwa topetope na kinamasi, wala machache sana kiasi kwamba ibakie na kiu na kavu, ardhi kama hiyo itatoa mazao mengi. Hata hivyo, ardhi hiyo itakuwa kame kama haikutunzwa vizuri.”

Kwa hiyo, kula kupita kiasi ni sababu kubwa ya kutokumakunika katika Swala, na mtu anahitaji kuwa muangalifu juu ya tatizo hili mara tano kwa siku kabla ya kila Swala. Luqman Hakim wakati mmoja alimwambia mwanawe mpendwa kwamba:

“Mpendwa mwanangu! Wakati tumbo lako linapokuwa limejaa, uwezo wako wa kufikiri unalala usingizi, na ulimi wako wa busara unakuwa bubu na viungo vyako vinashindwa kumuabudu Mwenyezi Mungu (s.w.t.).”

Source URL:

<https://www.al-islam.org/pt/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/mkakati-wa-13-wastani-katika-kula>