MAMA NA MALEZI YA MTOTO

KATIKA UTAMADUNI WA KIISLAMU

ERKAM PUBLICATIONS

MAMA NA MALEZI YA MTOTO

KATIKA UTAMADUNI WA KIISLAMU

© Kimechapwa Na Erkam Publications 2022 / 1443 H

MAMA NA MALEZI YA MTOTO

KATIKA UTAMADUNI WA KIISLAMU

Jina La Asili: İslam Kültüründe Annelik ve Bebek Bakımı

Mtunzi : Neslihan Nur Türk
(Mtaalamu wa Elimu Na Malezi ya watoto)

Mratibu : Yrd. Doç. Dr. Faruk Kanger
(Elımu Ya Dini)

Mshauri Tiba : Yrd. Doç. Dr. Fırat Erdoğan
(Daktari Wa Watoto)

Masuala Ya Dini : Lokman Helvacı
(Mwanathiolojia)
Abdurrahman Bulut

Msimamizi Mkuu : Mustafa Dirier
(Mwenyekiti wa Rehema Friendship And Solidarity Trust)

Mfasiri : Zubeda Ally Huka

Mpangiliaji : Hamza Daudi Msuya

Mchapishaji : Rehema Friendship And Solidarity Trust

Anuani : Plot 2099, Block D, Mbezi Beach Tangibovu, P.O.Box 78722 Dar es salaam, Tanzania

Mawasiliano : +255 752 316 348

ISBN : 978-605-302-842-0

Kimeandaliwa Na : Erkam Printhouse
Ikitelli Organize Sanayi Bölgesi Mah.
Atatürk Bulvarı, Haseyad 1. Kısım
No: 60/3-C Başakşehir, Istanbul, Turkey

Tel : (90-212) 671-0700 pbx

Fax : (90-212) 671-0748

Barua Pepe : info@islamicpublishing.org

Tovuti : www.islamicpublishing.org

Language : Svahili / Kiswahili

ERKAM PUBLICATIONS

MAMA NA MALEZI YA MTOTO

KATIKA UTAMADUNI WA KIISLAMU

ERKAM PUBLICATIONS

YALIYOMO

SEHEMU YA 1 13

MAMA

1. TAFSIRI YA MAMA 15
   a- Tafsiri Kibaiolojia 15
   b- Tafsiri Kiroho 19
2. MAMBO AMBAYO MAMA ANATAKIWA KUYAFAHAMU 20
   a- Maandalizi kabla ya ndoa 20
   b- Kabla ya kujifungua 22
   c- Mambo yanayohusu ujauzito 22
   d- Mambo yanayohusiana na kujifungua 24
3. KUJIFUNGUA 24
   a- Kujifungua kwa njia ya kawaida 25
   b- Kujifungua kwa vishinikizi 26
   c- Kujifungua kwa kuvuta (vacuum delivery) 26
   d- Kujifungua kwa upasuaji 27
   e- Kujifungua kwa kupigwa sindano ya nusu kaputi (Epidural delivery) 27
4. ADABU WAKATI WA KUJIFUNGUA 28
5. MAMBO MUHIMU BAADA YA KUJIFUNGUA 29
   a- Adhana (Wito wa sala) 29
   b- Kunyoa nywele 30
   c- Aqiqa 30
   d- Jina zuri 30
   e- Kutahiri 31

KUTOKA KWENYE ULIMI WA MAMA (Hadithi fupi) 32
MADA ZA UTAFITI 34
MJADALA 34
ZOEZI 34
Maswali ya sehemu ya 1 35

SEHEMU YA 2 39

SIFA ZA MAMA MZURI

1. SIFA ZA KIMWILI 41
a- Usafi na afya 41
b- Mavazi na mitindo 42
c- Mtazamo 43
d- Ufahamu kuhusu uzito 44
2. SIFA ZA KIHISIA 44
a- Uwelewa na kuchangia 44
b- Matamanio na shauku 46
c- Uwamuzi na azimio 47
d- Subira na kujitoa 47
e- Uvumilivu na huruma 49
f- Mapenzi na heshima 50
3. SIFA ZA KIJAMII 51
a- Kujiamini 51
b- Kuchukulia unyeti wa matatizo ya jamii 54
c- Uwezo wa kujichanganya na wengine 56
d- Kuwasaidia wengine 57
4. SIFA ZA KISOMI 58
a- Kuwa na elimu 58
b- Kutenda kulingana na elimu 59
c- Vitendo vya kiakili 60
d- Kuwa wazi kwa mawazo mapya 62

5. SIFA ZA KILUGHA 62
a- Uwezo wa kuongea 62
b- Uwezo wa kuhutubia 63
c- Uwezo wa kujielezea 63
d- Misamiati wazi 64
e- Mpangilio wa sauti 64
6. SIFA BINAFSI 65
a- Mwangalifu na muelewa 65
b- Mkweli na mtetezi wa haki 65
c- Zawadi na muonyaji 66
d- Uwaminifu 67
e- Kujitahidi katika Nyanja tofauti tofauti 68
f- Kuwa na uwezo wa kuomba msamaha 68
g- Kujuwa madhaifu ya mtu 69
h- Adabu na heshima 70
7. SIFA ZA KIROHO 70
a- Tabia njema na hisani 70
b- Ibada na mapenzi ya dini 71
c- Amani na hali ya utulivu 72
Hadithi fupi 73
MADA ZA UTAFITI 74
MJADALA 74
ZOEZI 74
Maswali ya sehemu ya 2 75

SEHEMU YA 3 81

MTOTO

1. MTOTO NI NANI? 83
a- Mtoto aliyezaliwa (Siku 0-40) 83
b- Kipindi cha kunyonyesha (Siku 40 hadi miezi 24) 85

2. YAPI NI MAHITAJI MUHIMU YA MTOTO? 86
a- Mapenzi, umakini, uaminifu na usalama 86
b- Usafi 87
c- Maziwa ya mama na chakula 88
d- Kufuatilia kwa ukaribu 91
e- Mavazi 91
3. TAMADUNI ZINAZOCHANGIWA NA WATOTO 92
a- Kitendo kisohiyari 92
b- Kuwa na uwezo wa kulishwa akiwa amelala 93
c- Kutapika 93
d- Kuharisha 93
e- Hofu 93
f- Kulia 94
g- Kulala 96
KUTOKA KATIKA KUCHIPUKA NA KUWA WARIDI(hadithi fupi) 97
MADA ZA UTAFITI 100
MJADALA 100
ZOEZI 100
Maswali ya sehemu ya 3 101

SEHEMU YA 4 105

MAENDELEO YA MTOTO

1. MAANA YA MAENDELEO 107
2. SABABU ZINAZOATHIRI MAENDELEO 107
a- Sababu za kibaiolojia 107
b- Mazingira 109
c-Sababu za kisaikolojia 112
3. NYANJA ZA MAENDELEO 114
a- Maendeleo ya kimwili 114
b- Maendeleo ya mwenendo 118
c- Maendeleo ya kijamii 121

d- Maendeleo ya matamshi 124
e- Maendeleo ya kiakili 128
f- Maendeleo ya hisia za kimapenzi 131
SOMO NILILOJIFUNZA KUTOKA KWA MTOTO(hadithi fupi) 134
MADA ZA UTAFITI 136
MJADALA 136
ZOEZI 136
Maswali ya sehemu ya 4 137

SEHEMU YA 5 141

WATOTO NA MAGONJWA

MAGONJWA MAKUU 143
1. HOMA 143
2. DEGEDEGE 144
3. NIMONIA 145
4. KIFUA KIKUU 146
5. POLIO 147
6. HOMA YA MANJANO 147
7. MZIO (ALEJI) 149
8. CHANJO 149
9. HUDUMA YA KWANZA 151
LINI TUTAWAAMBIA WATOTO WETU KUHUSU TINI (hadithi fupi) 153
MADA ZA UTAFITI 155
MJADALA 155
ZOEZI 155
Maswali ya sehemu ya 5 156
Ufunguo wa majibu 158

DIBAJI

Nilipoambiwa kuandika kitabu hiki, nilijawa na msisimko na furaha ya hali ya juu kana kwamba nimepewa habari njema ya kuingia peponi. Hii ni kwa sababu nilihitaji kufanya amali yenye manufaa ambayo itazaa matunda yatakayonifaa baada ya kifo changu. Aidha, kitabu hiki kingeandikwa kwa ajili ya dada zetu wa Afrika na dada zetu wengine wazuru wa Ummah wetu. Msisimko huo nilioanza nao haukupunguwa mpaka kwenye msitari wa mwisho kabisa.... Sasa, wakati nikiandika utangulizi huu, kuna hisia imara ya furaha ndani ya moyo wangu; nikiwa na tumaini la kheri za dunia na Akhera na ridhaa tamu ya moyoni iletwayo na amali hiyo njema.

Kumtambuwa Muumba na kufuata maamrisho Yake ndicho kinachompa thamani mwanadamu. Afya, utulivu na furaha huja katika namna hiyo hiyo. Jambo muhimu kabisa ni kwamba tunapotowa huduma kwa binadamu, tunapaswa kulenga kupata radhi za Allah Mtukufu. Huu ni ukweli ambao sisi kama waja, tunapaswa kuutambua.

Kama wanawake, pia tuna ukweli wetu ambao tunapaswa kuutambuwa. Mwanamke ni kama kipande cha theluji kwa wororo wake, unyeti wake, hisia zake, azima yake na nguvu zake za mvuto... Lakini, Allah Mtukufu ametujaaliya tunu ya ziada, sifa nyingine ambayo ni muhimu sana kwa kiwango cha juu kabisa; tunu ya kuwa Mama. Tukitazama kwa umakini, tutabaini kuwa sifa zote zinazopatikana katika maumbile yetu, tulipewa ili tuwe mama wazuri. Kiwango kikubwa kabisa cha huruma, subira na upendo kinapatikana ndani ya nyoyo zetu ili tuweze kumlea binadamu mwenye hadhi na thamani.

Yatupasa tusisahau kuwa kazi ya kuwa mama ni kazi ngumu kabisa kuliko kazi zote na ndiyo kazi kubwa kabisa. Japokuwa ni kazi ngumu kabisa, lakini kwa fadhila za Allah imefanywa kuwa jambo linalowezekana, kwa maana hakuna mwanamke ambaye angeweza kuwa mama kwa juhudi zake mwenyewe. Furaha ya mwanamke hukamilika kwa kuwa mama. Kila

mwanamke anayefanya jitihada za kuishi kulingana na malengo aliyoumbiwa, huhisi kuwa mwenye heshima anapovaa taji la kuwa mama.

Hatupaswi kusahau kuwa kulipa taji hili haki zake ni jukumu muhimu na adhimu kabisa. Kitabu hiki hakitakuwa ukumbusho tu wa thamani ya kazi yako na sifa zake, bali kitakupatiya pia dondoo za namna ya kuwa mama mwenye mafanikiyo.

Sisi kama wanawake vijana, tunajifunza kuhusu taji la kuwa mama kutoka ndani ya Qur'an na Sunnah. Kama ambavyo tunajifunza kila kitu kuhusu maisha, vivyo hivyo tunajifunza kuhusu malezi na kuwa mama kutoka ndani ya chanzo hicho hicho. Hivyo, baada ya kujua namna ya kuwa waja wa Allah Mtukufu, hatupaswi kuacha kumuomba msaada wakati tukiwalea watoto wetu.

Ninamuomba Allah atupe rehma sisi na wale wote waliofanya juhudi katika kazi hii.

Amani na Salamu ziwe juu ya mama wa Mtume wetu kipenzi na wakeze, ambao ni mama zetu. Amani na salamu pia ziende kwa mama ambao walikufa kishahidi. Mwisho lakini sio kwa umuhimu, salamu maalumu ziende kwa yule ambaye alipitiya maumivu makali katika kuwa njia ya mimi kuja hapa duniani na akanilea kwa nguvu na jitihada kubwa, mama yangu wa thamani, Emine DEMIR.

Kila watakaosoma kitabu hiki kwa upendo na hamasa wapate baraka za dua za mama zao na kuwaombea wengine kuwa mama wema. Amiin!!!.

Neslihan Nur TÜRK

SEHEMU YA 1

MAMA

Katika sura hii, "Mama" atatazamwa kwa mtazamo wa kipekee.

Tafsiri ya "Mama" itafafanuliwa ikifuwatiwa na mjadala wa kipi ambacho mama anahitaji kukijuwa na majukumu yake yanayomuwajibikia.

YALIYOMO

MAANA YA MAMA

MAMBO AMBAYO MAMA ANATAKIWA KUYAFAHAMU

HADITHI FUPI

MADA ZA UTAFITI

MJADALA

KAZI

MASWALI YA SEHEMU YA KWANZA

1. TAFSIRI YA MAMA

a- Tafsiri kibaiolojia

Ndani ya kamusi, maana zinazosadifiana na neno "mama" ni:

1)- Mwanamke ambaye amejifungua mtoto na 2)- Mnyama mwenye jinsia ya kike mwenye watoto.

Sasa tuchambuwe maana hizi kwa undani zaidi:

Mama ni mwanamke anayebeba mtoto ndani ya tumbo lake kwa miezi kadhaa na kisha huwa njia ya mtoto huyo kuletwa duniani. Huchangia damu, lishe na hisia zake na mtoto huyo aliyembeba tumboni mwake. Hupata furaha, maumivu na tabu mbalimbali. Kwa ufupi, hukutana na matamu na machungu ya kujifungua. Hivyo, mtoto huchukuwa sifa zote za mama yake mzazi. Hushabihiyana na mama yake kimwili na kitabia.

Suala la mwanamke kuwa mama lipo ndani ya mikono ya Allah Mtukufu. Iwapo mwanamke atachukua hatua ambazo zinaendana na mipango ya Allah anaweza kuwa njia ya mtoto husika kuja duniani, na hivyo kupata cheo cha kuwa "Mama".

Kutokana na hayo yaliyotajwa hapo juu, tunaweza kusema kuwa "*Mtoto hatengenezwi bali huumbwa!*"

Hatuwezi kusema kuwa mwanadamu anamuumba mwanadamu mwengine. "Unawaza kuwa na watoto?" Hili swali, ambalo ni maarufu sana nchini Uturuki[1] , ni swali batili kwa kiwango cha juu kabisa. Binadamu ni viumbe watokanao na uumbaji mkubwa wa Allah Mtukufu. Muujiza mkubwa kama mwanadamu hauwezi kunasibishwa na "utengenezwaji" kama vile kutengeneza supu au peremende.

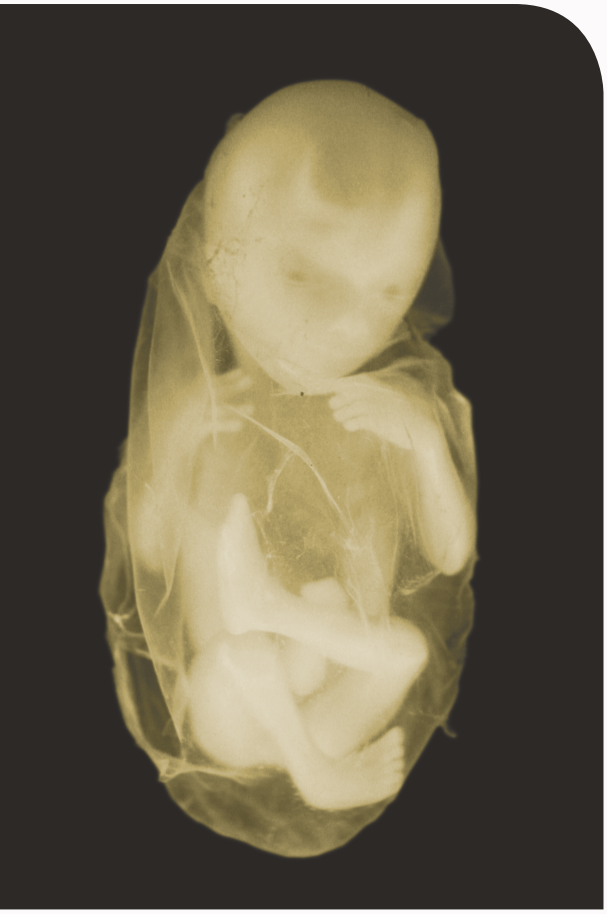
Ili kulielewa hili vizuri zaidi, tuangalie mchakato wa makuzi ya mtoto na mwanadamu kwa undani zaidi.

1. Katika lugha ya Kituruki mtu anapoulizwa kuhusu kuwa na watoto, neno "kutengeneza" hutumika; kwa mfano: "Unawaza kutengeneza watoto?"

Urutubishaji

Seli ya uzazi ya mwanamke inaitwa "Ovum" au "yai". Kwa kawaida mwanamke huzalisha yai kila mwezi. Kwa kawaida mayai haya hutoka mwilini kila mwezi kupitia mzunguko wa hedhi. Yai husafiri kutoka kwenye ovari, ambako hukaa mpaka linapopevuka, na kuja kwenye tumbo la uzazi kupitia mrija wa uzazi (Fallopian tube). Yai hilo, ambalo ni dogo kuliko chembe ya vumbi, husafiri kupitia mrija wa uzazi kwa msaada wa "vijisinga" (Cilia). Uhai wa yai pevu ni saa 24. Ndani ya muda huu, yai hilo lisiporutubishwa, hutolewa mwilini.

Seli ya uzazi ya mwanaume inaitwa "mbegu ya kiume" (sperm). Mamilioni ya seli za mbegu za kiume hupatikana katika kimiminika cha manii. Seli za mbegu za kiume za kiwango cha mpaka milioni mia tano huingia katika tumbo la uzazi la mwanamke wakati wa tendo la ndoa. Tumbo la uzazi la mwanamke lina asidi sana; hali hiyo ni kwa ajili ya kujilinda na vitu vyenye madhara vinavyoingia. Kwa sababu ya asili yake ya uasidi, mamilioni ya seli za mbegu za kiume hufa mara moja. Ili kuishi katika mazingira haya ya asidi, mbegu ya kiume hupewa nguvu na maada ya alkali (alkaline substance). Maada hiyo husaidia maelfu ya mbegu za kiume kuelekea kwenye yai. Ni takribani mbegu 300 mpaka 500 pekee ndizo zinazofika kwenye yai.



Mbegu ya kiume hupenya kwa msaada wa ishara zinazotumwa na yai. Seli za mbegu za kiume zina mikia inayoziwezesha kutembea kwa haraka sana. Zina kromosomu 23 (nyuzinyuzi katika kiini cha seli zenye jeni) zinazolindwa na ngao mbili imara. Seli za mbegu za kiume hukimbia kuelekea kwenye yai kwa kasi ya gari. Lakini, yai huipokea mbegu moja tu. Ni mbegu ipi hiyo? Unataka kujua? Bila shaka ni ile yenye imara zaidi.

Kwanini seli ya mbegu ya kiume inahitaji nguvu kama hiyo? Nguvu inahitajika kwa sababu yai lina viunzi viwili vinavyolilinda – tabaka la ulinzi na kifuniko. Mbegu inapopenya na kulipita tabaka hili la ulinzi, tabaka la kwanza linalozunguka kichwa cha mbegu huharibiwa. Kisha mbegu hupenya kwenye kifuniko, ambacho ni kiunzi cha pili cha ulinzi, na kuuacha mkia wake nyuma. Ikiingia na mkia wake mwenye nguvu na unaotikisika sana, yai linaweza kuharibika. Hivyo, mbegu ya kiume, kwa kuijua hatari hii, huuacha mkia wake na kuingia kwenye yai. Wakati wa zoezi hili, tabaka la pili la kiulinza la mbegu ya kiume huharibiwa na tabaka lake la kinasaba huonekana.

Tabaka hili linaloundwa na kromosomu 23, linabeba taarifa au mpango wa kinasaba wa mtoto. Vinasaba vya mtoto (jeni), ambavyo vinakuwa vimebeba sifa zote za mtoto, ndivyo vinavyoonesha tabia za mtoto huyo. Nusu ya vinasaba hivyo hutoka kwa baba. Kromosomu 23 kutoka kwenye mbegu hiyo ya kiume na kromosomu 23 kutoka kwenye yai huungana katika mfumo kamili wenye kushangaza. Kwa ujumla, kromosomu 46 pekee ndizo zinazofanya kazi pamoja kuamua sifa na tabia za mtoto.

Mbegu ya kiume na yai vinapoungana, hutengeneza kitu kinachoitwa 'zygote'/zaigoti (seli ya gameti mbili). Muda mfupi baada ya uhimilishaji na utiaji mbegu, seli hizo huanza kugawanyika na kurudufika. Wakati huohuo, zaigoti, kwa msaada wa cilia, huendelea kusonga mbele katika mirija ya uzazi. Huchukua takriban siku 4 kufika kwenye tumbo la uzazi. Pindi zaigoti inapofika kwenye tumbo la uzazi, hujulikana kama 'kiinitete' (embryo). Kiinitete hicho hujipatia eneo muafaka pindi kinapofika kwenye ukuta wa tumbo la uzazi na kuning'inia hapo. Kisha kiinitete hicho huendelea kukua kupitia mchakato wa mgawanyiko wa seli.

Ndani ya Qur'an Tukufu, Allah Mtukufu anatueleza kuhusu "alaqa", kwa maana ya kipande cha nyama kinachofyonza damu. Michakato mbalimbali kama vile seli za zaigoti kugawanyika katika sehemu mbili, upambuzi wake kuwa aina mbalimbali za seli, seli kuu zinazotengeneza kiinitete na seli za nje zinazotengeneza kondo la nyuma; je, yote hayo hutokea kwa amri ya mama?

Ili zaigoti ining'inie kwenye ukuta wa tumbo la uzazi, inahitaji kutengeneza kimeng'enya maalumu kitakachoyeyusha ukuta huu. Je, mama ndiye anayetoa maagizo hayo?

Kondo humpatia mtoto lishe na kuondosha damu ya maada hatari. Pia humpatia fursa ya kupumua. Kwa kuwa viungo vinakuwa havijaubwa, kondo hufanya kazi zote kwa ajili ya kiinitete. Kamba inayomuunganisha mtoto na kondo inaitwa kiunga mwana (umbilical cord). Ina njia tatu (ateri 2 na vena 1). Ya kwanza husafirisha lishe na oksijeni kwenda kwa mtoto. Hiyo mingine miwili huondosha asidi ya dioksidi ya kaboni na uchafu mwingine. Je, kiunga mwana hiki cha ajabu kilisanifiwa na kutengenezwa na mama?

Kwa upande mwingine, wakati michakato yote hii ikitokea, mama na baba wanakuwa hawajui kabisa kinachoendelea. Walichofanya tu ni kuchochea safari ya mbegu ya kiume kwenda kwenye yai kupitia tendo la ndoa. Zaidi ya hayo, ni muujiza ambao binadamu hawawezi kabisa kuumba. Akina mama wengi hubaki wakiwa hawajui kinachoendelea kwenye mchakato huu kwa wiki kadhaa.

Kuna hata akina mama wenye uzoefu na ujauzito lakini wanakuwa hawajui kabisa kinachoendelea kwenye ujauzito wao mpaka kwenye wiki ya 32.!

Watu ambao hawayajui yote hayo (yanayoendelea kwenye tumbo la uzazi) na kisha wakadai kuwa 'wametengeneza mtoto' bila shaka ni wajinga na wapumbavu.

Sasa tuyarejee maelezo hayo ya juu. Mama ni mwanamke ambaye anakuwa njia ya mtoto kuletwa duniani, kwa utashi wa Allah Mtukufu.

Endapo ingekua kupata mtoto ni kitu ambacho mmoja wenu anaweza kukitengeneza kwa mujibu wao wenyewe, basi kila matamanio ya mmoja wenu yangekuwa kweli. Haya ni mazingira, ambayo tunakumbana nayo katika namna nne;

1) Wazazi wanataka kupata mtoto na Mwenyezi Mungu mtukufu huwapa mtoto.

Wazazi wanahitaji mtoto na kufanya kila kilicho muhimu katika namna ambayo inamridhisha Mwenyezi Mungu mtukufu. Mwenyezi Mungu mtukufu huwabariki kwa mtoto kutokana na huruma yake.

Badala ya kusema Mwenyezi Mungu mtukufu ametupa neema ya mtoto, wanaweza kujisahau na kusema "tumeamua kupata mtoto" ingawaje ilikua chini ya mamlaka yao. Kwa wao kupata kile walichokitaka inaweza kutokea kwao na kuwa kama upendeleo, lakini kwa uhalisia, inaweza kuwa ni jaribu la ubinafsi.

2) Wazazi wanatamani kupata mtoto lakini Mwenyezi Mungu mtukufu huzuia kuwapatia.

Baba na mama wanaweza kutamani kuwa na mtoto na kufanya juhudi kwa namna inayomridhi Allah Mtukufu bila mafanikio yoyote. Katika mazingira kama hiyo, mtu hukutana na hali ya kutambua kwamba anachokitaka kinaweza kutokea tu kama Allah akitaka kitokee. Huu unaweza kuonekana kama mtihani mgumu, lakini kiuhalisia unaweza kuwa mtihani wenye matokeo chanya kwa kumfanya atambue udhaifu wake mwenyewe.

3) Wasiotamani kuwa na mtoto na Allah Mtukufu hawapi mtoto Wazazi.

Baba na mama wanaweza wakawa hawataki kuwa na watoto na kuchukua tahadhari zinazoruhusiwa katika Uislamu. Allah Mtukufu akawa hajawapa watoto. Katika kadhia kama hiyo, mtu anaweza kufanya kosa kubwa kwa kuamini kuwa "madamu sitaki watoto, sitapata mtoto yeyote". "Nikitaka, ninaweza kuwa na watoto, nisipotaka sitakuwa nao." Kama ilivyo katika tukio la kwanza, ni mtihani mkubwa japokuwa kwa nje unaweza kuonekana kama ni baraka.

Katika dini ya Kiislamu inaruhusiwa kufanya "azil" (kutoa nje kabla ya kumwaga). Hii ni hatua ya kinga kwa upande wa mwanaume. Ama kwa upande wa mwanamke, njia zote za kuzuia zina hatari na athari zake. Kufunga mirija ya uzazi ambayo hujulikana sana kama 'kufunga mrija' kwa bahati mbaya ni uchupaji wa mipaka.

4) Wazazi wasiotaka kuwa na mtoto, lakini Allah Mtukufu anawapa.

Wazazi wanaweza wasitamani kuwa na watoto na kuchukuwa tahadhari za lazima. Lakini bado wanaweza wakapata mtoto. Katika hali hii ya mwisho, mtu hutambua kuwa nguvu na uwezo mkuu ni wa Allah Mtukufu, na hivyo kupata baraka kubwa.

Katika kuwa au kutokuwa na watoto au hata kuamua idadi ya watoto, mtu hutambua kuwa maamuzi yote haya yanarudi kwa "Muumba" pekee, hivyo hutambua ni kwa kiwango gani wahusika walivyo dhaifu na wanyonge.

Hii inamaanisha kuwa hata kama mama na baba wana afya, bado hawajakamilika na kuzuia mahitaji ya amri ya Mwenyezi Mungu. Ikiwa Mwenyezi Mungu Mtukufu atataka, mwanamke mwenye afya anaweza asipate watoto ikiwa Mwenyezi Mungu hajataka, asiyekua na afya anaweza akapata watoto. Kwa hiyo, kujisalimisha, usikivu, na kuridhika ni funguo ya furaha na mafanikio. Kwa hiyo, wale waliokua wasikivu kwa matakwa ya Mwenyezi Mungu na wamekinai na hicho wako katika amani na mafanikio, wakati huo wale ambao hawana sifa zote hizo adhimu hujikuta wako matatizoni na katika hali ya majuto.

Baadhi ya watu huenda katika vipimo vya mbali zaidi kwa ajili ya kujizuia wenyewe hali ya kuwa wapo wengine wanaokwenda katika vipimo mbali zaidi wakatafuta watoto. Kwa wale ambao wanaweza na hawawezi kuwa na watoto, muislamu hatakiwi kuvuka mipaka iliyowekwa na Mwenyezi Mungu Mtukufu.

Kuliko kuvuka mipaka ya usiri, adabu na afya kwa ajili ya kupata watoto, ni vizuri kujinyenyekeza kwa matakwa ya Mwenyezi Mungu Mtukufu na kuridhika na kukubaliana nalo.

Kwa kuitafsiri hali ya kuwa mama katika mtazamo wa kibaiolojia, hebu basi tuichunguze katika mfumo wa kiroho.

b- Tafsiri kiroho

Mama kwa kiroho huyakidhi mahitajio ya mtoto kwa huruma, uungwana na upendo wake. Mama huyu mwenye kujali anaweza kuwa au asiwe mama wa kibiolojia wa mtoto husika. Kwa mfano, mama wa mtoto akifariki dunia wakati wa kujifungua na mwanamke mmoja mwenye kujitolea akamlea mtoto huyo, anakuwa mama yake mlezi.

Kuwa mama ni taasisi takatifu ambayo inabeba thamani kubwa ya maadili. Kwa kuwa haitoshi tu kuzaa mtoto. Ili kuhesabika kama mama, anahitajika kumkuza mtoto kwa mapenzi na uvumilivu wa haki ya juu. kunyonyesha, kumbadilisha nepi, kumtizama mtoto akilia vyote hukamilisha kipengele cha kua mama wa kibaiolojia. Kuwa mama haimaanishi tu kubeba mtoto kwa miezi tisa na kujifungua. Inamaanisha pia kumlea mtoto kipindi cha utegemezi zaidi na uhitaji zaidi. Wale ambao wanashindwa katika kutekeleza majukumu yao hawajakamilisha majukumu yao ya kuwa wamama.

Kuwa mama ni kazi kubwa sana ambayo inakuja na majukumu mengi sana. Mtoto hahitaji tu maziwa lakini pia kumbatio na kujaliwa kwa ukaribu toka kwa mama yake. mtoto huyu hahitaji kitanda tu bali mikono salama ya kupumzikia. Anahitaji kupata tabasamu kutoka kwa mama yake. Anahitaji kueleweka na subra.

Kukutana uso kwa uso kwa kiumbe huyu asiyekuwa na nguvu na mwenye uhitaji, mama hugunduwa kuwa ni jinsi gani majukumu yalivyo na jinsi gani imani yake inatakiwa kuwa. Kutoka katika mtazamo wa kimaadili, kuwa mama ni kazi ya kipekee ambayo huhitaji mmoja wenu kuwa pale kwa mahitaji yote ya mtoto.

Mtume wetu kipenzi Muhammad (s.a.w) anasema, "Pepo ipo chini ya nyayo za mama zenu" (Ahmad, Nisai)

Hivyo, ni sahihi kuweka hali ya kuwa mama juu ya kazi ya aina yoyote.

2. MAMBO AMBAYO MAMA ANATAKIWA KUYAFAHAMU

a- Maandalizi kabla ya ndoa

Mtu ni matokeo ya vinasaba kutoka kwa wazazi wake sambamba na malezi na mazingira yanayomzunguka. Hivyo, ili kuandaa sifa za vizazi vya baadaye, anapaswa kuwa mwangalifu wa afya yake ya kimwili na kiakili.

Kwa mfano, wewe unayesoma kitabu hiki! Geuka nyuma umtazame mama yako, tazama mambo ambayo yamekuwa yakikushughulisha mpaka sasa. Ni mtindo upi wa maisha ulionao? Unakula nini? Una maradhi gani kimwili na kiakili? Ni zipi nguvu zako na udhaifu wako? Kwa maana, maradhi yako, udhaifu wako, nguvu zako na uzuri wako wote utaviathiri vizazi vijavyo ambavyo vitarithi vinasaba hivyo kutoka kwako.

Iwapo unataka kuwa na sifa njema kama vile ushujaa, uaminifu, ukarimu na ukomavu, unatakiwa kuzibeba tunu hizo. Hata hivyo, iwapo kwa asili huna sifa hizo, kuzipata tunu hizo kwa kuifunda nafsi yako itampa mtoto wako uwezekano wa kuzibeba.

Je, hilo linaishia hapo? Hapana! Mwenza wa ndoa utakayemchagua ni muhimu sana kama ulivyo wewe. Hilo ni kwa sababu mtoto ni mchanganyiko wa baba na mama.

Kimahesabu unaweza kulitazama hivi:

(Mama + Baba) /2 = Mtoto

Kibiolojia unaweza kulitazama hivi:

(XX + XY) / 2= Mtoto

Kwa hivyo, sifa zako pamoja na sifa za mumeo ni vijenzi vya msingi vya mwanao. Mababu zako saba waliotangulia na mababu saba wa mumeo waliotanguliwa nao wana mchango mkubwa katika sifa na tabia za mwanao. Kwa hivyo, hauko peke yako. Wewe ni tunda la wahenga wa baba na mama yako.

Tunaweza kueleza kwa ufupi kuwa kila mtu ana mchango kwenye matokeo ya ubora wa vizazi vijavyo. Hakuna mtu anayeweza kujitenga na historia au mustakbali wake. Kwa hivyo, kuchagua mume anayefaa ni jambo muhimu mno kama ilivyomuhimu kuifunda nafsi yako kuwa na sifa njema.

Tukimtazama mtoto kwa mtazamo wa kimahesabu, tutaona kuwa mtoto ni jumla sawa (equal sum) ya baba na mama. Lakini, mtoto huyo anaposifiwa bado tunasikia kauli mbalimbali kama vile "amechukua tabia za baba yake!" au "Anaonekana kama mama yake". Kwa upande mwingine, anapolauamiwa, utasikia kauli kama vile: "Sijui usumbufu huu ameurithi kwa nani!" Kwa mfano huo, iwapo mmoja wa wazazi hajabeba sifa hiyo ya "usumbufu", ukifanya utafiti wa kina utagundua kuwa mmoja katika mnyororo wa vizazi saba vilivyopita alikuwa na sifa hiyo ya "usumbufu".

Ukweli huu haupunguzi majukumu yetu. Kwa kuwa watoto hawa wenye afya walikabidhiwa kama amana, tunapaswa kuzilinda afya zao pia. Aidha, tunatakiwa kuwa mfano mzuri wa namna tunavyojitunza kwa sababu kwa kawaida wazazi ndio kielelezo na kioo cha mtoto. Matumizi ya sigara au vilevi hutoa mfano mbaya sana wa kujitunza na kujijali.

Kwa upande mwinginne, inawezekana kubadilisha sifa mbaya tulizozaliwa nazo kwa sifa nzuri. Kudhibiti hasira, kuishinda soni na kuwa na adabu njema yote ni mambo yanayowezekana kwa kutumia malezo na mafunzo sahihi. Hii ina maana kwamba kujiepusha na tabia mbaya na kufuata Sunnah za Mtume wetu (s.a.w) ni sifa bora kabisa ambazo tunatakiwa kuzihamisha kwa vizazi vijavyo, kwa matarajio na matumaini kwamba majina yetu yatakumbukwa vyema kwa miaka mingine ijayo.

Jambo hili muhimu kabisa linaweza kufupishwa kama ifuatavyo: hatutakiwi kamwe kusahau kwamba kujifunza wenyewe bila kuchoka kupata tabia njema zitakua na athari kubwa katika vizazi vijavyo. Kwa hiyo, tunahitaji kuzingatia tena kwa bidii. Tunahitaji kubadilisha kutowajibika kwetu na maisha matupu.

Je, hakuna jambo la pekee? Ni mara zote mtoto hubeba tabia zisizofaa kutoka kwa wazazi wake? Kwa upande mwingine, kwa hakika kuna mambo ya kipekee. Mtu Jabari mwenye kuonea wenzie anaweza kuzaliwa kwa msomi mwenye hekima na msomi mwenye hekima anaweza akazaliwa kwa mtu mwenye kuonea wengine. Tunaweza tusielewe ni kwa jinsi gani na vipi, lakini ipo katika Hikma ya Mwenyezi Mungu kwamba mtoto mwenye tabia hasi kabisa anaweza kutoka kwa wazazi wazuri kabisa au vinginevyo.

Tunaweza kuona hili katika maisha ya Nabii Nuhu na Yaqub (A.s). Wazazi wengi wanachangia hatima yao na mitume hawa waliobarikiwa. Tunaweza kuwa tumeona wazazi wa namna hii miongoni mwa mzunguko wa marafiki zetu. Kwa hiyo, tunahitaji

kuchukua tahadhari lakini hatutakiwi abadani kusahau kwamba hatima inamilikiwa na Mwenyezi Mungu mwenyewe.

Pindi unapochagua mke, ni vizuri kufuata ushauri mzuri wa kipenzi chetu Mtume(S.a.w) ambaye alisema; "Mwanamke huolewa kwa sababu nne: kwa mali yake, nasaba yake, uzuri wake na dini yake. jaribu kumpata yule mwenye dini, utapata baraka." (Bukhari, kitabu 62 hadith 5090)

Tunaweza kuhitimisha hapa kwamba tunalazimika kujaribu kadiri tunavyoweza hata kama hatujui ni kipi kilichokua hatma yetu kabla. Tunalazimika pia kufuata maamrisho ya Mwenyezi Mungu Mtukufu na utamaduni wa Mtume wetu (S.a.w). kwa kufanya hivyo, maisha yetu binafsi, kuchagua mke, maandalizi ya harusi, samani za nyumbani na mwenendo wetu wa maisha vyote vitaathirika katika namna chanya. Kwa kuzingatia hayo ya juu, mmoja wenu anaweza kujiandaa na ndoa na anaweza kuwa amepiga hatua ya kwanza kukuza mtoto.

Kwa mwangaza wa hapo juu, tunaweza kuhitimisha kwamba jinsi ya kumlea mtoto huanza miaka ya nyuma kabla ya kuzaliwa kwake. Ni ngumu bado na ajabu hii ni kazi nzuri na tukufu.

b- Kabla ya kujifungua

Ikiwa mwanamke anataka kuwa na mtoto, mbali na kuchaguwa chakula chenye afya na kisafi kabisa, anahitaji kuyatazama kwa umakini mazingira yake na marafiki zake. Pia anatakiwa kuwa makini na mwenye hamasa katika kutekeleza majukumu yake. Kwa sababu, kutaka kuwa njia ambayo mtoto anapitia kuja duniani, yaani kutaka kuwa mama, ni jambo linalohitaji umakini na uangalifu wa kiwango cha juu kabisa. Kuna uwezekano mkubwa sana wa kuwa na mtoto mwenye tabia na maadili mema iwapo mama ataweka umakini maalumu kwenye maadili yake mwenyewe tangu mwanzoni mwa ujauzito. Lakini, iwapo licha ya hamu kubwa ya wanandoa ya kutaka mtoto, Allah Mtukufu akawa hajawapa mtoto, wanatakiwa kufanya nini? Hatuwa kali zinatakiwa kuepukwa na badala yake wajikite kwenye subira na kuomba dua kwa utulivu na yakini.

c- Mambo yanayohusu ujauzito

Ujauzito ni kipindi ambacho kichanga kilichoundika katika tumbo la uzazi hustawili, hukuwa, huchukua umbile lake na kuwa tayari kwa ajili ya kuzaliwa. Katika mazingira ya kawaida, huchukuwa miezi tisa na siku kumi (siku 280), wakati mwingine zaidi ya muda huo, na wakati mwingine chini ya muda huo. Muda mfupi kabisa wa ujauzito ni miezi sita. Ni jambo linalowezekana kwa mtoto aliyezaliwa kwa miezi sita akaishi, hata hivyo, haiwezekani kwa mtoto anayezaliwa chini ya miezi sita kuishi. Ukweli huu umetajwa ndani ya Qur'an Tukufu:

"…na kuchukuwa mimba kwake hata kumwachisha ziwa ni miezi thelathini" (Al-Ahqaf, 46: 15)

"...na kumwachisha ziwa baada ya miaka miwili" (Luqman, 31: 14)

"Na wazazi wanawake wawanyonyeshe watoto wao miaka miwili kaamili kwa anaye taka kutimiza kunyonyesha." (Al-Baqara, 2: 233)

Allah Mtukufu anasema ndani ya Qur'an: "Na tumemuusia mwanaadamu awatendee wema wazazi wake wawili. Mama yake amechukua mimba yake kwa taabu, na akamzaa kwa taabu. Na kuchukua mimba kwake hata kumwachisha ziwa ni miezi thalathini." (Al-Ahqaf, 46: 15).

Mwanamke hujawa na furaha anapoona kuwa Allah Mtukufu amempa baraka ya mtoto. Hata hivyo, ujauzito pia humaanisha udhaifu na tabu mbalimbali. Kwa maana, ujauzito kama ilivyo kwa baraka nyingine huja na majukumu mbalimbali.

Ujauzito siyo ugonjwa. Japokuwa mfumo wote wa mwili huanza kufanya kazi tofauti na kusababisha vipindi vya msongo, sio ugonjwa. "Hamu" ya kutaka vitu fulani fulani inaweza kujitokea katika miezi kadhaa ya mwanzo na wakati mwingine katika kipindi chote cha miezi tisa. Baadhi ya wajawazito hawakutani na hali hiyo hata kidogo. Kwa ujumla hali hiyo inatarajiwa kwa kipindi kisichozidi miezi minne. Wakati wa awamu ya kwanza, ni vizuri kutumia vitamin na madini yanayotakiwa na kuvaa mavazi yenye kupwaya.

Awamu mbili zinazofuata kwa ujumla huwa hazina matatizo mengi. Mabadiliko katika umbo la mama huonekana zaidi. Ukubwa wa tumbo huanza kuathiri viungo mbalimbali. Moyo, utumbo, mapafu na kadhalika, vyote hupata taathira. Wakati wa awamu ya mwisho mama huhisi mkojo mara kwa mara, hupata ugumu wa kupumua na anaweza kupata ugumu wakati wa kukaa na kusimama. Ni kwa rehma za Allah kwamba mwili wa mama hupitia kipindi hiki kigumu. Allah Mtukufu humpatia nguvu ili kukabiliana na hatari zote hizi kwa maana Allah hataki kumpa mtu mzigo asiouweza.

Mtoto anapokuwa ndani ya tumbo, mama hushirikiana naye lishe na damu yake. Ndiyo maana madini ya kalsiamu, chuma na virutubisho vingine ni vya lazima hasa katika miezi ya mwisho. Hii haina maana kwamba mama anatakiwa kuwa mlafi au 'kula chakula cha watu wawili'. Kupata virutubisho zaidi haina maana kula sana. Kula kwa mujibu wa Sunnah (njia ya Mtume wetu (s.a.w)[2]) inatosha.

Mama akila chakula cha 'halal', akaanza kula kwa kusema 'Bismillah' (Kwa jina la Allah), akatafuna vizuri kabla ya kumeza na akamshukuru Allah, atakuwa amekula kwa mujibu wa Sunnah.

Katika baadhi ya ujauzito, Edema (kuvimba kunakosababishwa na ute ute katika tishu za mwili) vinaweza kuonekana. Wengi wa wanawake wajawazito hupitia hali hii ya kuvimba kwa kiwango flani. Kwa kulinganisha uwiano wa kiwango cha chumvi anachokula, tatizo hili linaweza kudhibitiwa.

Mwanamke mjamzito anatakiwa kujaribu kuwa kawaida kadiri awezavyo kwa kuzingatia mavazi yake anayovaa ili kufunika umbo lake ambalo linakuwa.

2. S.a.w ni kifupi cha Swalla llahu alayhi Wasallam (Rehma na Amani ziwe juu yake).

Kwa kuwa umbo la mwanamke mwenye ujauzito huongezeka, anatakiwa kujaribu kujifunika kadiri awezavyo. Kuvaa kwa adabu sio tu ni sehemu ya maisha ya mwanamke wa kiislamu, lakini pia ni hatua nzuri ya kuwashawishi watoto wako kuwa na adabu. Hakuna haja ya kutangaza ujauzito kwa kila mmoja au kwenda kuonana na daktari mara kwa mara pasina sababu ya msingi, kutizama katika mashine ya "Ultra sound" kila mara. Hii haina umuhimu na pia hairidhishi.

Vile vile ni jambo la muhimu kwa mama mjawazito kuwa katika hali ya amani na kujiweka mbali na mazingira mabovu. Mtoto siyo tu kwamba anachangia virutubisho na mama yake lakini pia na hisia. Katika kuumbwa kwa masikio yake mtoto anaweza kusikia kila aina ya sauti. Kwa hiyo, mama hatakiwi kusahau kwamba anaye kiumbe hai anayekua ndani yake, na kiumbe hai huyo anazo hisia. Anaweza kudhuriwa na akadhurika. Huyu ni binadamu.

d- Mambo yanayohusiana na kujifungua

Kujifungua ni muujiza mkubwa kama uumbikaji wa mtoto ndani ya tumbo la uzazi. Mtoto anapokomaa na kuwa tayari kwa ajili ya kuzaliwa, hutoa ishara kuonesha kuwa muda wa kujifungua unakaribia. Jambo la kushangaza ni kuwa, mama anapokaribia kujifungua, hisia zake za huruma na umama huongezeka. Hisia za huruma na upendo huongezeka sambamba na hamasa ya kutekeleza majukumu ya kaya. Kwa ujumla, nguvu na hisia huongezeka katika kipindi hiki.

3. KUJIFUNGUA

Mjamzito anapofikia wiki ya 37, huanza kukutana na hali ya kunyongea. Hali hiyo ni kiashiria kwamba muda wa kujifungua unakaribia. kila anapopatwa na hali ya kubanwa huko, mlango wa kutokea wa mtoto huanza kufunguka kidogo kidogo. Uchungu huongezeka na kufikia kiasi cha kushindwa kuvumilika. Njia pekee ya kuelezea vizuri uchungu uupate mwenyewe. Baadhi ya wanawake hujihisi kama vile migongo na miguu yao vinavunjika hali ya kuwa baadhi yao huhisi maumivu hayohayo katika sehemu nyingine za mwili. Kutokana na hali hiyo mlango wa uzazi hufunguka.

Jina hili la Mlango wa kutokea katika lugha ya kitaalamu huitwa "Mlango wa shingo ya uzazi". Mlango huu unashangaza sana. Huwa umejifunga hadi pale mtu anapokaribia kujifungua na kubanwa kuliko kithiri kunapoanza huhakikisha kwamba mtoto amekaa ndani. Endapo mlango wa shingo ya uzazi usipo-

fanya kazi yake kikamilifu, unaweza kupelekea kuharibika kwa mimba baina ya wiki ya 18 hadi 22.

Kubanwa kabla ya kujifungua ni maandalizi ya kushangaza sana. Maandalizi haya yenye maumivu makali ni magumu sana kuliko miezi ile ya mwanzoni, ni kama vile mama anapewa somo la kwanza kabisa la uvumilivu. Kwa kweli, mwanamke yoyote aliyepitia uchungu wa uzazi kwa hakika anastahiki kupewa heshima yake. Jambo geni na la kushangaza sana, ingawaje maumivu makali aliyoyapitia katika kipindi cha uchungu wa uzazi, ni asili yake kutamani kupata mtoto mwingine. Pindi mtoto anapokuja duniani, mama kwa utulivu wa hali ya juu humkumbatia mtoto na unaweza ukadhani hajapitia maumivu yoyote yale.

Kujifungua ni kitendo kigumu na chenye furaha. Ni ajabu kuona hisia zote mbili zinazokinzana zinaweza kuunganika kwa wakati mmoja.

Uchungu wa uzazi ni uzoefu wa maisha. Ingawa ina hatari mbili kama ifuatavyo:.

1) Katika jambo la afya ya mama, anaweza akapata kiwewe, kuvuja damu na maambukizi.

2) Katika jambo la afya ya mtoto, kunauwezekano asiweze kukabiliana na dunia mpya na hili linaweza kupelekea kifo chake.

Mama ambaye anaimani kuwa Mwenyezi Mungu Mtukufu atawalinda na hatari hizi na ambaye ana amini kwamba jambo la kuzaa ni njia ya huruma kwa wote, hakika huyo ni mama mzuri.

a- Kujifungua kwa njia ya kawaida

Kujifunhua kwa njia ya kawaida ni bora kabisa kwa afya ya mama na mtoto. Kwa kuongezea, ili kuendelea na maisha ya kila siku na kuweza kunyonyesha, ni kujifungua kwa njia ya kawaida, humuepusha mama na hatari zinazotokana na upasuaji.

Kujifungua kwa njia ya kawaida kunahusisha hatua tatu.

1. Kufunguka kwa mlango wa shingo ya uzazi kutokana na msukumo unaofanywa na mtoto (masaa 4-10).
2. Kutoka kwa mtoto (saa 1-2).
3. Kutoka kwa kondo la uzazi/mfuko wa uzazi (dakika kadhaa baada ya kujifungua).

Kujifungua kwa namna hii hutokea pasina kuingiliwa na namna yoyote au madawa katika hatua hizi tatu kwa msaada wa daktari au muuguzi. Hata hivyo, mpasuko wa mlango wa shingo ya uzazi au “Tezi za perineal” vinawezekana kutokea katika kujifungua kwa njia ya kawaida. Njia ya kitaalamu ya kuzuiya mpasuko huo ni kusuguwa mafuta ya zaituni katika eneo la awali kabla ya kujifungua.

Jina la eneo kati ya uke na “Tezi za rectal” huitwa msamba. Katika kipindi cha maumivu ya uzazi, mtu anayemsaidia mama anaweza kumchuwa katika eneo hilo kwa ajili ya kuongeza hali ya kuvutika. Njia nyingine ya kuzuiya mpasuko huo inaitwa “episiotomy” ambapo madaktari wanamchanja mama katika ngozi ya uke wake kisha watakuja kuis-

hona baada ya kujifungua hii huzuia kuvuja kwa damu kusiko zuilika na muonekano usiopendeza kipindi cha kupona.

Mtoto anaingia katika mfereji wa kuzalia kwa kichwa kutokeza katika mlango wa shingo ya uzazi. Mfereji ambao humpeleka mtoto katika mlango wa shingo ya uzazi una urefu wa takriban sentimita 10. Pamoja na kuchukuwa tahadhari zote, mpasuko wa mlango wa shingo ya uzazi unaweza kutokea. Katika hali hiyo, mpasuko huo unatakiwa kwa makini sana kushonwa punde tu baada ya kujifungua kukamilika. Endapo eneo halitashonwa, matatizo mengi, kimuonekano na kibaiolojia yanaweza kutokea.

Asilimia 96 ya vizazi, kichwa ni sehemu ya kwanza ya mtoto kutoka nje ya mfereji wa uzazi. Mtu anayeshughulika na kuzalisha hufunga ule mrija uliokua unapeleka virutubisho kwa mtoto toka kwa mama akiwa tumboni baada ya mtoto kutoka nje. Mrija huu ulikua ni njia ambayo mtoto alikua anapata mahitaji yake kipindi cha ujauzito. “Kibanio” hutumika kufunga mrija ule. Vifaa kama vile uzi vinaweza kutumika kiusafi.

Mrija hukatwa sentimita 5-7 kutoka kwenye kitovu. Mtoto anatakiwa azungushiwe na kufunikwa na nguo safi na za joto punde tu anapozaliwa. Mtoto anazaliwa na vitu kama malai vinavyoitwa “vernix.” Vitu hivi hulinda ngozi kutokana na viini vya magonjwa kuifikia ngozi ambayo ni laini sana. “vernix.” Ikizidi, damu na vitu vingine vilivyobaki alivyozaliwa navyo mtoto hufutwa taratibu na mtoto anafungwa nguo nyingine. Muda mfupi baadaye kondo la uzazi hutolewa nje. Mama sasa anaweza kupumzika katika chumba safi na kumnyonyesha mtoto wake haraka iwezekanavyo.

Yote haya huwezekana kwa bidii kubwa ya upande wa mama. Anatumia kila inchi katika mwili wake kupambana ili kumtoa mtoto. Mtoto anaweza kuwa katika hatari endapo mama akiwa na matatizo ya moyo, au matatizo mengine ya kimwili au hawezi kuendelea kutokana na kuchoka. Hata hivyo ni mara chache, matumizi ya vifaa kama “Vibanio” au “vacuum” huwa na umuhimu.

b- Kujifungua kwa vishinikizi “Forceps”

Forceps ni kifaa kinachofanana na kijiko kirefu kilichokua na mshikio. Na mishikio yake miwili, kimebuniwa kusaidia kumvuta mtoto nje ya uke.

c- Kujifungua kwa kuvuta(Vacuum delivery)

Vacuum kwa upande mwingine inafanana na kengele iliyokua na bomba inayosambaza mkandamizo hasi. Baada ya kuweka sehemu mithili ya kengele kuzunguka kichwa cha mtoto, mkandamizo hasi huongezeka taratibu hadi inakamata sawasawa kichwa cha mtoto. Kisha daktari anashikilia bomba lile na taratibu anavuta kila mara na mama anapata uchungu hadi mtoto atakapotoka nje ya uke.

Ni kweli, tofauti na kujifungua kwa njia ya kawaida, muingiliano wowote katika hatua ya kujifungua hubeba hatari fulani. Aina nyingine ya kujifungua ambayo inakua na hatari ni upasuaji. Hata hivyo, endapo jambo la kujifungua litakwenda sawasawa na pasitokee matatizo, mtu anatakiwa aepuke muingiliano wowote.

d- Kujifungua kwa upasuaji

Kujifungua kwa kupasuliwa tumbo la mama ni pale mtoto anapozaliwa kwa njia ya upasuaji kutokana na matatizo yanayosababishwa na mama au na mtoto. Inaweza kufanyika hospitalini tu kwa kuwa upasuaji wa namna hii ni hatua makini sana. Matatizo mengi yanaweza kutokea baada ya upasuaji kama vile matatizo yanayohusiana na mfumo wa upumuaji wa mtoto au kwa nusukaputi anayokua amepigwa mama.

Baadhi ya kina mama wanakua na hofu au hawawezi kuvumilia kupitia maumivu yanayohusiana na kujifungua kwa njia ya kawaida na badala yake huchagua njia ya upasuaji. Kwa hiyo huwa wanakosa uzuri na matukio ya kimaajabu ambayo kwa hakika ni baraka kubwa. Kina mama ambao hupitia njia hii ya kujifungua kwa upasuaji husababisha uharibifu katika miili yao kwa nusukaputi na madawa wanayopewa yenye madhara mengi kwao. Ikiwa inawezekana, njia bora ya kujifungua ni kujifungua kwa njia ya kawaida kwa kuwa ni njia ya asili inayohusisha uvumilivu. Mama anaweza kurudi katika hali yake ya kawaida kwa siku moja au mbili baada ya kujifungua kwa njia ya kawaida wakati huo kwa njia ya upasuaji anahitaji takriban siku 7-10.

e- Kujifungua kwa kupigwa sindano ya nusu kaputi (Epidural delivery)

Hii ni njia ya kupigwa sindano ya nusukaputi ambayo huzuia au kupunguza maumivu katika upande wa pili wa mwili. Mama huchomwa sindano hiyo ya nusukaputi katika uti wa mgongo.

Sio muhimu kuogopa uzazi kwa sababu hatma yetu inafahamika. Nani atakufa na lini, hiyo tayari imeshapangwa. Ikiwa kifo hakikuandikwa kipindi cha kujifungua hivyo hakuna jambo au kosa katika dunia ambalo litasababisha kifo. Ingawa hata hivyo, heshima ya kifo katika kipindi cha kujifungua imeandikwa basi chochote na yoyote atakayeweza kumuokoa mama. Kwa hiyo, mwanamke wa kiislamu ambaye amekusudia kufa kama shahidi hawezi kuogopa uzazi katika hali ya kawaida.

Mtume wetu kipenzi (S.a.w) alimtembelea Abdullah ibn Rawaha (Mwenyezi Mungu awe radhi naye) alipokua mgonjwa. Mtume(rehma na amani ziwe juu yake) akasema:

"Ni nani ambaye unamuhesabu kuwa shahidi miongoni mwenu?"

Sahaba akajibu. "Yule ambaye ameuliwa katika njia ya Mwenyezi Mungu."

Mtume (S.a.w) akasema: "Kwa namna hiyo watakao kufa mashahidi katika umma wangu watakuwa wachache! Yule ambaye ameuliwa katika njia ya Mwenyezi Mungu ni shahidi; yule atakayekufa kwa ugonjwa wa tauni ni shahidi; mwanamke atakayekufa kwa sababu za ujauzito au mwanamke ambaye atafariki kipindi cha kujifungua, mtoto wake atabeba yeye kuingia peponi na mrija uliokua unampitishia virutubisho kipindi

cha ujauzito "umbrical cord." (Musnad Ahmad 201,323; Darimi, 208; Tayalisi 582; Ibn-i Asakir, Tarih)

Mwanamke anatakiwa kumtegemea Mwenyezi Mungu na kuishinda hofu yake anapokuwa katika uchungu wa uzazi. Hofu huzuia hisia za asili mama anazopata katika kipindi cha kujifungua. Mtu mwenye hofu hua hatoi maamuzi sahihi. Mtoto pia huhisi hofu ya mama yake pia ataogopa kutoka nje. Hofu hii pia inaweza kuingilia mapigo ya moyo ya mtoto.

4. ADABU WAKATI WA KUJIFUNGUA

Adabu wakati wa kujifungua ni jambo la muhimu. Kujifunika kutokana na wageni, kusali na msaada wa kimaadili, hali ya kiroho ya mama vyote huwa na athari chanya kwa tabia za mtoto. Daktari ambaye havipi umuhimu vitu hivyo na kumpokea mtoto katika tabia ambayo haikubaliki kwa hakika huumiza na kuathiri hisia za mama na mtoto.

Namna ambayo imezoeleka kwa wengi katika uzazi ni kutanua miguu. Endapo namna hii huongeza faraja au urahisi kwa mama kujifungua bado ipo katika mdahalo. Hata hivyo, iko wazi kuwa namna hii humsaidia mtu katika kujifungua.

"Kisha uchungu ukampeleka kwenye shina la mtende; akasema: Laiti ningeli kufa kabla ya haya, na nikawa niliye sahaulika kabisa! Pakatangazwa kutoka chini yake: Usihuzunike! Hakika Mola wako Mlezi amejaaliya chini yako kijito kidogo cha maji! Na litikise hilo shina la mtende, utakuangushia tende nzuri zilizo mbivu. Basi kula, na kunywa, na litue jicho lako. Na pindi ukimwona mtu yeyote basi sema: Hakika mimi nimeweka nadhiri kwa Mwenyezi Mungu ya kufunga; kwa hivyo leo sitasema na mtu. (Mariam 19:23-26)

Kwa kuongezea virutubisho na faida za tende, tunaweza pia kuona jinsi ambavyo zimejishikiza katika matawi zilimsaidia katika kujifungua.

Nyingine zaidi ya Surat Al-Inshiqaq, inashauriwa pia kusoma katika aya hizi hususan kipindi cha kujifungua.

"Hakika Mola Mlezi wenu ni Mwenyezi Mungu aliyeziumba mbingu na ardhi kwa siku sita. Kisha akatawala katika Kiti cha Enzi. Huufunika usiku kwa mchana, ufuatao upesi upesi. Na jua, na mwezi, na nyota zinazo tumika kwa amri yake. Fahamuni! Kuumba na amri ni zake. Ametukuka kabisa Mwenyezi Mungu, Mola wa viumbe vyote. " (Al-Araf, 7: 54).

"Kisha akamsahilishia njia" (Abasa, 80: 20).

5. MAMBO MUHIMU BAADA YA KUJIFUNGUA

Kitu cha kwanza na cha msingi baada ya kujifungua ni kumshukuru Allah Mtukufu! Muujiza umeshuhudiwa ambapo mtoto akiwa katika mikono ya mama yake. kwa kuukata mrija wa kuwaunganisha "Umbrical cord" kiunganishi cha kimwili kwa mama yake kimeisha na kondo limeshadondoka. Mtoto, akiwa na uhuru ambao una mipaka, sasa yupo katika dunia na kwa hakika anamuhitaji mama yake sana.

Mtoto kwanza anahitaji nguo itakayomfunika na kisha mikono ya mama yake ambaye bado ananyonya maziwa yake. watu wengi hufikiria kwamba mtoto anahitaji maziwa punde tu anapozaliwa, hata hivyo, hitaji la kwanza la mtoto ni kufunikwa. Ni wanyama pekee ndio hawahitaji kufunikwa huku.

Baada ya kumaliza kwa jambo la kujifungua, kipindi cha baada ya uzazi kwa mama huanza. Kipindi hiki hudumu kwa siku 40. Damu ya nifasi huendelea kwa kipindi cha siku hizi. Baada ya kuisha kwa siku hizi arobaini, mwanamke anaweza kuoga josho la "Ghusul" (Ibada ya kujitwaharisha). Kipindi cha baada ya kujifungua ni kipindi ambacho wote mama na mtoto huwa makini sana. Ni kipindi kigumu kwa wote kimwili na kiakili. Hawatakiwi kuondoka nyumbani sana isipokuwa kama kuna ulazima. Badala yake wanatakiwa kujaribu kupumzika katika mazingira huru na tulivu.

Inapendekezwa katika kipindi hiki cha baada ya kujifungua kuwa mama ambaye amejifungua kuambatana na watu wazima katika familia kama vile mama yake mzazi au mama mkwe wake. Anatakiwa kujiweka katika hali ya joto kiasi, kula vyakula vyenye afya na kujiweka mbali na matatizo, kimwili na kiakili.

Ngozi ya mtoto aliyezaliwa huwa makini sana na kitu chochote ambacho kitaigusa inaweza kuhisi ina mikwaruzo na ya baridi. Baada ya kumuogesha kwa mara ya kwanza, inapendekezwa kufuta ngozi ya mtoto na maji ya chumvi ili kupunguza hali ya ulaini. Kuwa karibu na watu wenye tabia njema baada ya kujifungua huongeza kuwa mtoto mwema. Kwa, hisia za mtoto ndani ya siku zile arobaini ziko tofauti na zetu na wanaweza kuona mtu "halisi" kwa mbali. Baada ya siku arobaini, hisia za mtoto huwa kama zetu na kusikia kwao na kuona pia huwa kawaida.

Sasa hebu tuangalie kipi familia ya kiislamu inatakiwa kukifanya baada ya mtoto kuzaliwa.

a- Adhana (wito wa sala)

Ni Sunnah kusoma adhana ndani ya sikio la mtoto punde baada ya kuzaliwa. Ni jambo zuri sana endapo mtoto ataanza maisha yake na jina la Mwenyezi Mungu. Abu Raffi alisimulia, "Pindi Fatima (Mwenyezi Mungu awe radhi naye) alipomzaa Hassan

(ra), alimuona Mtume (S.a.w) akimsomea adhana katika sikio lake." (Abu Dawud 5105, Tirmidhi 1514)

b- Kunyoa nywele

Mtoto akiwa na umri wa siku saba, nywele zake hukatwa na kupinwa uzito wake. Fedha na dhahabu hutolewa kama sadaka kwa mujibu wa uzito wa nywele. Hii pia ni sunna ya Mtume (S.a.w) ambaye alimwambia binti yake alipojifungua Hassan Mwenyezi Mungu awe radhi naye:

"Binti yangu! Kata nywele za mtoto na utoe fedha sawa na uzito wa nywele kama sadaka." (Tirmidhi Edahi 20-1519)

c- Aqiqa

Katika siku ya saba, sherehe ambapo kondoo huchinjwa na kutolewa kama sadaka. Sherehe hizi hujulikana kama "Kurban". Ikiwa wazazi hawataweza kufanya aqiqa ndani ya siku saba inaweza pia kufanyika katika siku ya kumi na nne au ishirini na moja. Ikiwa mmoja wenu hatatimiza aqiqa katika siku hizo basi anatakiwa afanye mapema iwezekanavyo. Mtume(S.a.w) alisema:

"Kila mtoto anayezaliwa huweka rehani kwa aqiqa yake ambayo hutolewa sadaka ya kuchinja katika siku ya saba, na huitiwa jina kwalo, na kichwa chake hunyolewa." (Sahih al-Jami, hadith namba:4184, Abu Dawud 1522).

Kisha aqiqa hugawanywa iliyopikwa au ambayo haijapikwa.

d- Jina zuri

Kumuita mtoto jina zuri ni moja ya jukumu muhimu sana la wazazi. Kwa kuwa jina la mtu sio tu muhimu katika dunia hii lakini pia hata huko katika ulimwengu ujao ambapo atakuja kuitwa kwa jina lake hilo. Mtume(S.a.w) alisema:

"Katika siku ya Hukumu utaitwa kwa majina yako na kwa majina ya baba zenu, kwa hiyo wekeni majina mazuri." (Abu Dawud, Adad, 69).

e- Kutahiri

Kutahiriwa ni moja ya sehemu ya jambo la asili lililorithiwa(fitra). Abu Huraira alisimulia kwamba Mtume (S.a.w) alisema:

Matendo matano ni tabia za fitra: kutahiriwa, kunyoa sehemu za siri, kukata kucha, na kupunguza masharubu." (Tirmidhi, Adab 14).

Kutahiriwa hufanyika katika siku ya saba, au hadi mtoto atakapofikia umri wa balehe.

Mama anatakiwa kufuatilia taarifa hizi kwa kina kwa kuwa mtoto huweka uaminifu wake kwa mama kabla ya baba. Kila mama aliyezaa mtoto anatakiwa kuhisi kwamba mtoto wake ni tumaini lake. Kwa kuwa, ikiwa atajua kuwa mtoto ni tumaini lake, hataweza kumdanganya. Kuna baadhi ya kina mama huhisi hata hivyo watoto wao kama aina fulani ya bidhaa, kwa hiyo huamrisha mtoto kufanya kila kitu anachokitaka. Baadhi huwalazimisha watoto kufuata ndoto zao wenyewe. Hii si sahihi kwa kuwa mtoto sio kama mfano wa roboti ambaye anaweza kufanya kila kitu kwa ajili yako au aina ya mchezo ambao unaweza ukaucheza. Mtoto anao utu wake na uwezo wake,vipaji na mapungufu. Amekuja katika dunia hii akiwa na hatma yake mwenyewe.

Kwa hiyo, mama anatakiwa kumlea mtoto wake baada ya kumzaa kwa hofu, shukrani, heshima na adabu.

Hadithi fupi.

KUTOKA KWENYE ULIMI WA MAMA

Kuwa mama ni kazi bora zaidi kuliko zote. Hata hivyo ni kazi ambayo haina chai wala chakula cha mchana, mapumziko wala likizo. Mtihani mgumu, kazi ngumu za nyumbani. Hata hivyo, ni utaalamu ambao hauzuiliki. Kwa baadhi, haupingiki, kwa wengine, haipatikani. Hii ni kwa sababu binadamu hawezi kuunda au kuharibu.

Hali ya kuwa mama ni mchanganyiko kamili wa furaha na machungu. Kumbuka uchungu wa uzazi na kupambana kwa mtoto. Maumivu, kuzaliwa, kulia, salamu ya kwanza katika dunia hii, mkanganyiko wa kipi kukihisi na jinsi gani kukabiliana nacho. Je, ulie au ucheke? Unatabasamu kwa sababu ya mwitikio mzito wenye hofu nyingi kwa ajili ya wakati ujao. Mtoto huyu aliyezaliwa, wakati wake ujao, maisha haya, maisha ya baadaye; mawazo yote haya hunong'ona katika kichwa cha mama.

Kuitaka kazi hii, hali ya kua mama, kwa hakika inahitaji kuwa mwerevu sana. Kwa kuwa ni tumaini ambalo litamtaka mama kuhusika na majukumu mengi na kusailiwa. Hapo zamani, wazee watu wazima walikua na huzuni pindi mtoto akizaliwa wakitafakari juu ya hatma ya mtoto huyo. Kwa hakika palikua na hekima katika hili. Mama ni mwenye hekima kwa kuwa anafahamu busara, kwa kuwa hafahamu ni aina gani ya mtoto atakuja kumpata. Ni kazi isiyokuwa na mapumziko. Jinsi mama anavyoendelea kufahamu majukumu yake, basi hivyo hivyo uzito wa majukumu yake huwa.

Hata katika hasira yake ya hali ya juu, badala ya kusema "Naomba Mwenyezi Mungu akukaripie" anatakiwa aseme "Naomba Mwenyezi Mungu akuongoze!" ni kuhusiana na huruma na wema. Mapenzi makubwa ya mama kwa mtoto wake hata hivyo ni tone tu la maji katika bahari ya wema usioisha wa Mwenyezi Mungu. Mapenzi Yake kwa viumbe wake ni makubwa sana kuliko mapenzi ya mama kwa mtoto wake.

Kuwa mama kwa hakika kunakufanya ujihisi kutokua na nguvu. Kwa kadiri unavyojitahidi kufanya kitu fulani, wakati mwingine haifanyi kazi. Kusema kile unachokipenda lakini mtoto atafanya kile kinachomridhisha. Ninasema pale unaposaga meno yako na kusema, "huyu ni mkorofi tu!" kubinuwa mabega kwa dharau kutoka katika umri wa miaka mitatu hadi kufikia umri wa miaka kumi na mbili pindi wanaposema, "Usiniingilie, ninajuwa ninachokifanya!"

Kipi kinatokea pindi tunapopoteza matumaini? Katika kupinga qadar ya Mwenyezi Mungu isiyo na dosari, tunaigiza kama watu tunaojua kila kitu, watoto wenye tabia mbaya. Binafsi ni mwenye huruma katika maovu; kwa hiyo ni lazima tuwe macho katika matendo yetu na kutofanya kama watoto wakaidi. Tunatakiwa kuwa makini na vile tunavyosema. Tunapokuwa tunapayuka, "Wewe ni mtu wa aina gani? Huwa hausikii daima!" tunatakiwa kunyamaza na kufikiria. Tunaweza kusema kwa maneno mengine kama vile, "Utakuja kuwa wa aina gani wewe! Husikii daima!"

Baada ya maswali yote haya na kukumbuka, hebu tufikirie kuhusu hekima nyuma ya maneno haya, "Yoyote atakayemtii Mwenyezi Mungu, naye atapata utii kwa wengine." Ni rahisi sana kuona makosa ya watu wengine, hususani kwa watoto wetu wenyewe. Hata hivyo, kila mtu anatakiwa kutizama makosa yake mwenyewe na kujihoji wenyewe binafsi. Mapungufu yao wenyewe yanatakiwa yawalize kwanza. Mara mtu anapolia kwa sababu ya mapungufu yao wenyewe huanza kupata majibu. "kuwa kimya" sauti nzuri ilisema, "usilie mpendwa mama, au namimi nitalia pia…"

Ikiwa tutawafundisha watoto wetu kulia kwa makosa yao wenyewe, basi inatosha, niamini mimi!

MADA ZA UTAFITI

- Ongea na wanawake watatu ambao wamepitia kujifungua na jadili nao uzoefu wao na nyakati gani ni za kumbukumbu.
- Uliza wanawake wazoefu kuhusu mambo mengine yanayohusiana na ujauzito.
- Tizama kama kuna wamama katika eneo lako ambao hawahisi kama kwamba wao ni walezi au kina mama wa kiroho.
- Chunguza wazo la "Wanawake wanonyonyesha"

MJADALA

- "Fedha na kazi dhidi ya hali ya kuwa mama." Kipi kitakuwa ni chaguo lako la kwanza. Fanyeni mdahalo katika makundi mawili.
- "Je, kila kitu kinachofanywa na mtoto kinatakiwa kionekane kwa mtazamo chanya? Ni kwa kiasi gani adabu inatakiwa kuchukuliwa? Fanyeni mdahalo katika makundi mawili.

ZOEZI

Ikiwa mama yako yuko hai, mpigie simu/muite na umshukuru. Muombe akusamehe. Ikiwa ameshafariki nenda na mtembelee mmoja wa marafiki zake wa karibu na kuzungumzia juu ya kumbukumbu nzuri za mama yako.

Fumba macho yako na fikiria kuwa wewe ni mama. Tunga shairi kuhusiana na hisia ambazo umezipata.

Maswali ya sehemu ya 1

1) **"Mama aliyejifungua." Ni kipi kati ya haya yafuatayo kinakubaliana na maana hii?**

   a) Mama mzazi (wa kibaiolojia)
   b) Mama wa kiroho/ mama mlezi
   c) Mama aliyenyonyesha
   d) Bibi

2) **Lipi ni jina la seli ya uzazi ya mama?**

   a) Shahawa b) Kijusi
   c) Yai(ovam) d) Mimba

3) **Ni mahali gani urutubishaji hutokea?**

   a) Katika tumbo la uzazi
   b) Katika mirija ya falopia
   c) Katika mayai
   d) Katika eneo la kudumu

4) **Katika mamilioni ya shahawa(mbegu za uzazi za kiume) ambazo huingia katika tumbo la uzazi la mwanamke, ni moja tu kati yao hurutubisha yai. Ni sifa gani maalum za shahawa hii?**

   a) Inakuwa na alkali
   b) Inakuwa na chromosome
   c) Inakuwa na ngao mbili za ulinzi
   d) Ni madhubuti sana na inahimili.

5) **Ni chromosome ngapi zinapatikana katika mwili?**

   a) 46 b) 44
   c) 47 d) 42

6) **Jina la kiungo gani ambacho humpatia mtoto virutubisho vyake,oksijeni na mahitaji ya kurekebisha?**

   a) "Mrıja wa umbilical" (mrija unaounganisha mtoto na mama akiwa tumboni)
   b) Mfuko wa uzazi
   c) Kuta za tumbo la uzazi
   d) Kijusi

7) **Ni maneno gani yamevuka mipaka yake?**

   a) "Ninataka Mtoto."
   b) "Mtoto hatengenezwi ila anauma bwa"
   c) "Kwa kuwa sitamani kupata mtoto, sitakuwa na mtoto wa tatu!
   d) "Tagadhari haizuii hatma"

8) **Ipi katika zifuatazo ni kazi ngumu sana, tukufu na yenye thamani mwanamke anaweza kuwa nayo?**

   a) Kuwa mwandishi
   b) Kuwa daktari
   c) Kuwa mama
   d) Kuwa mhandisi

9) Ni kipi kati ya yafuatayo hakiwezi kukodiwa?

a) Ardhi b) Nyumba

c) Gari d) Mama

10) Kipi kati ya hivi vifuatavyo havihitajiki kwa mama?

a) Huruma b) Adabu

c) Uvumilivu d) Uchoyo

11) Ni kipi kati ya haya yafuatayo sio sehemu ya majukumu ya mwanamke kabla ya ndoa?

a) Kujilinda mwili wake na nafsi yake

b) Kuwa na nidhamu na kujifunza mwenyewe

c) Kujiandaa kuolewa na mwanaume mwenye dini na heshima

d) Kunyonyesha mtoto kwa mapenzi kwa miaka miwili.

12) Kipi kati ya vifuatavyo si sahihi?

a) Kipindi cha ujauzito hudumu kwa miezi sita

b) Muda wa kunyonyesha ni kipindi cha miaka miwili kamili

c) Kipindi baada ya kujifungua hudumu kwa siku 40

d) Huchukua siku 14 kwa kujusi kufikia mji wa mimba

13) Kizazi kutojitosheleza ni nini?

a) Kondo haliwezi kumpatia kijusi na virutubisho.

b) Mishipa ya mlango shingo ya kizazi hauna nguvu za kutosha.

c) Kutojitosheleza kwa maziwa ya mama.

d) Mbegu za uzazi ya kiume zinasnhindwa kurutuisha.

14) Kipi kati ya yafuatayo hakihusiani na kujifungua kwa njia ya kawaida?

a) Uchungu na maumivu.

b) Kuguna na uchovu.

c) Kifaa kama kengele na kifaa kingine kama kijiko kirefu chenye mshikio.

d) Kuvimba na machozi.

15) Zipi kati ya aya zifuatazo ndani ya Quran hubeba siri kuhusiana na kujifungua?

a) Fatiha b) Al Baqara

c) Mariam d) Ikhlas

16) Kipi kati ya vifuatavyo ni sahihi?

a) 'kitu cha kwanza anachokihitaji mtoto aliyezaliwa ni kufunikwa'

b) 'adhana inaweza kusomwa katika sikio ikiwa utataka'

c) 'unaweza kumuita mtoto wako kitu chochote'

d) 'unataka kumkata mtoto wako nywele? Wewe ni mwendawazimu!?'

17) Ni jina lipi la Sunnah ambalo ni la kiroho na pia ni la lise ambapo tunda la tende linatafunwa na kupanguswa katika fizi za mtoto?.

a) Tahniq b) Aqiqa

c) Hajamat d) Dhikr

18) Kipi kati ya vifuatavyo hakiko sahihi?

a) Mtoto ni dhamana wanayopewa na Allah Ta'ala mama na baba.

b) Mama ni mtu wa kwanza kabia sa mwenye jukumu la tabia za mtoto.

c) "Chakula cha halali"[3] kina manufaa chanya kwa mtoto.

d) Mtu anatakiwa kufanya kila kitu ambacho mtoto anakitaka. Mtoto hatakiwi kulia.

3. Chakula halali maana ni kula kutokana na pato lililopatikana katika njia anazozikubali mwenyezi mungu mtukufu.

19) Kipi ni kipengele cha muhimu zaidi pindi unapokua na mtoto nyumbani?

a) Wanandugu wanafanya dua(sala)

b) Kuwa na muuguzi mwenye uzoefu.

c) Maji ya uvuguvugu yenye chumvi

d) Moyo ambao hauogopi na unaomtegemea Mwenyezi Mungu Mtukufu.

20) Hutumainiwa ya kwamba umepata maarifa mapya kwa kumaliza sehemu hii! Endapo ukiulizwa ni kwa jinsi gani umepata maarifa, ni kipi utakachokisema?

a) Kidogo

b) Sana

c) Kiwango cha zaidi tofauti na nilivyotarajia

d) Ni maarifa gani mapya? Bado sielewi chochote!

SEHEMU YA 2

SIFA ZA MAMA MZURI

Katika sehemu hii, sifa ambazo zinamfanya mama kuwa ni mama mzuri zimejadiliwa kwa kina. Nukta yetu ya kuanzia na kwa kweli ni imani yetu. Hebu tuanze na maelezo ya jumla ya sehemu.

YALIYOMO

SIFA ZA KIMWILI

SIFA ZA KIHISIA

SIFA ZA KUJAMII

SIFA ZA KISOMI

SIFA ZA KILUGHA

SIFA BINAFSI

SIFA ZA KIROHO

1. SIFA ZA KIMWILI

a- Usafi na afya

Usafi ni sifa ya lazima kwa muislamu. Mtume wetu kipenzi (S.a.w) alisema, "Usafi ni nusu ya dini" (Muslim, Taharah 1).

Sehemu ya kwanza ya swala ya faradhi ni usafi, pia Kabla ya waislamu hawajasali sala zao, wanatakiwa wawe katika hali ya utakaso, kiroho na kimwili.

Hii ina maanisha kwamba usafi unajumuisha mwili, mavazi, mazingira na roho.

Mama mzuri anatakiwa azingatie usafi wake binafsi. Kuoga mara kwa mara kunahakikisha usafi wa mtu. Vipimo vingine vya usafi vinajumuisha kukata kucha, kusukutua meno angalau mara mbili kwa siku na kutumia miswaki[4]. Kuchana nywele mara kwa mara pia ni jambo zuri na tabia ya kisafi.

Hata hivyo usafi unahitajia bidhaa za usafi, mtu anatakiwa kujizuia na shampuu na manukato ya viwandani. Bidhaa hizo zimebeba viambato ambavyo vinaweza kusababisha usahaulifu na uharibifu wa ngozi. Bidhaa bora kabisa kutumia kwa usafi ni maji, sabuni na miski inayotengenezwa kwa viambato vya asili.

Msichana ambaye anajali usafi wake mwenyewe huvaa nguo safi pia. Kwa ujumla, watu wengi hujali kuweka safi nguo zao. Hata hivyo, nguo ambayo imewekwa katika kabati hali ya kuwa kuna uchafu huzalisha harufu ya uvundo ambayo haipendezi. Hii haiwezi kukubalika kama nguo safi. Nguo ambazo zina mafuta, vitunguu, samaki au madoa au harufu sawa na hiyo ambayo husababisha kutokua huru katika jamii hazikubaliki. Mwenyezi Mungu mtukufu anasema:

"Na Mola wako Mlezi (Allah) mtukuze!

"Na nguo zako, zisafishe!" (Al-Muddaththir, 74: 3-4)

Watu wanaozingatia sana usafi katika mazingira yao, na pia kuzingatia usafi wa miili na mavazi yao, watu hawa ni mfano mzuri kwa wanaokuwa kwenye familia hiyo. Watoto ambao hukuwa katika nyumba safi na maridadi huwa wanapenda pia kuzingatia usafi maradufu zaidi katika maisha yao ya mbeleni.

Mtu ambaye huiweka nyumba yake maridadi lakini kuna uchafu katika mtaa wake hawezi kuitwa "Msafi." Mama msafi anatakiwa kuonyesha kiwango sawa cha usafi kwa watoto wake kwa kuwa msafi ndani ya nyumba, mbele ya nyumba, katika mtaa na kila mahali anapokwenda. Kwa hali hiyo atakuwa mtu wa mfano kwa jamii (kiigizo chema) katika masuala ya usafi.

4. Miswaki ni kijiti kibichi ambacho kinatokana na mti au kichaka na kisha kutafunwa upande mmoja kinatumika kusafishia meno.

Usafi ni moja ya sababu muhimu sana ya kiafya. Afya ya mwili na akili kwa kawaida vinategemea usafi. Mama mzuri huijali afya yake kwa kutumia viungo safi na kula kwa mujibu wa Sunnah ya Mtume(S.a.w). kwa nyongeza ya chakula, kupangilia siku kwa mujibu wa Sunnah ni hakika njia bora zaidi ya kudumisha afya bora.

Mama mwenye afya ana faida kubwa kwa mumewe, watoto na jamii kwa ujumla, kwa kuwa huhitaji mwili wenye afya ili kuwahudumia wale wanaomtegemea. Kwa hiyo, ni muhimu kwa mama kujitizama mwenyewe kwa kujijali afya yake na kuwa imara. Hata hivyo, ikiwa Mwenyezi Mungu akimkadiria mama kujaribiwa, na ikiwa ataumwa, anatakiwa atumie madawa yake na kuwa na subra na kuridhika kwa matumaini ya kufaulu mtihani na kupata thawabu.

Mwisho kabisa, napenda kuongezea kwamba ni muhimu sana kwa afya ya mwili, kuiweka miguu katika hali ya jotojoto na kujiweka mbali na mawazo yasiyokuwa na faida na minong'ono ya shetani.

b- Mavazi na mitindo

Mama wa kiislamu huvaa nguo inayomfanya kuwa huru na pia inayokubalika kwa imani yake. Anatakiwa kujihisi ni mwenye kujiamini na "yeye mwenyewe." Lebo maarufu na mashono haviko katika akili yake kwa kuwa amedhamiria kuvaa kikawaida, dhana ya mtindo pia. Kwa namna hiyo ataweka mfano mzuri kwa watoto wake. Mtume wetu kipenzi (S.a.w) amesema:

"Yoyote atakayeacha mavazi yake ya thamani kutokana na unyenyekevu wetu kwa Mwenyezi Mungu hali ya kuwa anauwezo wa kununua, Mwenyezi Mungu atamuita mbele ya viumbe vyote katika siku ya Hukumu ili achague mavazi ya imani[5] lolote analotaka kulivaa"(Tirmidhi, Sifatul Qiyamah, 39).

Isipokuwa kwa uso na mikono, kila kiungo cha mwili wa mwanamke kinatakiwa kufunikwa. Kwa hiyo, kwa nyongeza ya kuwa na tabia za kusifiwa, mama wa mfano pia huvaa kwa mujibu ambao Mwenyezi Mungu Mtukufu amemuamrisha yeye kuvaa.

Hii imeelezewa katika surat Al-Ahzab aya ya 59:

"Ewe Nabii! Waambie wake zako, na binti zako, na wake za waumini wajiteremshie nguo zao. Hivyo ni karibu zaidi kuweza kutambulikana wasidhuriwe. Na Mwenyezi Mungu ni Mwenye kusamehe, Mwenye kurehemu."

5. Mavazi ya imani' ni mavazi ya peponi ambayo hupewa watu wa imani.

Moja ya masharti ya sala ni kuficha awrah[6] kila muislamu mwanaume na mwanamke hutamani sala zao kuwa za mfano na zenye maana. Mtoto huiga vitu vingi kwa namna ambayo amekuzwa. Kuiga ni msingi wa kujifunza. Kwa hiyo, mitindo ya mavazi ya mama moja kwa moja itashawishi mtindo wa mavazi wa mtoto.

Mama mwema ni lazima awe kwa kina katika maneno ya Mtume (S.a.w) kuhusiana na hali ya kuwa mama. Kwa mfano, Mtume (S.a.w) amesema, "wamelaaniwa wanaume wanaovaa mavazi kama ya kike na wanawake wanaovaa mavazi kama ya kiume."

"Patakuwepo na wanawake ambao wamevaa nguo lakini watakuwa wapo uchi. Vichwa vyao vitakuwepo kama nundu za ngamia. Hawataingia peponi na hawatainusa japo harufu ya pepo japo itakua ikinukia kwa mbali." (Muslim, Jannah 52)

Majagi ya udongo yanavuja. Asali ndani ya jagi la udongo halivujishi siki. Kwa hiyo, kwa imani ya mwanamke na ukweli kuwa kiakisio wazi, anatakiwa kuonyesha tabia njema na kuifanya kwa matendo imani yake kwa uangalifu mkubwa. Mama mzuri ni mwakilishi wa uislamu katika mavazi yake na tabia.

Ni rahisi kabisa kwa mavazi ya mwanamke kuwa juu ya usawa wa sakafu. Huu ni usafi na kawaida zaidi. Rangi na mfumo ambao huenda pamoja na kuongeza uzuri wa vazi.

Kwa kifupi, mama mwangalifu ambaye huvaa vizuri katika namna ya ufakhari, huweka mfano wa neema na mzuri.

c- Mtazamo

Mtu yoyote aliyemuona Mtume(S.a.w) amesimama kwa hofu juu yake. Licha ya kuwa na adabu na unyenyekevu, na wadhifa katika jamii na mwenye enzi alimuacha mtazamaji akitetemeka. Mtu aliyemuona Mtume(S.a.w) lazima angekua na aibu kwa mara ya kwanza, kisha atampenda. Jinsi ambavyo Mtume(S.a.w) alikua akisimama ni mfano mzuri kwetu sote.

Aisha (Mwenyezi Mungu awe rahi naye) alisema, "sikuwahi kumuona Mtume (S.a.w) akicheka sana kiasi cha kuona meno yake ya mwisho. Alikua akitabasamu tu" (Muslim, Istiska 16).

Mwenyezi Mungu Mtukufu anasema katika sura ya Al- Furqan (25) aya ya 63: "Na waja wa Arrahman Mwingi wa rehema ni wale wanaotembea ulimwenguni kwa staha, na wajinga wakiwasemeza hujibu: Salama."

Hii inamaanisha kwamba mama anatakiwa kuwa daima katika tabia zake na mwenendo ili kudumisha neema katika mtazamo. Kwa namna hiyo anaweza kupata heshima toka kwa watoto, mume, ndugu na majirani. Tofauti yake, uzembe na mtazamo wa kutokujituma, haumpendezi mama yoyote. Kwa nyongeza katika mtazamo wa kiafya,mkao mzuri ni jambo la muhimu sana kwa muonekano wa kimwili wa mama.

6. Awra kilugha inamaanisha sehemu za siri. Inajumuishapia sehemu za mwili ambazo ni lazima zifunikwe kutegemea upo na mtu gani.

Hakuna anayetamani nundu katika migongo yao katika umri mdogo. Hata hivyo katika kuweka mkao mzuri, mmoja hatakiwi kuwa na kiburi na mgumu!

d- Ufahamu kuhusu uzito

Kipenzi chetu Mtume (S.a.w) alisema, "hakuna binadamu ambaye kamwe amejaza chombo kibovu kama tumbo. Inatakiwa kuwa inamtosha mwana wa Adam kula matonge machache kushibisha njaa yake. ikiwa atahitaji zaidi, inatakiwa, theluthi ya chakula chake, theluthi ya kinywaji chake na theluthi ya hewa." (Tirmidhi, Zuhd 47)

Hadithi hii inaonyesha kwamba muislamu anatakiwa atosheke na chakula. Mtu ambaye anakula chakula kichache mara nyingi huwa mwembamba. Watu wembamba huwa na muonekana mzuri kwa nguo yoyote atakayoivaa. Wanaweza kuhema kwa urahisi zaidi, kupata uchovu kidogo na kutembea kwa uhuru zaidi.

Kwa hiyo, ni muhimu sana kutizama uzito wa mtu, sio tu kwa sababu ya urembo tu, bali kwa sababu za kiafya pia. Kwa wale ambao husema, "sitosheki na chakula kidogo," wanatakiwa kuzingatia Sunnah ya kutafuna sana. Tonge ambalo linatafunza ipasavyo kabla ya kumezwa humsaidia mtu kutosheka na chakula kidogo.

Mama ambaye anajibidiisha kufanya kazi kwa bidii kuinufaisha jamii, ni ibada yake kwa kina, hutizama kile anachokula na huwa haafikiani na umbo la mwili wake. Mama ambaye hupangilia mfumo wake wa maisha kwa kujali huko, atakuwa kigezo chema kwa watoto wake ambao watakua na mtazamo unaofanana na wenye mtazamo wa maisha ulio na maana kubwa.

2. SIFA ZA KIHISIA

a- Uwelewa na kuchangia

Kuwa na uwezo wa kuona mtazamo wa watu wengine na mahitaji yao hali ya kuwa wanakua na uwezo wa kuelewa hisia za watu wengine inaitwa uelewa. Uelewa ni tabia ya muhimu sana hususani linapokuja jambo la kuwa mama. Kwa mama, huwa la faida sana kwa watoto pindi anapoelewa ulimwengu wao na kutambua tabia zao.

Mkono una vidole vitano. Kila kidole kinaonekana tofauti na kina kazi tofauti. Mama na watoto wengi ni kama mkono wenye vidole tofauti. Badala ya kukiuliza kidole kidogo kwanini wewe ni mfupi, mmoja wenu anatakiwa kuelewa kuwa ni mahali gani kidole kidogo kimetoka na kukichukulia kwa mujibu wa hali yake.

Tuko karibu na watu kwa namna ambayo tunaweza kuwaelewa. Nimuhimu kwa mama kuwa rafiki wa watoto wake. Mtoto ambaye anachangia siri zake na mama yake, yuko salama na watu ambao wanaweza kumuumiza na kumshauri ushauri usiokuwa sahihi, atakuwa ameshamwambia tayari mama yake.

Mtoto ambaye hawezi kuongea huelewa tu kwa mama kutokana na asili ya huruma. Kwa jinsi ambavyo mtoto hukua na kuwa kijana mkubwa, anaweza asichangie na mama yake, baadhi ya matatizo yake. kwa hali hiyo, mama anatakiwa kuongea na kijana wake kwa unyeti ule ule aliomkuza nao. Kwa kutatua matatizo yao, wote kwa pamoja wanaweza kuchangia uzoefu maalumu wa kuweza kukumbukwa huko mbeleni.

Mama wa kuigwa mfano sio tu anauelewa mzuri kwa watoto wake, lakini pia kwa mume wake na watu wanaomzunguka. Mfano wa mama huyo unaweza kuonekana katika kumbukumbu hizi:

Mwanamke mjamzito aliyeolewa hivi karibuni alisubiri kumsalimia mume wake mlangoni. Kengele ya mlangoni iliita na alikwenda kufungua mlango kwa furaha, hata hivyo mume wake alionekana amenyongea na hakua katika uchangamfu wake wa kawaida. Bwana yule alionekana alipandisha hasira zake na kumkaripia mke wake.

Tuishie tukio hili hapa. Ikiwa ungekua ni mwanamke huyo, ni kipi ungefanya? Kila mtu atajibu kwa mujibu wa tabia yake na mtazamo wake. Hata hivyo, mwanamke huyu aliitikia sio tu kwa kustahili pongezi lakini pia kwa mfano mkubwa. Pasina kumpinga, hebu tutizame kwa uelewa wa hali ya juu ulioonyeshwa na mwanamke huyu katika hali hii ngumu,

Baada ya kupata majibu hayo yaliyokua mabaya, mwanamke alishika mkono wa mume wake na kumbusu mkono wake kisha akamuuliza,

"Mpenzi, ni nani amekukasirisha hivi?"

– …

Suala la nje la jambo hili ni kwamba mtu anayeweza kushinda nyoyo za watu wengine na huku wakionyesha makosa ya watu kwa njia ambayo si ya moja kwa moja, huyu ni mtu maalumu kwa hakika. Ni mtu pekee tu anayempenda mwenza wake kikweli kweli anaweza kuwa mgumu mwenyewe kiasi cha kudharau na kuzingatia hali katika namna ambayo mwishoni haitaleta uwadui.

Tunaweza kuongezea hapa kwamba uelewa huongeza mapenzi. Jinsi tunavyozidi kumpenda mtu ni jinsi ambavyo tunamfikiria zaidi. Hata hivyo, mawazo yanaweza kuwa juu ya mtu anayependwa na sio wewe mwenyewe. "Nashangaa ni jinsi gani anafikiria, ni kipi anachokihitaji?" ikiwa utaulizwa maswali haya basi utakuwa umefanikiwa kuwa mwelewa.

Kuchangia ni kiini cha jambo. Badala ya kuwa katika fumbo na kutuhumu watu, mtu anatakiwa kurekebisha utashi wao wa kusikiliza. Ikiwa mama atamsikiliza kijana wake kwa uvumilivu, basi kwa hakika atakuwa mtu ambaye atachangia siri zake pamoja naye.

Kwa mfano, mwanamke katika mfano huo hapo juu angejibu kwa malalamiko, swali alilomuuliza mume wake lingekua tofauti sana kwa hakika! Badala ya kubishana naye,

alichagua kutafuta ni sababu gani ilikuwa nyuma ya matukio na hivyo kuweza kumuliza swali la msingi ambayo ingetatua tatizo. Ni mtu pekee mwenye imani thabiti anaweza kumchagua mtu mwingine badala ya kujichagua yeye mwenyewe. Bila kupinga, hii kuongoza maongezi ya"moyo kwa moyo" na urafiki wa ukaribu. Kinyume chake,kujibu kwa kishindo na utaratibu mbovu ungekuza ugomvi bila kuleta suluhisho.

Kuwa na mazungumzo ya moyo kwa moyo na wengine na kuchangia matatizo yao ni jukumu la waislamu. Mtume wetu (S.a.w) ametuambia:

"Muislamu ni ndugu wa muislamu mwingine, kwa hiyo hatakiwi kumkandamiza, wala hatakiwi kumpeleka katika mikono ya mkandamizaji. Kwa yoyote atakayetimiza mahitaji ya nduguye muislamu, Mwenyezi Mungu atamtimizia mahitaji yake; kwa yoyote atakayemtoa nduguye muislamu katika taabu na shida, Mwenyezi Mungu atamtoa katika shida na taabu za siku ya kiyama, na yoyote atakaye msitiri muislamu, Mwenyezi Mungu atamsitiri siku ya kiyama." (Bukhari, Mazalim 3)

Kwa kifupi, tabia ya muislamu imezungukwa na namna ambayo mmoja atasaidia na kunufaisha wengine kuliko kuwa makini na mambo yake mwenyewe. Hii siyo tu muhimu kwa mama, lakini imeshauriwa kuwa hivyohivyo muda wote. Mama wa namna hiyo hatakuwa tu chanzo cha huruma kwa watoto wake isipokuwa kwa jamii yote kwa ujumla.

b- Matamanio na shauku

Kama ilivyo safari ya mwanamke inaanza kwa kuwa mama, hugunduwa jinsi kazi hii ilivyo na umuhimu. Mapenzi ya mama kwa mtoto huwa ni makubwa sana toka ujauzito na yanaendelea kwa shauku ya hali ya juu hadi mtoto anapokua. Upendo huu huambatana na thawabu toka kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu.

Abu Huraira (R.a) alituarifu kwamba alikuja bwana mmoja kwa Mtume (S.a.w) na kumuuliza kuwa nani ana haki zaidi. Mtume (S.a.w) akamjibu, "mama yako." Akauliza tena, "kisha nani?" "Mama yako alimjibu. Akauliza tena, "kisha nani?" "mama yako" alimjibu, "kisha nani nina haki zaidi kwake?" "Baba yako" alimjibu, "kisha ndugu zako wa karibu na kisha watu wengine." (Muslim, Birr 2).

Hadithi hii imeweka wazi ni kwa namna gani nafasi ya mama imebeba thamani katika uislamu. Hadithi hii inaonyesha kujivunia kwa heshima ya mama ambayo ameruzukiwa kuibeba nafasi hiyo. Heshima na sifa njema na kuwa mtu mzuri kwa mama ni sifa zinazotukuzwa na uislamu na kutekelezwa na waja wema. Mtume wetu mpendwa (S.a.w) amefupisha ni jinsi gani mama anatakiwa kuhudumiwa kama ifuatavyo:

"Furaha ya Mwenyezi Mungu kwa mja wake ni kutokana na furaha ya wazazi na hasara yake hutokana na hasira ya wazazi." (Tirmidhi, Birr 3).

Mama ambaye anatambua thamani ya nafasi yake ya kuwa mama, huwa hana matatizo katika kuhuisha shauku yake na hamasa. Umekuwepo mdahalo ikiwa mwanamke ambaye anatamani kuwa mama na kuwa mama kwa neema ya Mwenyezi Mungu Mtukufu, lakini kisha akapoteza shauku yake na kushindwa kutimiza majukumu yake kama mama imeongelewa katika hadith. Hata kama, kwa mama ambaye ameivumilia

nafasi na kutekeleza majukumu yake kama mama, inasemekana kwamba, "Pepo huwa chini ya nyayo za miguu ya wakina mama" (Nisai, Jihad 6).

c- Uwamuzi na azimio

Mtume wetu (S.a.w) alikuwa ni mwenye kufaulu kwa kila nyanja za utukufu na sifa njema. Kwa kupelekea kujali katika uwamuzi na maazimio. Mtume (S.a.w) alikuwa mfano mkubwa kwa watu wote hususani kwa kina mama.

Pindi Muhammad (S.a.w) alipoanza kazi yake kama mtume (S.a.w) aliteswa na washirikina na walimshinikiza baba yake mdogo Abu Talid amzuiye. Mtume (S.a.w) aliwajibu kama ifuatavyo, "Ninaapa kwa Mwenyezi Mungu, ikiwa wataweka jua kuliani kwangu na mwezi kushotoni kwangu kwa sharti kwamba niachane na jambo hili la kutangaza dini kabla ya aliyeifanya kushinda, au nitaangamia ndani yake, basi sitaweza kuusaliti uislamu."

Je, Mtume (S.a.w) hakufanya maamuzi sahihi kwa wakati huo, kisha sasa sisi kama "ummah"[7] tusingekuwepo na Mwenyezi Mungu anajua zaidi. Pindi ilipokuja katika mambo ya haki, uamuzi na maazimio, haya sio tu ni muhimu kwetu bali pia kwa vizazi vijavyo ambavyo vitahitajia kwa ajili ya safari yao ya kuwapitisha katika njia iliyo sahihi.

Kwa hiyo, ni muhimu kwa mama mzuri kusimamia kwa imani yake na kanuni zake. Kwa upande mwingine, mama ambaye hana msimamo katika matendo yake na hana maamuzi basi atamchanganya tu mtoto wake ambaye hataweza kuelewa sahihi kutoka katika lisilokua sahihi na pia atakua na matatizo kutambua jambo "Baya" nini maana yake.

Mama ambaye atawakuza na kuwafundisha watoto wake, hususani kwa miaka miwili au mitatu ya utoto wao, ni lazima awe na msimamo katika maneno yake na matendo. Katika umri huu, watoto kwa ujumla hulia na kuwa wakaidi katika tabia zao hadi pale watakapopata kile wanachokitaka. Mama hatakiwi kutilia maanani kwa kilio na hamaki, ili tu kumnyamazisha. Ikiwa atafanya hivyo mtoto ataendelea kuwa na tabia ya ukaidi hadi itakapokomaa na kuwa sehemu ya tabia yake. kwa hivyo, kwa jambo la pekee kukubali uhitaji, kusema, "sawa ndio" kwa kila kitu sio jibu la busara.

Kwa ajili ya kusimamia haki, uamuzi na maazimio ni lazima viwe sehemu ya tabia ya mama.

d- Subira na kujitoa

Kuwa mama ni shule ya subira ni kama kuanza shule upya. Mwanamke ambaye bado hajawa mama, ana ugumu mkubwa katika kuzama ndani ya subira na uwezo wa kujitoa kwa wengine. Mtu hawezi kupata uzoefu wa kuwa mama bila kujitoa usingizi, chakula na mapumziko yake. kwa hiyo, mambo haya mawili hayagawiki kutoka kwa mama wa kweli.

Ni muhimu hapa kwamba tuangalie maana halisi ya subira. Mtume wetu mpendwa (S.a.w) amesema: "Kwa hakika, subra ni pigo la kwanza la majanga." (Bukhari, Ahkam 11)

7. 'Ummah' humaanisha jamii ya kiislamu kwa ujumla

Kwa hiyo, tunapokutana uso kwa uso na hali ngumu, mmoja wetu hatakiwi kukimbia mbali kutoka katika heshima ya Mwenyezi Mungu Mtukufu. Kuonyesha heshima kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu huhitajia kuitikia kwa utulivu na kuridhika.

Mara kwa mara tumekuwa tukiwashuhudia kina mama wakiwa na subira wanapokuwa wanawatizama watoto na kuwafundisha. Subira ngumu kabisa, ambayo ina malipo makubwa kabisa, ni subira ya mama ambaye amefiwa na mtoto wake. Mtume wetu (S.a.w) amesema katika hadithi yake: "Mwanamke ambaye watoto wake watatu wamekufa watamkingia ngao kutokana na moto wa Jahannam." Kwa hilo mwanamke aliuliza, "ikiwa atafiliwa na wawili?" Akajibu, hata "hata wawili" (Bukhari, Ilim 36).

Kila muislamu anatambuwa kwamba matatizo na ugumu na mtihani tu. Mtihani katika dunia hii hudhihirisha kiwango cha imani zetu na utumwa wetu kwa Muumba wetu. Mwenyezi Mungu Mtukufu amesema katika Quran Tukufu, "Na bila shaka tutakujaribuni mpaka tuwadhihirishieni wapiganao jihadi na wanaosubiri."(Muhammad, 47: 31).

Kwa kuongezea, hatutakiwi kusahau hadithi ifuatayo, na mara zote tunatakiwa kuiweka katika akili zetu, "Ajabu ni jambo la muumini na kuna uzuri kwa kila jambo lake na hili situ la kila mtu isipokuwa muumini pekee. Ikiwa ana furaha, anamshukuru Mwenyezi Mungu na hivyo kuna uzuri kwake; na ikiwa atadhurika, basi huonyesha subira na hivyo ni uzuri kwake." (Muslim, Book 42, No 7138).

Matatizo, ima yawe makubwa au madogo, ni ugumu kwa muhusika mwenyewe. Hata hivyo, udhaifu unaweza kubadilika na kuwa nguvu kupitia subira na sala. "Kwa hakika Mwenyezi Mungu yupo pamoja na wenye kusubiri" (Baqara, 153).

Kwa jinsi ilivyokua ngumu na thawabu za subira, kuweza kujitoa mwenyewe ni sawa sawa. Kujitoa kwa muda wako, nguvu, usingizi na wewe mwenyewe vyote ni sehemu ya asili ya mama. Kujifungua peke yake kunatosha kumuweka mama katika subira ya hali ya juu na orodha ya kujitoa. Licha ya maumivu yote mama anayoyapata katika uchungu wa uzazi na kubanwa, huonyesha uwezo madhubuti wa kujitoa mwenyewe, ili tu aweze kumleta mtoto katika dunia hii.

Kukaa na njaa, kulisha, kuyaacha mahitaji yake na kuwapa watoto mahitaji yao vyote hujulikana kama sifa za mama. Mfano wa hili unaweza kuonekana katika nyakati za furaha. Aisha (Mwenyezi Mungu awe radhi naye) ametuambia:

Mwanamke mmoja masikini aliniijia akiwa amebeba mabinti zake wawili na nikampatia tende tatu. Alimpa kila mmoja kipande cha tende na kuichukua ile ya tatu na kuielekeza mdomoni mwake kwa ajili ya kuila, lakini mabinti zake wawili walimuomba. Aliigawanya tende ile aliyokua amekusudia kuila katika vipande viwili na kuwapatia. Nilivutika naye sana na kumuelezea tukio hili kwa Mjumbe wa Mwenyezi Mungu. Alisema, "Mwenyezi Mungu amemtengenezea pepo isiyoepukika kwa ajili yake" au "amemkomboa kutokana na moto."

Tunatakiwa kukumbuka hapa ingawa, kwamba mama ambaye anataka kuonyesha kujali na kujitoa kwa watoto wake hatakiwi kushikilia majukumu yote hivyo kumzuia mtoto kutokana na kukua na kuyafanya majukumu yake mwenyewe.

Mama ambaye anadhani kuwa "mama wa kipekee" inamaanisha kumtizama mtoto kumpatia kila kitu, kufanya kazi nyepesi ili tu asichoke, akitegemea kwamba hatapata matatizo na kupata kila kitu anachokitaka hiyo kwa hakika ni kumuharibu mtoto. Hii haiwezi kuitwa kujitoa mwenyewe. Mama wa namna hiyo anatakiwa kuacha tabia hiyo na kumfundisha majukumu mtoto wake. Kwa tabia hizi hasi sio nzuri kwa mtoto; bali humfanya mtoto kutoweza kukabiliana na matatizo au kufanya kazi nyepesi.

Tunaweza kushuhudia haya kwa watoto wengi wanaokua ambao licha ya umri wao, hawawezi kujilisha wenyewe, kuvaa viatu vyao, kufunga vifungo vya nguo na kusafisha vyumba vyao wenyewe.

Hakuna mtu ambaye atajifunza bila kupata uzoefu, kujaribu na kufanya makosa. Kwa hiyo, ni muhimu kwa watoto kupitia huzuni, ugumu na njaa kwa wakati ili kwamba wapate nafasi ya kujifunza ni jinsi gani maisha yalivyo katika uhalisia wake. Hatutakiwi kutowawezesha watoto kwa kuwakalisha chini ili wasichoke, kufunga kila kitu nyuma yao, kuwafanyia kazi zao za nyumbani na kushona nguo zao zilizochanika. Hatutakiwi kamwe kusahau hatutaweza kuwa na furaha ya kuwa na shibe bila kukaa na njaa au kuungana bila kutengana kwanza au kupata bila ya kunyimwa.

Kutokana na uhalisia huu, kila mama anatakiwa kufikiria tena maana ya kujitoa kwa ajili ya watoto na kupima matukio yake kwa umakini sana.

e- Uvumilivu na huruma

Hakuna shaka kwamba huruma ni moja ya hisia yenye thamani ambayo hupewa katika moyo na Mwenyezi Mungu Mtukufu. Huruma humpa mtu mbinu rahisi, uso wenye tabasamu, asili ya kusamehe, hisani na machozi kutoka moyoni.

Tumejifunza katika hadithi kwamba mtu ambaye anaonyesha huruma na ni mwenye moyo laini kwa wale walio karibu naye na kwa waislamu ameahidiwa pepo. (Muslim, Pepo 63). Mwenyezi Mungu huonyesha huruma kwa wale ambao wanaonyesha huruma kwa viumbe Vyake (Muslim, Funerals 33).

Mama ambaye ni mwenye huruma huonyesha subra, uelewa na uvumilivu kwa watoto wake. Watoto kwa matokeo yake hushuhudia furaha na matokeo ya uvumilivu, msamaha na kusamehewa.

Kuona matatizo kuwa ni madogo na hayana maana ni kitu kinachotakiwa. Hata hivyo, ni muhimu kukumbuka kwamba baadhi ya makosa hata kama ni madogo kiasi gani, ni ya muhimu sana hususani linapokuja suala la imani na uamin-

ifu. Kudharau makosa madogo katika imani na mfumo mzima wa dini kwa hakika ni tatizo kubwa. Kuonesha uvumilivu kwa mtoto ambaye anaacha sala ukaidi humfanya apoteze katika duni ahii na katika akhera.

Kuonyesha huruma na uvumilivu kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu kwenye qadar na makatazo ni maradhi. Mmoja wenu hawezi kufurahishwa na kitu ambacho hakimfurahishi Mwenyezi Mungu Mtukufu. Hii inamanisha kwamba mtu hawezi kuonyesha uvumilivu pindi ambapo amri za Mwenyezi Mungu zimeahirishwa na kuvunjwa. Hivyo hivyo, mtu hawezi kudharau mtu ambaye anavunja sheria za wazi za Mwenyezi Mungu.

Kiini cha huruma ni kusaidia mtoto kupata furaha ya ulimwengu huu na akhera. Kumpa mtoto pipi kila wakati anapohitaji, kumlisha muda wowote anapohitaji na kumwacha kwenda sehemu yoyote anayohitaji kwenda sio kuonyesha huruma. Wakati mwingine kukunja paji la uso ni huruma zaidi kuliko kutabasamu. Kama ilivyo kwa daktari, ambaye huonyesha huruma kwa kumpa mgonjwa sindano ambayo itamkinga na vimelea hatari vya magonjwa kuenea kwa kusudio la kumsaidia, hivyo hivyo mama wakati mwingine ni lazima anyanyue sauti yake kwa mtoto pindi anapomuonya akiwa na kusudio la kusahihisha kosa la mtoto.

Hivyo, huruma na uvumilivu haitakiwi kuwa ya kuigiza bali ya ukweli kabisa. Kama ambavyo kujitoa kunavyopimwa, huruma na uvumilivu unatakiwa upimwe tena kwa umakini mkubwa. Hakuna mama anayetaka mtoto wake achomwe na moto. Mama mwenye wema wa hali ya juu kiasili kabisa anaokua nao, ambaye hutamani watoto wake wafanikiwe katika dunia hii na kuingia peponi, anaweza akapata matarajio yake kwa kuifuata Quran na Sunnah kiukweli ukweli.

f- Mapenzi na heshima

Mapenzi na heshima ni sifa mbili zenye thamani sana. Mapenzi ni hisia ambazo husababisha mtu kujihisi karibu na kujishikiza kwa mtu au kitu. Mapenzi ambayo huonyeshwa kwa kujali na kipimo huitwa heshima. Katika maisha yetu tumejionea hisia hizi mbili kwa viumbe hai wengi na viumbe visivyo hai na tunafahamishwa juu yao.

Kiasili, tunaweza kujifunza kupenda na kupendwa katika Quran na hadithi.

Mjumbe wa Mwenyezi Mungu amesema: “Pindi Mwenyezi Mungu anapompenda mtu, humtuma Jibril na kumuamuru, Hakika, ninampenda mja wangu huyu na yule; unatakiwa kumpenda pia, kwa hiyo Jibril humpenda pia. Kisha Jibril hunadi katika mbingu kwamba Mwenyezi Mungu anampenda yule na yule katika waja wake; mnatakiwa kumpenda pia. Kisha wakazi wa mbinguni humpenda mja huyu pia. Kisha upendo wake huteremshwa chini katika dunia (Muslim, Birr 157).

Tumeweza kuona hapa kwamba mtu anayependwa katika dunia hii, anaweza kuwa anapendwa na Mwenyezi Mungu Mtukufu. Kwa hiyo ni nani anayependwa na Mwenyezi Mungu Mtukufu? Tunaweza kupata jibu katika Surat Mariam aya ya 96:

“Hakika walio amini(katika upweke wa Mwenyezi Mungu na Mtume wake Muhammad (S.a.w) na wakatenda mema Arrahman Mwingi wa Rehma atawajaalia mapenzi (katika nyoyo za walioamini).”

Bwana mmoja alikuja kwa Mtume (S.a.w) na kusema, "Ewe Mjumbe wa Mwenyezi Mungu, niongoze mimi katika tukio lile ambalo Mwenyezi Mungu atanipenda mimi na watu watanipenda mimi pia." Yeye Mtume (S.a.w) akasema, "usiwe na matamanio na dunia hii, na Mwenyezi Mungu atakupenda na usiwe na matamanio na vitu ambavyo watu wanavimiliki, watu watakupenda." (Ibn Maja, Zuhd 1).

Mapenzi ambayo mama huyaonyesha kwa mtoto wake ni sehemu ya asili yake. kila mama anampenda mtoto wake. Mtu ambaye anapenda ukweli wa kupenda huhitaji tu kila kilicho kizuri kwa kila anachokipenda. Kwa hiyo, mama wa kiislamu ambaye ana penda mtoto wake atapenda kumkuza na kumlea mtoto kwa utunzaji wa hali ya juu ili kwamba akue katika tabia na adabu zenye kusifika.

Usiku mmoja Mtume (S.a.w) aligonga katika mlango wa Ali na Fatma na kusema, "Hamtaswali?" (Bukhari, Tahajjud 5).

Mfano huu umeonyesha wazi umuhimu wa kusisitiza wale tunaowapenda kuwa wepesi katika ibada bila kujali wana umri gani. Pia ni mwaliko wa kufanya mazuri popote wanapokuwa. Yule anayependa, kupenda kukomaa kwa kitu anachokipenda.

Mtume wetu (S.a.w) alisema, "Mtu atakua na yule anayempenda katika siku ya kiyama" (Tirmidhi, Daawat 98). Hadithi hii inaonyesha umoja ambao hukua kutokana na mapenzi na mkazo wa mwendelezo wa uhusiano tulio nao katika dunia hii na huko akhera. Kwa hiyo, tunatakiwa kuwa makini sana katika kuchagua marafiki zetu na kutafakari kwa nini tunawapenda na kuwaheshimu wao, kwa kuwa ni sababu ya furaha sio tu katika dunia hii lakini hata huko akhera pia. .

Mama ambaye huwaongoza watoto wake katika ukweli na mambo yaliyokua mazuri, huainishwa kama mama mwenye mapenzi. Kwa nyongeza, mama hubeba heshima katika macho ya watoto wake kwa kuwa tu ni mtiifu kwa Mwenyezi Mungu mtukufu. Kwa kuhitimisha mapenzi na heshima hutegemea katika kumpenda na kumuamini Mwenyezi Mungu mtukufu. Mapenzi ambayo huambatana na heshima mara zote huwa bora zaidi. Kwa namna hiyo, wote kwa ujumla mama na watoto wakionyesha mapenzi na heshima kwa kila mmoja wao, mshikamano wa upendo baina yao hukuwa na huwa imara sana.

Mapenzi na heshima baina ya mama na baba moja kwa moja huathiri tabia za watoto wao. kwa hiyo, tunaweza kusema kwa urahisi kwamba mama ambaye huwapenda watoto wake anatakiwa pia kuonyesha upendo na heshima kwa baba. Hivyo hivyo kwa baba anayewapenda watoto wake anatakiwa kuonyesha upendo na heshima kwa mama. Kwa watoto huhitaji hisia hizi mbili ili kuishi maisha yenye afya na yenye maana.

3.SIFA ZA KIJAMII

a- Kujiamini

Mtu anaweza kutoa kile tu alichonacho. Kwa hiyo, ni muhimu sana kujuwa kipi ni stahiki na chema mama anachoweza kuwapa watoto wake. Kujiamini ni sifa ambayo

humpa mtu uhakika wake mwenyewe kuthamini watu wengine, imani yake na kanuni zake.

Kujiamini huanza na hisia za kumuheshimu Mwenyezi Mungu Mtukufu, kwa namna ya nje ambavyo mtu ameumbwa. Mtu ambaye ameridhika na namna mwili wake ulivyoumbwa, kutoka katika nyusi zake, macho, rangi ya nywele zake, hawezi kutizama watu wengine kwa dharau kutokana na mionekano yao. Mtu ambaye ameridhika na muonekano wake wa kimwili kwa hakika ameridhika na Muumba wake, na huu ni msingi wa furaha.

Hakuna ambaye aliulizwa ni kwa namna gani pua yake, nywele au ngozi yake iwe au rangi gani wanataka wawe nazo. Hakuna ambaye alipewa fursa hiyo ya kuchagua. Muonekano wetu wa nje ulichaguliwa kikamilifu na Muumba wetu. Kwa hiyo, ni makosa kujisifia na kujitukuza kutokana na muonekano wa mtu au kinyume chake, hisia kali na kujisikia vibaya kuhusu muonekano mbaya wa mtu. Hakuna hata mmoja ambaye alipata nyusi na macho yao kwa sababu ya mafanikio yao. Baraka ambazo tunazipata kutokana na kutotoa kitu chochote kwa matokeo yake na sifa za kimwili tulizonazo tunatakiwa kutafakari na hisia za kuridhika na kumpa shukrani za dhati Muumba wetu.

Katika historia, watu weusi walikuwa wanadhalilishwa na kutotendewa vizuri kutokana na rangi zao na watu ambao walikuwa katika dimbwi la ujinga na upumbavu. Siku hizi kila mmoja anajuwa kwamba ubora sio kutokana na rangi. Ubora unapatikana kwa kumtambuwa mwenyezi Mungu (Taqwa). Mtu ambaye anafahamu juu ya uhalisia huu atakuwa na huzuni ikiwa watu watamshusha kutokana na rangi yake na utaifa wake, au tabasamu na kufaulu ikiwa watu watamtukuza kwa kuwa Mwenyezi Mungu Mtukufu anasema:

"Enyi watu! Hakika Sisi tumekuumbeni kutokana na mwanamume na mwanamke. Na tumekujaaliyeni kuwa ni mataifa na makabila ili mjuwane. Hakika aliye mtukufu zaidi kati yenu kwa Mwenyezi Mungu ni huyo aliye mchamungu zaidi katika nyinyi. Hakika Mwenyezi Mungu ni mwenye kujuwa, Mwenye khabari." (Al-Hujurat, 13).

Kitu cha pekee ambacho hupandisha daraja la mtu ni kiwango chake cha ufanyaji wa ibada kwa Mola wake. Hii pia imezungumziwa kwa upana katika hadithi. Mtume wetu (S.a.w) amesema, "Mtu mwenye nywele ndefu na aliyegubikwa na vumbi aligeuzwa mbali na milango (ambaye amewekwa katika hadhi ya juu na Mwenyezi Mungu) kiasi kwamba ikiombea mabadiliko kwa jina la Mwenyezi Mungu (kuhusu kitu chochote) Mwenyezi Mungu atamtekelezea kitu hicho."(Muslim, Birr 138)

Kwa hiyo, endapo yoyote ni mweupe au mweusi, mwarabu au sio mwarabu, hakuna ubora isipokuwa katika kiwango cha uchamungu (Taqwa) mtu alichonacho mbele ya Mwenyezi Mungu.

Jinsia ya mtu haina mashiko katika hali ya ubora. Kuna wengi miongoni mwa wanafiq na washirikina kama walivyo waumini na wanawake wema. Hivyo hivyo, kwa wengi wenye tabia mbovu miongoni mwa wanaume, kama ilivyo kuna wanawake wengi wenye tabia njema. Historia imejaa mifano kama hii. Njia pekee ambayo mtu anaweza akapandisha kiwango chake na thamani yake ni kwa kuwa mtiifu kwa Mwenyezi Mun-

gu Mtukufu. Kwa hiyo, watu ambao hufadhaika kwa kuwa wamepata mtoto wa kike na kutukuza na kufurahi kwa kuwa wamepata mtoto wa kiume, ni kwa kuwa na ujinga, au sababu ya kaburi ya uwendawazimu.

Uislamu umetuamrisha kuweka kando hukumu ndogo ndogo, na badala ya kuangalia katika rangi, utaifa au jinsia tunatakiwa kuwaweka watu katika madaraja kwa mujibu wa kumjua kwao Mwenyezi Mungu Mtukufu. Hii inamaanisha kwamba muislamu anatakiwa kuelewa kwamba mtu ni mtukufu kama alivyo wa thamani na mzuri kama anavyo mtii Mwenyezi Mungu Mtukufu. Kwa namna hii, mtu anayetambua thamani yake na uzuri anaweza tu akawa wa thamani na mzuri, kwa kuwa Mwenyezi Mungu Mtukufu huongeza baraka kwa wale ambao humfikiria Yeye.

Mama ambaye atajiangalia katika kioo kila siku asubuhi na kujifurahia mwenyewe na kutabasamu, kwa hakika atafaulu sifa hii nzuri kwa watoto wake na kwa wale wanaomzunguka. Kinyume chake, ambaye atajitizama katika kioo kwa kukata tamaa na huzuni, ni kipi ambacho hukiongeza katika maisha ya watoto wake?

Mtu amabaye ameridhika na jinsi alivyo basi mtu huyo atakua ameridhika na Mwenyezi Mungu Mtukufu na hiyo ni hatua ya muhimu sana. Mtu wa namna hii anaweza kutoa imani yake, mfumo wake wa maisha, maadili na dini thamani yao na kujifunza kuwawakilisha ndani ya ulimwengu wake na nje ya ulimwengu. Kwa hiyo, kujiamani sio tu kuhusu kuwa na furaha na nywele zako au rangi ya ngozi yake. Bali ni wazo lililozungukwa zaidi na ambalo linahusu kuwa na hali ya kuridhika na kufurahia kila kitu alichoruzukiwa.

Kujiamini hubadilisha mkao wa mtu, kutembea na kutizama. Mtu anayemtizama huhisi heshima juu ya yule anayemwangalia, kwa , kujiamini kunamaanisha kujiheshimu mwenyewe. Mtu ambaye hajihisi kuheshimika mwenyewe hatapata heshima kutoka kwa watoto, mume na kila mtu.

Mtu ambaye amejiwekea heshima na kujiamini kama sehemu yake kuu, mara zote atakuwa na athari na ufanisi chanya kwa wengine. Ikiwa tutaangalia katika namna yoyote mtu ambaye amefanya mabadiliko makubwa katika jamii yake au kiongozi ambaye amefanya ufanisi chanya katika historia, tutakuta kwamba wote miongoni mwa watu hawa walikua wakichangia tabia moja kwa wote; kujiamini ambapo kumemea kutokana na kuridhika na hatma iliyowekwa kwao na Muumba.

Mama ambaye amekubaliana na anafahamu ukweli huu anaweza kupitisha tabia hii kwa watoto wake na kuishi kama mtu mwenye kujiamini na mama mwenye furaha. Watu wenye furaha huwa wamefaulu. Kwa hatua chanya zenye kujenga, watu hawa hunufaisha wale waliomzunguka. Mtu amabye anauwezo wa kutabasamu akiwa mwenyewe ni rahisi kwake kutabasamu kwa ajili ya dunia.

Mwanamke ambaye anaheshimu imani yake,malengo na mtazamo katika dunia huwa mwakilishi wa uislamu kwa hali yake. Kwa upande mwingine,mwanamke ambaye ni mwenye wasiwasi na muoga watu watamfanyia mzaha,kutoka katika skafu kuelekea katika sala na funga zake, inaonyesha upungufu katika imani yake.

Mtu ambaye ana imani thabiti na ana jiamini pia. Mtu huyo hufanya kazi zake kwa moyo wake wote, na ana yakini ya ukweli katika kazi zake. Yuko tofauti na mtu ambaye huwa mgumu pindi linapokuja jambo la kufanya ibada kwa sababu ya uwoga wa majibu kutoka kwa wale wanaomzunguka. Mfano mzuri wa hili ni Mtume wetu kipenzi (S.a.w) ambaye alikua ameshikilia imani yake kwa daraja la juu na utukufu mkubwa. Kujiamini kwake na ushawishi mkuu viliakisi kwa nje. Ulizaa hofu, heshima na kujali kwa wale waliomuona yeye (S.a.w)

Kwa hivyo, mwanamke wa kiislamu ambaye aliona mfano kwa Mtume (S.a.w) anatakiwa kutenda kwa heshima na adabu kila mahala anapokwenda. Kwa muislamu kujiaminisha inamaanisha ni kuwa na uhakika na nguvu na huruma ya Mola wao.

Hebu tumalizie mada hii kwa hadithi fupi ili kuweka mfano:

Bwana mmoja likuwa akiishi katika kijiji. Kila mtu alimjua kama mtu mwenye aibu ambaye mara zote alikuwa ameinamia chini kwa unyenyekevu. Siku moja, alikuja na mwendo wa kutembea na mtindo wa tofauti. Hakuna hata kitu kilichokua kinafanana katika mtindo wake wa zamani. Pindi watu walipomuona na ujasiri na kujiamini kule walikua wanamshangaa. Wakauliza, "Nashangaa kuna hekima gani nyuma ya jambo hili." Bwana yule aliwapa jibu hili, "Bwana wa kijiji hiki ameniajiri!"

Watu walikuwa katika taharuki, wakasema, "mtu alibadilisha mtembeo wake kwa sababu alikua mfanya kazi wa mwenye nyumba na sisi ni waja wa Mwenyezi Mungu!"

Kutoka siku ile na kuendelea, watu wa kijiji kile walianza kutembea kwa kujiamini na mkao mzuri kwa kuelewa hekima ndani yake.

b- kuchukulia unyeti wa matatizo ya jamii

Uislamu ni dini ya kijamii. Kila mtu, pamoja na ibada zake binafsi, anahusika pia na jamii yake. kuvaa, namna ya kula, kusali na hata kutabasamu vyote hivyo ni miongoni mwa sehemu ya ibada. Matumizi ya msemo, "Uislamu ni maisha" ni sahihi kabisa. Dini ambayo inakufahamisha hata namna ya kuingia na kutoka chooni haiwezi kutenganishwa kutoka katika kitu chochote katika maisha ya kila siku.

Kwa namna hiyo, mama wa kiislamu hufanya majukumu yake kwa majirani zake, ndugu, na watu wanaomzunguka, hivyo kuzuia maisha ambayo yanamtenganisha na kumuweka mbali na jamii. Mtume wetu (S.a.w) alitoa ushauri kwa swahaba masikini, Abu Dhar (R.a), "Unapokuwa unapika supu ongeza maji zaidi, kumbuka majirani zako" (Muslim, Birr 143). Hii inamanisha kwamba hata kama mmoja wenu ana uwezo mdogo, wanatakiwa bado kujaribu kutoa kwa chochote walichoweza.

"Huyu sio muumini ambaye anajaza tumbo lake hali ya kuwa jirani yake ana njaa" (Haysami, Majmuzziwad 7/167). Hadithi hii pia imenukuu umuhimu wa kuwatizama wengine. Mtu ambaye hana tofauti kwa wenye njaa waliomzunguka hawezi kufikiriwa kama muislamu.

Njaa sio tu hali unayoipata kutoka katika tumbo lako. Njaa ya moyo, imani, mawazo na tafakuru vyawezekana kabisa kuwa ni muhimu zaidi ya njaa ambayo tumbo inaihisi. Ubepari na kupenda vitu vya kidunia huwahamisha watu wengi kutoka katika utu aidha kupitia mali au umasikini. Watu hawa wana uhitaji mkubwa mno wa msaada. Msaada huu unaweza kuja kutoka kwa wale waliopata ujasiri kwa kufuata Quran na Sunnah[8] na wako tayari kuhudumu kwa njia ya Mwenyezi Mungu. Hii inamaanisha kufungua njia, kuiboresha na kuifanya kuwa nyepesi ni majukumu yetu.

Mtume wetu kipenzi (S.a.w) katika maisha yake, aliweka uhusianao na wale waliokua wamemzunguka bila kujali ni zipi zilikua imani zao. Iwapo walikuwa ndugu au majirani, yeye (S.a.w) alikuwa akitizama haki zao. Kwa kuanza na ndugu zake, tumeshuhudia jinsi gani ambavyo yeye(rehma na amani ziwe juu yake) alifanya majukumu yake kama Mtume kwa namna bora kabisa. Hii inamaanisha kwamba mtu hatakiwi kugawanya uhusiano katika jamii yake hata kama wanaomzunguka ni waislamu au sio waislamu, mtu anatakiwa kuweka uhusiano kwa majirani na ndugu.

Pindi alipokua anatangaza uislamu, Mtume wetu (S.a.w) alisema, "Jiepusheni wenyewe (kutokana na Moto wa Jahannam) kwa kuwa siwezi nikawanusuru nyinyi na adhabu za Mwenyezi Mungu; hata hivyo, sitaweza kukata uhusianao wangu na nyinyi kwa sababu ya udugu wetu." . (Muslim, Iman 348-351).

Katika yafuatayo, Quran na sunnah, mama anatakiwa achanganye katika miradi yake ya kila siku kama vile kusikiliza kwa wale wenye matatizo, kutembelea wagonjwa, na kuwasaidia wenye uhitaji. Mama mwerevu hutuma bakuli la supu kwa jirani na mtoto wake ili kusimika ndani yake matamanio ya kufanya vitendo vizuri na furaha ambayo huja kwake.

Haitoshi kujihudumia maisha yako tu katika dunia hii na ijayo. Kila muislamu anatakiwa kujibidiisha kuwa dawa kwa wale wanaotaabika na kujitolea kuwasaidia wale wenye uhitaji kwa kuanza na wale walio karibu zaidi.

Kwa namna yoyote, jukumu tulilonalo tunatakiwa kuelezea na kufafanua uislamu umebeba suluhisho zinazohitajika katika jamii. Kwa ongezeko la haram[9] ambazo zinafanyika ulimwenguni kote, kupungua kwa mambo na uelewa, kila mmoja wetu ni lazima kujaribu kutatua matatizo na kufanya nyepesi hali inayotuzunguka kwa uwezo wa hali ya juu. inatumainiwa kwamba mtoto ambaye amekuzwa na mama, baba na ndugu ambao wameweka umuhimu wa kuwa watu wazuri na wenye manufaa katika jamii yao, atakuwa huku akiwa na tabia na hisia za kipekee zilizo imara ambapo pia yupo tayari kuboresha ulimwengu anaoishi ndani yake.

8. Sunnah inamaanisha njia ya maisha iliyoelezwa kama kuongezeka kwa waislamu kuzingatia mafundisho na matendo ya Mtume Muhammad (S.a.w).
9. Haram inamaanisha kitu kilichozuiliwa katika uislamu.

c- Uwezo wa kujichanganya na wengine

Sifa maalumu ya muislamu ni uwezo wake wa kuwa sawa na wengine. Kwa muislamu ni jukumu kutekeleza haki za wengine, kumshibisha jirani yake mwenye njaa na kuonyesha adabu njema. Mwenyezi Mungu Mtukufu katika Quran tukufu anasema, "Muabuduni Mwenyezi Mungu wala msimshirikishe na chochote. Na wafanyieni wema wazazi wenu wawili na jamaa na mayatima na masikini na jirani wa karibu na jirani wa mbali, na rafiki wa ubavuni na mpita njia, na waliomilikiwa na mikono yenu ya kulia. Hakika Mwenyezi Mungu hawapendi wenye kiburi wanao jifakhiri. " (Al-Nisa, 4: 36).

Mtume wetu mpendwa (S.a.w) alisema, "Kwa yoyote anayetamani kuokolewa na moto na kuingia katika mabustani analazimika kufariki akiwa na imani ya Mwenyezi Mungu na siku ya mwisho na anatakiwa awashughulikie watu kama anavyotamani yeye kushughulikiwa" (Muslim, Imara 46).

Katika hadithi nyingine tofauti, Mtume (S.a.w) alisema, "Yule ambaye ana imani na Mwenyezi Mungu na siku ya mwisho, basi na adumishe mahusiano mazuri na jamaa zake; na yule ambaye anaamini Mwenyezi Mungu na siku ya mwisho, basi na aseme vizuri au anyamaze kimya." (Bukhari, Nikah 80). Hadithi hii inatufundisha kuwa na uelewa mzuri wa wengine na kuwa na mahusiano mazuri nao.

Mwenyezi Mungu Mtukufu anasema, "Hakika waumini ni ndugu, basi patanishaneni baina yenu, na mcheni Mwenyezi Mungu ili mrehemiwe." (Hujurat, 10).

Mtume wetu mpendwa(S.a.w) pia alisema, "Yule ambaye atapatanisha baina ya watu kwa kuanzisha taarifa nzuri au kusema vitu vizuri, sio muongo." (Muslim, Birr 101)

Dini ya jamii ya kiislamu inampa kila mmoja wajibu na majukumu kwa mtu mwingine. Kama vile, mwanaume ni mchunga hii inamaanisha anawajibika kwa mke wake na watoto, mwanamke pia anawajibika kwa watoto wake. Kila muislam anahitajika kuonyesha upendo, kujali na huruma kwa kiwango chake cha hali ya juu kwa wale walio karibu naye, jamaa zake, majirani na wale wenye uhitaji bila hatia kwa mipaka ya Mwenyezi Mungu Mtukufu.

Ni umuhimu mkubwa kwa wale waliomiliki tabia njema, watawaangazia uzuri huo kwa wengine kwa kuutangaza uislamu, akaamrisha mazuri na kukataza mabaya na kuwapa mwanga mzuri kwa kila hatua wanayoipiga. Kwa hivyo mama, ambaye ameneemeshwa na uislamu na kujua kwamba ameumbwa kwa ajili ya kutekeleza majukumu yake ya msingi, anaweza akawafundisha watoto wake kuwa sawa na wengine kwa kuishi kwa kile ambacho yeye binafsi anawahubiria. Mtoto ambaye anakua na kuwaangalia watu wakiwa hawana matatizo miongoni mwao atanakili kile ambacho watakisema na ana nafasi kubwa ya kufanya vile vile katika mahusianao yake binafsi na wengine wakati ujao. Kinyume chake, mtoto ambaye atakua katika mazingira ambayo wazazi wake wanaiga mfumo mbaya wa maisha na ni wagumu kwa asili yao, wako katika hatari ya kuwaona wao kama kigezo chake na kunakili tabia zao kwa wakati ujao.

Haijalishi tumeona au hatujaona, mtoto anamtizama kwa makini sana mama yake kwa kila muitiko na tendo lake. Mtazamo wake kwa wale ambao anahusika nao, maneno anayochagua mpangilio wake wa sauti, anavyowakaribisha na kuwaaga, anavyotizama pindi anapotoa chakula…vyote hivi na vingine hunakiliwa kwa usahihi mkubwa na mtoto. Watoto hufanana na wazazi wao kiasi cha kioo kinavyofanya. Hii ni sababu, pindi mama anapoamiliana na wengine, anahitajika kuyachukulia mambo haya kwa umakini sana. Baada ya kamera ya mbali sana, hapo huja kamera ambayo hupiga picha kwa kila kitu inachokiona. Mtu anatakiwa achukue tahadhari juu ya hili "kamera ya mtoto" na kutenda kwa mujibu wake.

d- kuwasaidia wengine

Uwezo wa kuchangia na fursa zilizopo na watu wengine inaitwa "msaada." Maana hii inajumuisha pesa, mawazo, hisia na vitu vingine vingi tu. Hii inamaanisha kwamba pindi tunapotumia neno "kusaidia", sio tu fursa za vitu, lakini kuchangia utajiri wa maadili na kiroho pia vinahusika. Pesa, mawazo, hisia, muda na vitu vingine vingi vinastahili neema zinaweza kuchangiwa. Hata hivyo, kitu cha muhimu ni kujua kitu gani kinachohitajika. Ikiwa mama wa kiislamu anaweza atashinda katika hili kwa kuwa makini kwa watu wenye uhitaji wa watoto wake na kuwasaidia kwa mujibu wa kile wanachokihitaji, basi atakuwa amefaulu kwa kuwa kigezo bora kwa watoto wake.

Mtume (S.a.w) alisema, "kila siku jua huchomoza, sadaka ni kwa kila kiungo cha mtu. Kuongoza haki baina ya watu wawili ni sadaka; na kumsaidia mtu kupanda mnyama wake, au kumsaidia kumbebesha mzigo wake ni sadaka pia; na neno zuri ni sadaka pia; na kila hatua unayoipiga kuelekea msikitini kwa ajili ya sala ni sadaka; na kuondosha kitu chenye madhara njiani ni sadaka pia." (Bukhari, Sulh 11).

Msaada mkubwa na wa muhimu mama anaoweza kuwapa watoto wake ni kuwalea katika misingi na tabia za kiislamu. Hata hivyo, mbali na kuwakuza watoto wake kama waislamu wazuri, mama hana jukumu kwa watoto ambao si wake. Hata hivyo, ikiwa atachagua kuwafundisha kanuni za kiislamu, basi kwa hakika ni heshima kwake.

Kwa mfano, kwa kupeleka chakula alichokipika kwa jirani yake mwenye uhitaji akiwa na mtoto wake wa miaka 6 na binti yake wa miaka 8, basi atakuwa amewasaidia wote katika watoto wake na wale wa jirani yake. kwa namna gani, unaweza kuuliza? Vizuri, amemsaidia jirani yake kwa kumpa chakula, na watoto wake kwa kuwafundisha jinsi ya kusaidia wengine.

Kwa kuwasaidia wengine, wote wawili mtoaji na mpokeaji huhisi uwepo mtukufu. Kwa mpokeaji hupata afueni na mtoaji hujiepusha na uchoyo. Kuwashukuru wengine ni kumshukuru Mwenyezi Mungu mtukufu. Kwa kumshukuru mtoaji ambaye amepewa uwezo wa kupitisha neema ya Mwenyezi Mungu, kwa ukweli ni kumshukuru Mwenyezi Mungu mtukufu.

Tunajifunza kushukuru kuliko bora kutoka kwa Mtume (S.a.w) ambaye amesema, "Ikiwa kitu kizuri kimefanywa kwa mtu na kisha wakasema "Jazakallahu khayran" kwa yule aliyefanya kitu kile kwa hakika amewatukuza vema." (Tirmidhi, Birr, 87).

Kiini cha kusaidia ni, kujua kwamba mtoaji ameweka imani ambapo inatakiwa kuwekwa. Kwa neema ambayo huja katika njia zetu ni uhalisia, ni imani pekee ambayo tumepewa kutoka kwa Mwenyezi Mungu mtukufu. Kutunza amana bila udanganyifu, na kuweka katika njia iliyo sahihi na ya kiaminifu, haimfanyi mtu kuwa mwema lakini ni wa kuaminika pia. Kwa kuongezea shukrani huanzia kwa kutumia neema ambapo zinastahiki kutumika. Mwenyezi Mungu mtukufu katika surat Ibrahim 14: 7 "Na alipotangaza Mola wenu Mlezi; mkishukuru nitakuzindishieni…"

Moja ya neema kubwa ambazo wanawake wameruzukiwa ni "kuwa mama". Neema hii yenyewe huhitaji shukrani kubwa sana na mazingatio. Mtoto ambaye amekuwa katika mazingira ambayo yamejawa na usafi , lishe yenye afya, imani, huruma, na kuthamini kwa imani na misingi thabiti, kwa hakika amechukuwa msaada auhitajiyao.

4. SIFA ZA KISOMI

a- Kuwa na elimu

Maarifa yamezungukwa na taarifa zinazotafsiriwa na ubongo, kuonekana, kutafitiwa na kutafakariwa. Kujua kitu fulani vizuri hii ina maana kuifahamu sayansi, ni wema wenye thamani. Mtu ambaye anajua ukweli anaweza akasema kwamba kitu hiki hakiko sawa. Mama anayejitambua huwa hafuati maneno ya wengine kwa upofu na hivyo kuwa katika hatari ya kufanya makosa.

Mwenyezi Mungu mtukufu katika surat Taha aya ya 114 amesema, "N sema: Mola wangu Mlezi nizidishie elimu." Pia, Sema: Ati watakuwa sawa wale wanaojua na wale wasiojua?" (Al-Zumar, 39: 9). Katika aya nyingine, Mwenyezi Mungu mtukufu amesema, "Mwenyezi Mungu atawainua walio amini miongoni mwenu, na waliopewa elimu daraja za juu." (Al-Mujadilah, 58: 11).Tunaweza kuona katika aya hii, mkazo na umuhimu uliopewa katika elimu.

Mtume wetu Muhammad Al-Mustafa (S.a.w) alisema, "Viko vitu viwili unaweza kuwa na wivu navyo; mtu ambaye Mwenyezi Mungu amempa mali na anazitumia katika njia sahihi, na mtu ambaye Mwenyezi Mungu amempa hekima (elimu ya dini) na hutoa maamuzi yake kwa mujibu na kuifundisha kwa wengine. (Bukhari, Ilim 15).

Kwa hiyo kuwa na elimu ni muhimu kwa kila muislamu. Hivyo hivyo mama anatakiwa kuwa na elimu ya historia, matukio na elimu kwa ujumla ili kuwa na jukumu zaidi kwa elimu ya watoto wake.

Mtume (S.a.w) alisema, "Kwa yoyote atakayefuata njia sahihi kwa ajili ya kutafuta elimu, hivyo Mwenyezi Mungu atamfanyia wepesi, kwa hivyo, njia kuwelekea peponi" (Bukhari, Ilim 10). Kama ambavyo elimu inaweza kupatikana kwa kusoma vitabu, inaweza pia kupatikana kwa kunukuu kwa makini sana kwa vile vinavyotuzunguka, wakizungumza na watu wenye uzoefu na kwa kujenga uwezo wako binafsi. Kuhudhuria mikutano ya kiroho na kutafiti pia huongeza elimu zaidi. Mama anatakiwa kuwa wa mwanzo na muhimu zaidi katika kujenga elimu yake katika misingi ya Uislamu. Anahitajika kuwa na elimu katika mazingira haya kwa sababu dini inakwenda mkono kwa mkono na maisha. Hii inamaanisha kuwa kila hatua na kila pumzi tunayovuta, kila tonge tunalokula, kimsingi katika kila kitu tunachofanya, tunatakiwa kufuata maamrisho ya Mwenyezi Mungu na kujizuia kwa yale aliyoyakataza.

Kukubali taarifa bila ya kutafuta chanzo chake vinaweza kutupoteza. Wakati wa kuwafundisha watoto, na kwa kila uzoefu mtu anaokua nao, Quran na Sunnah ni lazima viwe kielelezo. Ili kufikia hili, mtu anatakiwa kuwa na msingi mzuri wa elimu. Msingi huu thabiti husaidia mtu kuongeza ufahamu wa tamaduni zao na pia kuona maisha na watu katika namna bora. Kwa mfano, mwanamke ambaye ana msingi mzuri katika elimu ya kiislamu, huamua kuchunguza juu ya hali ya kuwa mama na malezi ya mtoto. Utafiti wake kwa kuongezea na elimu yake ya dini, vitakuza katika elimu yake. tunaweza kupima shughuli nyingine nyingi zaidi kwa njia sawa na hii, kama vile kufuma, kushona, kuhudumia mimea, kuchagua rangi na mitindo, kusafisha nyumba na kuiweka nadhifu, shughuli zote hizi vinaweza kuwa utajiri kwa elimu ambayo mtu yuko nayo tayari.

Kuwa na elimu nyingi huwa haina kazi ikiwa haitatumika katika maisha na kutumika kuboresha maisha yetu. Mwenyezi Mungu Mtukufu ametuambia katika Surat al-Jumah aya ya 5 kuwa mayahudi ambao walipewa Taurat na hawakuiheshimu ni "kama punda waliobeba vitabu." Mwenyezi Mungu Mtukufu anatutaka kufanyia kazi vile tunavyovijua. Mwenyezi Mungu Mtukufu anasema, "Je, Mnawaamrisha watu mema na mkajisahau nafsi zenu (kuyafanya) hali nyinyi mnasoma Kitabu? Basi je, hamzingatii?" (Al-Baqara, 2: 44). aya hizi zimebainisha umuhimu wa kujua na kufanyia kazi kile tunachokijua.

b- Kutenda kulingana na elimu

Kipengele muhimu kabisa cha elimu ni "kujijuwa mwenyewe". Elimu huongeza ufahamu na uzuri kwa vyote katika taarifa unazozifahamu. Mtu mwenye elimu husema, "ninajua." Mtu mwenye elimu huwa anafahamu kuwa ni kitu gani ambacho hakifahamu. Kujifahamu ni yapi mapungufu yako, uwezo na kuweza kuvitumia katika nafasi yao husika pia ni sehemu ya kutenda kwa kufahamu juu ya elimu.

Kwa mfano, mama ambaye ana elimu ya sala hujua dondoo za sala kama vile; wakati, rakaa, hukumu, sharti na Sunnah za sala. Mama mwenye elimu haishii kujua, isipokua, huipa sala haki zake zote na namna hiyo huwa kigezo bora kabisa kwa watoto wake kufuata.

Tunaweza kutumia mfano mwingine kufafanua zaidi: mama ambaye ana elimu ya funga, anafahamu sharti za funga, ni wakati gani inaweza kuvunjika na maana ya suhur na iftar[10]. Mama mwenye elimu hufunga katika namna bora kabisa kadir anavyoweza na kuwasaidia watoto wake kuamka kwa ajili ya suhur(daku) na kuzoea kufunga. Katika taarifa kuna nadharia, hali ya kuwa katika elimu mtu hutenda kile anachokijua kwa kufanya matendo ambayo ni ya haki kikamilifu.

Mama wa kiislamu ambaye "hutoa vyote anavyopata" na kuongezea katika ukweli kwa elimu yake, kwa hakika ni mama mzuri. Kwa wale ambao wanaweza kuathiri nyoyo za watu "wana mtazamo" ambao hutumia elimu waliyonayo. Mwenyezi Mungu Mtukufu ametuwekea kipaumbele juu ya uhalisia huu katika aya hii, "Je, Mnawaamrisha watu mema na mkajisahau nafsi zenu(kuyafanya) hali nyinyi mnasoma Kitabu? Basi je, hamzingatii? (Al-Baqara, 2: 44)."

c- Vitendo vya kiakili

Akili ni muunganiko wa hatua za kufikiria za mtu, kufikiria, uelewa, hukumu na uwezo wa kutathimini hali. Hakuna shaka, akili ni neema kubwa, hata hivyo pindi tu inapotumiwa kwa maelewano kwa mafunzo ya uislamu. Pindi akili inapotumika kinyume cha kile ambacho kimebainika yaani chanzo kitukufu, inaweza kuwa adui mkubwa sana.

Tunaweza kusema juu ya hili kwa kutumia shetani kama mfano. Alikuzwa katika kiwango cha hali ya juu kiasi cha kufikia kiwango cha juu kabisa cha malaika. Shetani alikuwa na akili na alitumia hoja, hata hivyo kinyume cha mafundisho ya kiislamu. Alikataa kumsujudia Adam akidai kwamba Adam ameumbwa kwa udongo na yeye ameumbwa kwa moto kwa hiyo alijiona yeye kuwa ni "bora" kuliko Adam. Hivyo aliipinga amri ya Mwenyezi Mungu na kupelekea kufukuzwa katika bustani ya pepo.

Haijalishi mtu ana akili kiasi gani, ikiwa akili yake haijajipwekesha kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu anaweza akakosea kiasi kikubwa kutokana na akili yake. Hii ni kwa sababu ubongo na akili vina ukomo. Siyo kila kitu kinaweza kutatuliwa na kujibiwa kwa hoja. Mambo ambayo ubongo hauwezi kuhoji huangukia katika nyanja ya imani, ambayo humsaidia mtu kutokana na kutokwa na akili.

Kila mmoja hutafsiri taarifa kwa kiwango tofauti cha akili. Kuna baadhi ya watu wako na uwezo mkubwa katika masuala ya hesabu, wakati wengine wanafanya vizuri katika mambo ya fasihi. Sio kila mtu anaweza kuandika kitabu. Sio kila mmoja anaweza kuwa mhandisi au daktari wa upasuaji na kufanya shughuli za upasuaji. Mwenyezi Mungu Mtukufu humpa

10. Sahur na Iftar ni vyakula vinavyoruhusiwa wakati wa kufunga, kabla ya mapumziko na baada ya kuzama kwa jua kwa mpangilio wake

kila mtu uwezo tofauti na kwa uwezo huo watu wamepewa neema na fursa ya kusaidia binadamu kwa kiasi kikubwa.

Mtu ambaye alivumbuwa bomu la kiatomiki ana akili tofauti na mtu ambaye ameandika "Masnawi." Watu wenye uwezo wa akili ulio sawa wanaweza kufanya matendo mazuri au mabaya. Tumeshuhudia hayo, watu waliosababisha uharibifu mkubwa na kuteketeza katika historia walikua na kiwango cha juu cha akili. Hii ina maanisha kwamba akili kwa jinsi ilivyo yenyewe peke yake haina manufaa. Inakua na manufaa na yenye thamani ikiwa tu itatumika kwa namna nzuri na kuuhifadhi ukweli.

Ikiwa msanii stadi ataweka saini yake katika picha ambayo ni ya kifedhuli na isiyokua na maadili mazuri, na msanii mwingine stadi anaweza kumalizia kupaka kwa mandhari ambayo inaweza kutafakariwa na watu wengi. Wakati huo huo mwandishi anayeburudisha anaweza kutumia uwezo wake kwa kuwapotosha watu na mwandishi mwingine anaweza kutumia uwezo wake na kuwashawishi watu katika ukweli na wema. Hapa tunaweza kulinganisha akili na kitu ambacho kinaweza kupimwa kwa mujibu wa kitu kilichotumika. Baada ya kufafanua akili, sasa tunaweza kuendelea na vitendo vya kiakili:

Uwezo wa kutatua tatizo kwa uharaka na katika njia ambayo inastahiki zaidi inaitwa vitendo vya kiakili. Mama ambaye ana vitendo vya kiakili itakua kuangukia kwake katika mambo ya uwezo mdogo kwa watoto ni kwa kiwango kidogo. Hatapata ugumu sana kujibu maswali yao. Kufikiria kwa uharaka hupelekea kutenda kwa uharaka. Kwa hiyo mama humaliza kazi zake za nyumbani kwa uharaka, hutumia muda mfupi jikoni na kwa hiyo anaweza kutumia muda bora na watoto wake.

Kila kazi ina wepesi wake. Vitendo vya kiakili ni uwezo wa kugundua njia nyepesi na kutumia katika namna na sehemu sahihi. Watu waliobarikiwa uwezo huu wa kiakili huonyesha uhalisia katika uzalishaji na kuacha wengine wakitamani majibu yao. Hebu tutanue wigo zaidi kwa kutumia mfano katika historia:

Kama mtoto, pindi Fatih Sultan Mehmet (anayesadikiwa kuukomboa mji wa Istanbul) alikua mtundu, baba yake Murat Han II alikua akisema, "wewe ni mtoto mtundu na namna gani! Hakuna kitu kitakuja kwako!". Katika tukio, palikua na mmoja ambaye moyo wake ulikua umefunguka katika uwepo wa kitakatifu, "Akshamsuddin." Alikua akitabasamu na kusema, "ni kipi baba yako anasema, ni kipi Qadar inasema."

Sultani Yavuz Selim, kama ilivyo kwa masultani wengine wa ngome ya Othman, alikuwa akifanya safari zake kwa siri kwa ajili ya maslahi ya nchi. Katika safari moja, mmoja katika watu wake mkaidi kwa kujua walikua wanakwenda katika nchi gani. Sultani Yavuz akamuuliza, "unaweza ukatunza siri?" vizier akawa na matumaini na akasema, "Ndio sultani, ninaweza." Yavuz Selim akajibu, kwa hiyo ninaweza."

Mshairi wa kiislamu Mehmet Akif Ersory alikuwa awali daktari wa mifugo. Siku moja, kijana alimuuliza kwa namna ya kejeli, "ulikua daktari wa mifugo, sivyo?" Mehmet Akif akamjibu, kwa vitendo vya kiakili na ujasiri, "Ndiyo, ninawezaje kukusaidia?"

d- Kuwa wazi kwa mawazo mapya

Uvumbuzi unatumika kufanya maisha yawe mepesi. Uvumbuzi huanza kwa kuchukuwa njia za zamani na kuzifanya kuwa na matumizi na zenye ubora zaidi. Uvumbuzi ni neema ikiwa tu hautasababisha madhara ya kimwili na kiakili, haiendi tofauti na asili ya binadamu na upo kwa mujibu wa Quran na Sunnah.

Kwa mfano mama anayefua nguo anaweza kunufaika kwa kiasi kikubwa kutokana na mashine ya kufulia. Ni uvumbuzi ambao utamnufaisha yeye na kumpunguzia uchovu. Kwa kuwa hakuna sabuni yenye madhara inayotumika, mashine haina madhara. Kuna mifano mingine mingi ya mashine za kiteknolojia.

Upya si kwamba unarahisisha tu maisha yetu ya kila siku. Mawazo mapya yanaweza pia kurahisisha na kuboresha mfumo wetu wa kielimu kwa kutumia njia mpya za ufundishaji. Njia mpya ya kuhifadhi kipande cha taarifa ni mfano mmoja wapo.

Hakuna sehemu ya ushabiki katika uislamu. Mtu anaweza akakataa maoni mapya, kutiwa hatia au njia ambayo haikuwahi kufikiriwa hapo mwanzoni. Mdahalo na kukosolewa vinaruhusiwa. Hata hivyo, hivi vyote vinafanyika pasina kuacha imani ya mtu. Kila kitu kinatakiwa kupimwa kwa mujibu wa Quran na Sunnah.

5. SIFA ZA KILUGHA

a- Uwezo wa kuongea

Watu wanaweza kueleweka kwa namna ambavyo wanaongea. Ndio sababu ni muhimu sana kuongea vizuri na kuweza kuelezea hisia vema, kwa ajili ya kustawisha jamii. Njia bora ya kufikisha kile ambacho tunakifikiria ni kwa kuongea kwa ufasaha.

Tamko linajumuisha sauti, maneno, sentensi na mpangilio wake, namna ya linavyoongelewa, mkazo na namna uso unavyoonekana. Kila mmoja hujifunza lugha zao kutoka kwa wazazi wao na kisha kutoka kwa wale wanaowazunguka. Hivyo, ni muhimu kwa mama kuongea vizuri na kwa ufasaha. Uwezo wa mama wa kiislamu kuongea vizuri lugha yake asili inatakiwa kuwa sifa yake mojawapo ya tofauti.

Mtume wetu (S.a.w) alituambia ni aina gani ya maneno ambao yanamridhisha na yapi ambayo hayamridhishi katika hadithi, "Katika siku ya Hukumu wapendwa na wale walio karibu yangu, miongoni mwa watu wangu wa karibu, watakuwa ni wale watu ambao watakuwa na tabia njema kabisa. Wale miongoni mwenu, ambao wanaongea kwa maringo na wanaotoa kwa kujisifu, watakuwa na bughudha sana kwangu na mbali sana kutoka kwangu katika siku ya hukumu." (Tirmidhi, Birr 71)

Hapa tunaweza kuthibitisha kwamba baada ya kuongea nukta yako bila 'kujionyesha' au kuwa na dharau, ni vizuri kama ukinyamaza. Ni vizuri kwa mmoja kuwa asili

na wa kawaida wakati wa kuongeza. Ikiwa mtu anaweza kuchagua zaidi ya njia moja kuelezea maana, basi mtu huyo analazimika kwenda katika njia ambayo inafaa zaidi na chaguo lenye adabu.

Nukta nyingine ambayo mama anatakiwa kuifahamu ni kwamba wakati anaongea na watoto, mama anatakiwa kuongea nao kama watu wazima na sio watoto wadogo. Kwa njia hiyo, mtoto hujifunza kutamka kwa ufasaha maneno na anakuwa na tatizo dogo katika namna ya kuongea.

b - Uwezo wa kuhutubia

Kwa mtu kuwa mhutubu, sio muhimu kutoa hotuba katika kumbi zilizojaa sana. Mama mara zote ni mhutubiaji. Ikiwa hakuna mtu mwingine yoyote isipokua watoto wake, basi watakuwa pale mara zote wakimsikiliza. Mhutubiaji mzuri anaweza kutoa maana ya kitu katika njia bora zaidi, kuteka umakini wa hadhira na kuwaathiri.

Mfano wa mama ambaye yuko makini kuongoza watoto wake katika wema na ukweli sio tu anaongea vizuri na kwa upendo nyumbani, bali na katika jamii ya watu wengine pia. Mama mwenye sifa hizo atapata heshima zaidi na uongozi katika macho wa watoto wake.

c- Uwezo wa kujielezea

Moja ya kipengele cha muhimu kabisa katika uwezo wa kujielezea, ni imani thabiti. Kuna tofauti kubwa sana baina ya mtu anayeongea kutoka moyoni akiwa na imani iliyokamilika na mwingine ambaye hana uhakika kuhusu kile anachokiongea. Yule ambaye ana uhakika na kile ambacho anakiongea huongeza nguvu katika majadiliano yake kwa muonekano wake wa uso, mkazo, uchaguzi wa sentensi zake na mpangilio wa sauti pamoja na lugha ya mwili.

Mama mwenye uwezo hafifu wa kujielezea anaweza kuchukua hatua ya kwanza katika kuboresha udhaifu wake kwa kuongea na vifaa vya nyumbani. Kochi, mtungi wa maua, taulo au penseli huwa havipati shida katika kumsikiliza yeyote. Ikiwa mmoja atapata mtu wa kumfanyia mazoezi, mtu anaweza kuongeza uwezo wake katika hotuba kwa kuongea kwa makini na kwa tahadhari kwa vitu visivyo na uhai kama vile anaongea na watu. Jukumu kama hilo hilo linaweza kufanyika kwa kioo kwa kurudia muonekano wa uso na kuona ni jinsi gani yanaathiri maneno ya mtu.

Maneno na lafudhi vinaweza pia kuboreshwa kwa kusikiliza program za redio. Ikiwa kuna watu wanao kuzunguka ambaye anajulikana kwa kuongea vizuri, basi unatakiwa uwajumuishe katika program yako na kujifunza katika maarifa yao.

d- Misamiati wazi

Mtu ambaye anatarajia kuongea vizuri anatakiwa kuongeza misamiati yao na kujifunza njia tofauti ya kuelezea aina fulani ya hisia na maana. Hii inasaidia kuongeza kwa ukubwa wa ubora vyote uwandishi na kuongea.

Mtu ambaye anahitaji kuongeza misamiati yao ni lazima kwanza aanze kwa kusoma vitabu. Kwa kutumia kamusi ndogo ambazo zimeandaliwa kwa ajili yetu na kuangalia maneno mawili au matatu, moja huongeza rangi kwa vyote maneno na hali ya kijamii.

Kwa kuanza na lugha mama, ni muhimu pia kufahamu maneno ya lugha nyingine. Kwa kuongeza, mtu anatakiwa kujifunza maana ya misimu na rejesta ambazo hutumika katika jamii. Kwa watoto, hususani vijana, hutumia maneno baina yao na maana tofauti na yale yanayotumika na watu wazima.

e- Mpangilio wa sauti

Mpangilio wa sauti wa mtu hutoa hisia mtu alizonazo wakati akizungumza. Mama ambaye huongea kwa sauti, wakati mwingine akipayuka, hupanda mbegu za uoga kwa watoto wake. Kwa upande mwingine, mama ambaye anaongea kwa sauti ya chini ambayo inakua ngumu kujisikia hata yeye mwenyewe, inawezekana asivute usikivu anaoutaka kutoka kwa watoto wake.

Sehemu ya kati huwa tupu ikiwa mpangilio wa sauti uko kati na maneno yako wazi. Sauti zetu huongezeka, kupungua, hua nyororo au kali kutokana na hali. Kilichokua cha muhimu ni mpangilio wa sauti na ujumbe unaoongelewa upo katika maelewano ili kwamba ujumbe uwe wazi kufikishwa.

Mtoto mwenye tabia mbaya ambaye anaonywa kwa tabasamu na sauti nyororo, “nina hasira sana na kile ambacho umekifanya” haitabadilisha kitu chochote. Sauti ya ukali yenye uso wenye hasira “ninakupenda mpenzi” haitakuwa na maana pia.

Kama ilivyo kujifunza kitu chochote, mtoto pia hujifunza jinsi ya kutumia sauti katika hali mbalimbali kutoka kwa mama yake kwanza. Mama ambaye anaongea vizuri kwa mpangilio mzuri wa sauti atakuwa na watoto ambao watakuwa wanaongea vizuri pia. Mtoto hujifunza njia ya maneno na lafudhi kutoka katika familia yake kwanza. Mtoto ambaye amelelewa katika familia ambayo kila mtu huongea kistaarabu basi naye ataongea kistaarabu pia. Kinyume chake, ambaye amelelewa katika nyumba ambayo kila mtu huongea kwa kupayuka basi kuna uwezekano mkubwa na yeye kukuwa na kuwa anapayuka pia. Kwahiyo, ni muhimu kutambua kila kosa ambalo mama hulifanya katika maneno yake kuna uwezekano mkubwa wa kuigwa na watoto wake.

Kabla ya kuhitimisha mada hii, ni muhimu kuelewa kwamba baadhi ya watoto ambao wana matatizo ya kusikia hupandisha sauti zao bila kujizuia. Ikiwa mmoja wenu atagundua kuwa mtoto wako ana tatizo hili, basi anatakiwa kuonana na daktari kwa ajili ya kutaka msaada wa kitaalamu.

6. SIFA BINAFSI

a- Mwangalifu na muelewa

Hii ina maana ya uwazi katika maelezo ya mbweha kama mnyama mjanja. Kuwa muelewa ina maana kufahamu vile vinavyokuzunguka, kutoka kwako binafsi, watoto, marafiki wa karibu na wa mbali, mahitaji yao na hofu, udhaifu na nguvu. Ubora huu hupatikana kwa kiwango cha juu na cha chini katika kila mtu makini na mwenye akili.

Mama mwenye mtazamo, hufahamu hususani kwanini huzuni zimegubika nyuso za watoto wake au kwanini hawafaulu vizuri shule. Hufahamu ni tovuti gani mtoto wake wa kiume anaitumia akiingia katika mtandao na kwa nini binti yake hahudhurii shuleni. Kwa kuwa huwaangalia watoto wake kwa afya na njia nzuri. Mama muelewa husimamia watoto wake na kuelewa vizuri kipi kinaendelea.

Mama ambaye amejaaliwa na tabia hiyo hawezi kudanganywa na watoto wake. Hii ni kwa sababu mama anayeheshimika na hakuna chochote kinachofanyika nyuma yake, sio mtu wa kulazimishwa isipokuwa kwa mtu ambaye anamsimamo na hivyo, yupo makini zaidi na majukumu yake ya kimama. Mama wa aina hii, huwafundisha watoto wao adabu kwa mujibu wa imani zao kwa kina.

Mfano mzuri wa jinsi ambavyo wazazi wanaweza kufahamu mambo yanayoendelea katika maisha ya watoto wao kwa mara nyingine tena yanaweza kuonekana katika maisha ya Mtume wetu.

Siku moja, mtoto wa Ali,(Mwenyezi mungu awe radhi naye) alichukua tende moja katika tende za sadaka(tende zilizowekwa kwa pembeni kwa ajili ya sadaka). Baada ya kuona hivi, Mtume(S.a.w) aliingilia kati mara moja na kusema, “hapana, iteme! Je unafahamu hatuwezi kula katika sadaka?” (Muslim, Zakat 161).

b- Mkweli na mtetezi wa haki

Haki ni mfumo ambao pindi ukweli na haki za watu hazidhuriwi, kila mmoja hupata haki yake na kile anachostahili. Katika familia, haki inaweza kutumika wakati watoto wakiwa wanakuwa kwa kujionea kanuni ambazo zinatumika. Muislamu hapimi haki na yupi ana haki kwa mujibu wa matakwa yao wenyewe, lakini kwa mujibu wa vipimo ambavyo tumefundishwa na Mjumbe wa Mwenyezi Mungu (S.a.w).

Kumuambia dada mkubwa mara kwa mara bila haki kwamba ni mkubwa na ndugu yake ni mdogo, sio haki na ni vibaya. Haki ya mtu ni haki ya mtu hata kama ana umri gani na nafasi gani. Ikiwa haki itatumika, itawazuia wadogo zake kutokana na fikra mbaya, kwamba anaweza akafanya chochote anachotaka, kwa namna yoyote anayoitaka, kwa sababu tu ni mdogo.

Mama ambaye anayelinda ukweli na haki za watu huwa mfano mkubwa kwa watoto wake. Kwa hakika tuna uhitaji wa kina mama zaidi ambao sio tu kutetea ukweli na haki katika majumba yao bali na katika jamii zao pia. Ni jukumu la kila muislamu mwenye uwezo kutetea haki za waislamu wanyonge na kuwa na nguvu na matawi ya uaminifu ambayo wanaweza kuegamia kwayo. Mama mwema huchukuwa jukumu la kujali huwa hamnyimi yoyote yule haki yake, awe mtoto wake au mtu mwingine yoyote. Na Mwenyezi Mungu Mtukufu anasema, "Na hukumuni kwa haki, Hakika Mwenyezi Mungu anawapenda wanaohukumu kwa haki." (Hujurat 49: 9).

Kama ambavyo tunasimama katika swala, tunalazimika pia kusimama dhidi ya wanyanyasaji katika maisha ya kila siku. Kwa kuwa ikiwa tutakaa kimya dhidi ya udhalimu, itaashiria kuwa mtu huyo amekubalika na hivyo, mtu bila kukusudia mtu huwa mshirika katika udhalimu unaotendeka.

Hii ina maanisha kwamba mama ambaye anataka kutenda haki kwa watoto wake anatakiwa kusimamia haki ya kila mtoto, kuwapa umakini unaohitajika na kuwazawadia katika namna ya haki.

c- Zawadi na maonyo

Kwa kuona kitu ambacho ni haki, kizuri na cha thamani kwa kukigundua, kukithamini na kukipa umuhimu, mtu kwa hakika humzawadia mtu huyo. Kwa kuona kitu ambacho ni kibaya, hakiko sawa na kisicho na thamani, kwa maelezo ya mtu na matamanio ya mtu kutatua tatizo, mtu anatakiwa kumuonya yule aliyehusika. Zawadi inajumuisha kukubalika, heshima na shukrani wakati onyo ni kukataza, aibu na uhitaji wa maelezo.

Kutambulika juu ya ufaulu ni msisimko mkubwa, wakati kukaripia juu ya kosa huchochea mtu kufikiria kwa mara nyingine tena matendo yao na hivyo kumhamasisha mtu kuachana na tabia hiyo.

Pepo na moto, zawadi na onyo, ni ushahidi wa kitukufu wa ushawishi walionao watu katika maisha ya kila siku. Ikiwa tutamuweka mtu anayestahili kuzawadiwa na mtu anayetakiwa kuonywa katika daraja sawa, kwa hakika itakuwa ni udhalimu mbaya sana. Mtu anayestahiki pongezi anaweza kukata tamaa gafla kufanya kitu kizuri. Mtu ambaye anastahili kukaripiwa na kuonywa anaweza kupata nguvu na kuendelea kufanya mambo mabaya.

Matumizi ya utaratibu katika nyumba, shule, makazini na kila mahali wanapopatikana watu, huongeza ufaulu na amani ya akili. Kutokuwepo kwa hamasa na utambulisho wa kipaji unaweza kusababisha kupoteza ufanisi na kuuwa, hali ya kushindwa kuonya makosa kunaweza kusababisha kuongezeka kwa makosa yenye madhara makubwa zaidi.

Kwa hiyo mama ni lazima kutumia zawadi na kukanya kwa mfumo wa ukweli wake kwa ajili ya kuwa na ufanisi.

Kwa njia hii, watoto wanaweza kutofautisha kati ya haki na batili kwa urahisi zaidi na kuchukua hatua kubwa zaidi katika njia sahihi zaidi.

Kwa utambuzi, watoto wanaweza kuonyesha shukrani zao kwa kumshukuru Mwenyezi Mungu Mtukufu. Kwa kukanya, wanaweza kujifunza jinsi ya kumuomba Mwenyezi Mungu Mtukufu msamaha wake na huruma yake. hii inaweza kupatikana kupitia elimu ya mama na uwezo wake kuwafikishia watoto wake.

d- Uwaminifu

Ummah huu wa Mtume Muhammad (S.a.w) unashindana kwa uaminifu. Kuwa mwaminifu inamaanisha kuaminika kwa vyote yani kile unachokisema na kile unachokifanya bila kuwa na kusudio la kumuumiza mtu yoyote au kusababisha madhara yoyote.

Njia rahisi ya kuwa mwaminifu sio kudanganya au kumuongopea mtu, bila kujali ni kwa namna gani hali ilivyo ngumu. Mtume wetu(rehma na amani ziwe juu yake) alisema, "yule ambaye anaongopa sio katika sisi" (Muslim, Iman 164). Kwa hiyo, kuonyesha kwa uwazi uamuzi wa wale wanaodanganya na kuongopa.

Kwa bahati mbaya, kosa kwa kina mama wanalolifanya, yawezekana bila kujua, ni kumwambia "mtoto wake anayelia" kwa uwongo ili anyamaze, au ili tu apumzike. Mama husema kwa uwongo, "Ikiwa utanyamaza nitakupeleka katika hifadhi." Mtoto huwa na furaha baada ya kusikia ahadi hii na huacha kulia, kisha anasubiri. Ikiwa mama hatatimiza ahadi ile na kumuongopea mtoto wake, basi kuna uwezo mkubwa mtoto asimwamini mara nyingine akisema, "Ikiwa utanyamaza nitakununulia chokoleti."

Mama mwenye ufahamu anafahamu vizuri kwamba kuna huruma kwa suluhisho la muda mrefu wakati kwa muda mfupi, kuna vikwazo vya mpito tu kwa usumbufu. Kwa mama ambaye ni mchamungu, anahofia kudanganya na hapendi kuonekana muongo na watoto wake ni lazima afuate kanuni hizi mbili rahisi.

1. Anaweza kusubiria kwa uvumilivu kwa mwanae kunyamaza pasina kuweka ahadi yoyote ile.

2. Anaweza kumuahidi zawadi ambayo ipo katika uwezo wake hata kama ni kitu gani.

Hali kama hiyo hiyo inaweza kutokea pindi simu inapoita. Mtoto akipokea simu. Mpigaji akiuliza "mama yupo nyumbani?"mtoto atamwangalia mama yake. Ikiwa mama atakuja na kuongea na mtu aliyepiga simu, hapo hakuna shida. Hata hivyo, ikiwa mama hatotaka kuongea na mtu aliyepiga kwa sababu moja au nyingine, anaweza kuonyesha ishara kwa mtoto wake na kumwambia aseme "waambie mama hayupo nyumbani." Kisha mtoto huamriwa kusema uongo na inawezekana kuja kuona jambo la kudanganya ni halali. Hii ni dhambi nzito sana na majukumu hatari sana, zaidi ya ambavyo mtu anaweza kufikiria. Mfano huo unaonyesha jinsi kina mama, mara kwa mara bila kufikiria au katika hali ya usikivu, anaweza kupitisha laana ya oungo kwa watoto wake.

Mtume wetu (S.a.w) alisema, "je, sitakiwi kuwaeleza juu ya dhambi kubwa kabisa?" maswahaba wakasema, "hakika ewe Mtume wa Mwenyezi Mungu." Akasema, "kumshirikisha Mwenyezi Mungu na washirika wengine na kutowatendea hisani wazazi wawili." Na yeye Mtume(Rehma na amani ziwe juu yake) alikuwa ameegamia upande mmoja wa sakafu, kisha akakaa na kusema, "kwa hakika kuweni makini sana kuhusu kusema uongo na kutoa ushahidi wa uongo" na akawa anarudia rudia hadi maswahaba wakasema, "tulitamani hata anyamaze na siendelee kusema tena." (Bukhari, Shahadat 10).

Udanganyifu mara zote hushabihiyana na maneno. Mama ambaye anajifanya kumsikiliza mtoto wake hali ya kuwa akili yake haipo pale kwa hakika anamdanganya mwanae. Kwa namna hiyo, njia sahihi zaidi ya kufanya ni kusema, "samahani, mpendwa wangu, akili yangu ilihamia sehemu nyingine, sikusikia. Nitakuwa na furaha sana ikiwa utarudia kile ambacho ulichokisema. Kisha asikilize kile ambacho mtoto wake anakisema.

Kama ilivyoonyesha katika mfano uliotangulia hapo juu, mtoto huangalia kwa makini na kugunduwa matokeo. Ikiwa mama atakuwa ni mwenye mazoea ya kudanganya, mtoto wake naye atakuwa na tabia hiyo hiyo. Kwahiyo, kabla ya mama mwenye hasira kumkaripia mtotowake, "wewe ni muongo" anahitaji kujitizama katika kioo na kujitathimini yeye kwanza.

Ikiwa mama ni mtu mwaminifu na anakumbana na matatizo binafsi yake mwenyewe, basi hatakiwi kukata tamaa ya kuwa mwaminifu. Ni katika hali hizo kwamba mtu huwa mwaminifu katika macho ya watoto wake, macho ya watu wengine na katika imani yake pia. Watu ambao wanaishi na mtu huyo sio tu watafurahia ladha ya kuishi na mtu mwaminifu, lakini pia watajifunza kuwa wakweli na waaminifu wao wenyewe.

e- Kujitahidi katika Nyanja tofauti tofauti

kila hatua tunayopitia inatakiwa kuwa na wema wa hali ya juu kuliko hatua iliyotangulia. Ni jukumu letu kutimiza kila kitu katika namna bora kabisa kadiri tuwezavyo hali ya kuwa tukijitahidi kufikia ukamilifu. Ni ibada nzuri kiasi gani kutumia uwezo tuliobarikiwa na Mwenyezi Mungu Mtukufu na azma ya kuutumikia katika njia itamridhisha Mwenyezi Mungu Mtukufu..

Mama wa kiislamu ambaye anaendela na masomo yake ya sayansi na Sanaa, kazi nzuri za mikono, kujifunza lugha mpya na masomo ya kijamii hutamaniwa sana. Hata hivyo wakati wanajifunza ujuzi wote huu, mama hatakiwi kusahau jukumu lake kuu la kumuabudu Mola Muumba na kuwa mama bora kwa watoto wake.

Watoto ambao wamebarikiwa kuwa na mama wa namna hii wana kigezo chema kabisa cha kukifuata. Ni mifano wa mafanikio yenye kustawi kwa kuwa na ufanisi wa vyote yani ulimwengu wa ndani na wa nje.

f- Kuwa na uwezo wa kuomba msamaha

Kila mmoja anaweza kufanya makosa. Hii ni sehemu ya asili kabisa ya mwanadamu ambao wanaweza kufanya makosa na kuomba na msamaha kutokana na makosa.

Ni vizuri kwa mtu ambaye amefanya kitu ambacho si sahihi kuomba msamaha. Mtu ambaye anajua jinsi ya kuomba msamaha hutarajia kusamehewa. Japokua, ni ngumu kwa wale ambao ni wapumbavu na wapuuzi. Kwa kifupi kila mmoja anaweza kufanya makosa, ingawa ni watu wenye adabu tu ndio wanaweza kukiri makosa yao na kuomba msamaha.

Kukwepa kuomba msamaha kwa kujaribu kuonyesha kwamba kilichofanyika "kibaya" ni kitu "sahihi", wanaweza kusababisha kufanyika kwa makosa makubwa zaidi. Kwa bahati mbaya, baadhi ya wazazi ambao wanataka kuomba radhi kwa watoto wao kutokana na hali fulani, hujizuia kufanya hivi na kugeuza na kuwa huzuni na kwa mshangao mtoto akisema "nitajifunza jinsi ya kuwa na tabia kama yako?" Hatahivyo, kuomba msamaha hakutampunguzia mtu hadhi yake isipokuwa itaongeza hadhi yake, kwa kuwa huonyesha nguvu na uwezo wa kukiri makosa yao. Wanakuwa bora katika macho ya watu na mbele za Mwenyezi Mungu Mtukufu.

Watu ambao wanakiri makosa yao nakuomba msamaha hawatarudia tena makosa sawa na yaliyopita na wanaweza kufanya matendo mazuri badala yake. Hata hivyo, mtu ambaye anaomba msamaha na kisha akarudia makosa yale yale mara mbili, mara tatu, mara tano huonyesha ishara dhahiri za udhaifu au kuwakejeli watu wengine. Hali hiyo hufunga milango ya msamaha na kufungua milango ya unafiki.

Mama ambaye anaweza kuomba msamaha na anafanya hivyo kwa makusudi kabisa huweka mfano mzuri kwa watoto wake na kwa hakika kufanya jambo jema. Hata hivyo ni vizuri zaidi kutotumbukia katika hali ambayo msamaha utahitajika, japokuwa hii ni ngumu sana kwa binadamu.

Haitoshi tu kuomba msamaha, pia ni muhimu kusamehe. Kila mtu anahitaji msamaha wa Mwenyezi Mungu, kwa hiyo kuwasamehe wengine ni wema mzuri unaotakiwa kwa kila muislamu. Mtume wetu (S.a.w) amesema, "Wewe ni Msamehevu na unapenda kusamehe kwa hiyo nisamehe mimi (Tirmidhi, Daawat 84).

g- Kujuwa madhaifu ya mtu

Binadamu waliumbwa na nguvu zenye ukomo. Mama wa kiislamu anafahamu vizuri sana baada ya kufanya kile anachokiweza, ni vema zaidi kuacha kilichobakia kwa Mwenyezi Mungu mtukufu na kumtegemea yeye. Hii inaweza ikachukuliwa kama kuchukua hatua kisha kujiuzulu kwa Mwenyezi Mungu mtukufu.

Hatua zetu hufanikiwa ikiwa zitaangukia katika mstari wa qadar na vipimo vya Mwenyezi Mungu. Ikiwa tutajua kwa hakika mipaka yetu, vitu ambavyo tutashindwa kuvitekeleza havitatupelekea kukata tamaa, wakati huo huo vile ambavyo tumefaulu na kuvitekeleza havitatupelekea kuwa na kiburi.

Mama wa kiislamu, hujua kwamba anapomuona mtoto wake mwema, ni kwa huruma za Mwenyezi Mungu. Hawezi kuangukia katika mtego na kusema "nimemkuza mimi huyu!" Hivyo hivyo, ikiwa mama atajariibiwa na mtoto mtukutu mwenye matatizo mengi, hufahamu kuwa ni mtihani kutoka kwa Mwenyezi Mungu mtukufu na huwa hakati tamaa.

Mama ambaye hujiona yeye mwenyewe kama mtumwa wa Allah Ta'ala na akafahamu mipaka yake na udhaifu wake, humgeukia Mola wake mara kwa mara na kufanya sana ibada kwake. Mama wa namna hii kwa mara nyingine ni mfano mzuri na kigezo chema.

Kufahamu udhaifu wako haimaanishi kusema, "sina msaada wowote hata hivyo, sina nguvu za kutosha." Mawazo ya namna hiyo hupelekea katika uvivu tu, uzembe na kwa kweli kuwa huna uwezo. Mtume wetu (S.a.w) amesema, "Mtu mwerevu ni yule ambaye hujua majukumu yake na kufanyia kazi kile kifuatacho baada ya kifo. Na yule ambaye ni mzembe ambaye hujiingiza katika kutekeleza azma ya matamanio yake binafsi na kumkwaza Mwenyezi Mungu." (Ibn Maja, Zuhud 31).

h- Adabu na heshima

Adabu ni tabia ambayo Mola wetu anaipenda. Mtu mwenye adabu yupo katika hali ya upekee kwa mavazi yake, kula kwake, kila kitu anachofanya. Hujizuia kuvaa na kula kwa ubadhilifu, wakihofia uharibifu na kiburi. Huwa hatendi uwovu katika haki ya mtu au kuchupa mipaka. Pia anaweza kuomba msamaha, akakiri makosa yake na kuomba msamaha kwa Mwenyezi Mungu. Unyenyekevu ina maana kushusha chini shingo yako kwa ukweli bila kujali ni wapi unatoka. Mwenyezi Mungu mtukufu huwanyanyua wale wanaonyenyekea. Adabu na unyenyekevu zinatakiwa kuwa sehemu ya tabia ya mama, baba, watoto na waumini wote.

Mtume Muhammad (S.a.w) amesema, "Sadaka haisababishi kupungua kwa mali na kumsamehe aliyekosa huongeza heshima kwa anayesamehe. Kwa yoyote anayekuwa mnyenyekevu yeye binafsi kwa kutaka radhi za Mwenyezi Mungu, ametukuka kwa Mwenyezi Mungu."(Muslim, Birr 69).

Hatahivyo, adabu kupindukia inaweza kusababisha kutumbukia katika uwanja wa unyenyekevu. Hii si sahihi kwa muislamu. Kuna baadhi ya hali inahitajia heshima ambayo inahusisha heshima na wadhifa. Mwenyezi Mungu Mtukufu anaielezea hali ya kuwa na wadhifa kama ifuatavyo, "Na waja wa Arrahman Mwingi wa Rehma ni wale wanao tembea ulimwenguni kwa staha, na wajinga wakiwasemeza hujibu: Salama!" (al-Furqan, 25: 63).

7. SIFA ZA KIROHO

a- Tabia njema na hisani

Hisani, tabia njema, upole, adabu….. maneno yote haya husaidia katika kutafsiri tabia njema pamoja na mwenye busara. Kipi kitamfaa mama zaidi ya aibu, umaridadi, neema, upole, unyeti wa mambo na uelewa?

Mtume wetu Mpendwa (S.a.w) ametufundisha jinsi gani haya ilivyokuwa muhimu ni pindi aliposema, "haya ni katika imani" (Bukhari, Iman 16).

Mama wa kiislamu aliye bora mara zote huwa anaheshimika na rahisi kuchukuliwa na fikra akiwa nyumbani na watoto wake na mume wake na watu wengine nje ya nyumba yake na ndugu zake na majirani. Yuko mbali na ukatili na hajali wengine. Bali ana adabu yeye binafsi na kwa wengine. Wema umeitawala nafsi yake na mwili wake. Kwa hakika amefikia hatua hii kwa kuwa na adabu kwa Muumba wake. Sio tu kuwa anakuwa mpole na mwenye heshima anapoona watu wakiwa wamemzunguka, lakini pia hata akiwa peke yake, ni mnyenyekevu na mwenye haya kwa Mola wake. Nafsi yake nzuri huwaathiri hadi wanyama, mimea na hata viumbe wasiokuwa na uhai. Kwa nafsi ambayo imejazwa na wema wa namna hii hukihudumia kila kitu na kila mtu kwa kujali na heshima pasina kusababisha hatari yoyote na kujilinda kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu.

Mama ambaye amejazwa katika moyo wake ambao umefundishwa adabu na upole, hufahamu kwamba watoto wake ni dhamana kutoka kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu na hivyo, mara zote anakuwa anajaribu kutowapotosha kwa namna yoyote.

Watoto humuona mama yao kama mfano pindi wanaposhukuru,wanapojadili, wanapoondoka, kutofanya kitu chochote ambacho kinadhalilisha na kuwa na aibu pindi inapolazimika. Mtoto hujifunza kuwahudumia wanyama vizuri, kuijali mimea, na kukipa haki yake kila kitu, kushukuru kwa elimu anayoipata kutoka kwa mama yake. Mtoto hujifunza kuwa kuheshimika kwake na viumbe shina lake ni kutokana na kumuheshimu Muumba wake.

Mtoto ambaye amekuzwa kwa adabu na hisani huwa hadharau walau kipande cha mkate ambacho kimedondoka katika sakafu au kuacha chakula katika sahani yake. Mtoto wa namna hii huwa hafanyi uharibifu wa maji au kusema vibaya, maneno ya kipuuzi. Huwa hadharau majukumu yake, na pia huwa mwema kwa wale wenye uhitaji na huwa hawi na kiburi akiwa nao.

Pepo hulala chini ya nyayo za kina mama ambao wameridhika na watoto wao na tabia njema na kuwafundisha watoto wao adabu na heshima.

b- Ibada na mapenzi ya dini

Ibada ni kufanya kile kitu ambacho Mwenyezi Mungu Mtukufu ametuamrisha kukifanya. Hii hujumuisha mfumo mkuu wa ibada kama vile sala, sadaka na Hijja na pia Sunnah pamoja na Nafilah[11]. Mwenyezi Mungu Mtukufu anasema, "Na muabudu Mola wako Mlezi mpaka ikufike yakini (mauti) (Al-Hijr 15:99). Hii inaweka wazi kwamba tunatakiwa kuwa katika hali ya ibada na ukweli muda wote.

Watoto huwaangalia mama zao kama wanakua wanaipa umuhimu ibada zao wanapokuwa wanasali swala tano kwa siku na kufunga. Watoto wadogo kabisa hukimbilia katika mikeka ya kuswalia na kuwaiga mama zao pindi wanapokuwa wanafanya rukuu na sujudu[12]. Mtoto wa namna hiyo hupata mafunzo muhimu sana. Mama ambaye anau-

11. Sunnah na Nafilah ni mfumo wa ibada za ziada ambazo zilifanywa na Mtume (S.a.w).
12. Rukuu na Sujudu inamaanisha (Kwa kufuatana) kuinama na kusujudu katika swala.

zoefu wa unyenyekevu na yupo karibu na Mwenyezi Mungu katika ibada zake, hupata vyote utulivu wa kiroho na kimwili.

Hivyo ibada ni, hali maalumu na tukufu ambayo mwanadamu hujitahidi kuifikia. Kwa mtu ambaye amefikia hali hiyo ametosheka na alichokadiriwa na Mwenyezi Mungu Mtukufu na hivyo amefikia ukomavu wa nafsi ambayo ni maalumu kwa hakika. Mama ambaye yupo katika hali hii, hujiweka mbali na malalamiko. Ameridhika na vile vilivyopo na vile visivyokuwepo. Mtazamo wake mkuu ni shukrani na kuridhika. Huwa hana mshituko wala matata. Ni mtu mzuri. Kwa uchamungu, ukweli katika ibada, adabu na hisani na amani vyote hutoka katika shina kutoka kwa utumwa kwa Muumba.

c- Amani na hali ya Utulivu

Zawadi ya kujitoa kikweli ni amani katika ulimwengu mbili.

Mwenyezi Mungu Mtukufu anasema katika surat Al-Imran, aya ya 15-17, "Sema nikwambieni yaliyo bora kuliko hayo? Kwa wachamungu zipo bustani kwa Mola wao zipitazo mito kati yake. watadumu humo, na wake waliotakaswa, na wanazo radhi za Mwenyezi Mungu ni Mwenye kuwaona waja wake. Ambao husema: Mola wetu Mlezi! Hakika sisi tumeamini, basi tufutie madhambi yetu, na tuepushe na adhabu ya Moto. Wanaosubiri, wanao sema kweli, na watii'fu, na wanao toa sadaka, na wanao omba maghafira kabla ya alfjir."

Wale ambao wanafanya majukumu yao ya ibada kwa dhati ya kweli, huanza kufurahia matunda ya ndani ya amani na utulivu katika dunia hii. Hakuna ugumu au matatizo vinavyoweza kuharibu utulivu huu.

"Hakika kwa kumkumbuka Mwenyezi Mungu ndio nyoyo hutua!" (Ra'd 13:28). Mwenyezi Mungu Mtukufu ametuonyesha njia ya amani katika dunia zote kwa aya hiyo hapo juu. Kwa hiyo, wale ambao hawaachi kumkumbuka Mwenyezi Mungu Mtukufu hata kama wameshughulishwa kwa namna gani, huishi na amani na utulivu wa ndani.

Sasa, hebu wote tufikirie uso wa mama ambaye amebarikiwa na sifa hizi; huwa na nuru kwa sababu ya msingi imara wa kiroho, ukarimu wake na uwezo wake wa kuwa mtulivu hata kama yupo katika wakati mgumu. Uso wa namna hii mara zote huwa na tabasamu.

Hebu tumfikirie mtoto aliyelelewa na mama wa namna hii; amani, kuridhika, utii, mafanikio na usafi…

Yote kwa yote, utulivu ni kama kifuniko kinacholinda kutoka katika vinavyotuzunguka. Mama ambaye anaweza kuingia katika bandari salama kama hii, kwa hakika huwa na ufanisi katika wema anaouonyesha kwa watoto wake.

Hadithi Fupi.

Ni kitu kigumu sana katika ulimwengu huu, lakini pia ni mchezo mzuri….ni kanuni ya kwanza, mmoja wa wachezaji ni lazima awe mama, na mchezaji mwingine anatakiwa awe mtoto. Kanuni ya pili, mchezo ni lazima utizamwe na mtu ambaye ana "jicho zuri." Ikiwa tunazo kanuni zote mbili, basi tunaweza kuanza mchezo wetu wa kuburudisha na mafunzo tele.

Tunatakiwa kufafanua kutoka mwanzoni kwamba kila mama, bila kugundua, hucheza mchezo sawa…na kila mtoto kwa asili hufaulu kwa kuwa mshirika wa mama katika mchezo sawa bila matatizo yoyote. Mfano, haya twende pamoja:

Mtoto wangu Omar, akiwa na umri wa miaka miwili na nusu….alikua mdogo sana na mzuri. Tulikuwa pamoja takribani mara zote na alifanikiwa kutembea mwaka uliopita, alikuwa mtoto mzuri….kwa kadiri siku zilivyokuwa zinakwenda, mabadiliko ya kushangaza yalianza kujitokeza. Mwendo wa Omar ukaanza kubadilika, mtoto aliyekuwa anatembea kawaida akaanza kuchechemea.

Nilijaribu kufuatilia sababu ya kuchechemea kule kwa umakini. Niliikaguwa miguu yake kwa ukaribu zaidi kama kuna jeraha lakini sikukuta chochote! Kisha nikafikiria huenda kuna tatizo katika viatu vyake, labda vilikuwa vinambana sana? Ilikuwa inawezekana, kwa miguu iinayokuwa katika umri ule….lakini hapana, hiyo haikuwa sababu pia. Nikamuuliza, "Omar kwanini unachechemea mpendwa wangu? Kuna kitu kinakuumiza? Jibu lilikuwa hapana… kuchechemea kukaendelea, na kulikua kunaendelea kwa kadiri siku zilivyokuwa zinasonga mbele.

Mwishoni, niligundua kitu kilichinishangaza zaidi. Wakati ninatembea Omar alikua ananitizama sana na kuniiga ninavyotembea. Japokuwa sikuwa na tatito la nyonga, kutokana na kukuwa kwa kucha ya kidole changu kikubwa nilipata shida katika kutembea kwa muda mrefu na bila kujuwa nilikuwa ninachechemea.

Mshangao na furaha…! Vyote kwa wakati mmoja, wajibu wa ajabu…mtoto wangu alikuwa ananiiga mimi. Kwa kweli, pindi nilipogundua nini lilikuwa tatizo siku hiyo, nilimshukuru Mwenyezi Mungu Mtukufu. Nilishangaa pia kiwango ambacho watoto wanajaribu kuwaiga wazazi wao.

Wakati huo huo kucha ya kidole changu ilikuwa inaanza kupata afueni, mwendo wa mtoto wangu ukaanza kubadilika na kuwa kawaida; hata hivyo hata baada ya hapo, mama na mtoto walichechemea pamoja popote walipokwenda.

Siku hizo zilikuja na kuondoka. Hata hivyo mchezo wa sawa sawa katika njia tofauti tofauti ulikuwa ukiendelea.

Neslihan Nur TÜRK

MADA ZA UTAFITI

- Chunguza kina mama wanaokuzunguka, tafuta wale ambao ni maarufu zaidi kuchangia sifa.
- Kwa ukaribu kabisa mchunguze mama yako, ni ipi sifa yake ya dhahiri, tumia mifano. Tafuta ni jinsia gani sifa hii inakuwa na kwa nini inakuwa maarufu sana.
- Chunguza tabia za mwanamke ambaye ameshinda tuzo "tuzo ya mama wa mwaka" katika nchi yako au duniani.

MJADALA

- Gawanya katika makundi saba, kila kundi chagua sifa moja (kimwili, kiakili n.k). Jadili ipi ni muhimu zaidi na sifa ya lazima ambayo mama mzuri anatakiwa kuwa nayo.

ZOEZI

Baada ya kusoma sehemu hii na kutafakari mambo yaliyo jumuishwa, toka nje na rafiki kisha mcheze, "tafuteni mchezo bora kabisa wa mama." Baada ya kuchagua mshindi, mkaribieni na mwambieni kuwa ameshinda tuzo ya "mama bora" kwa sababu hii na ile. Mpeni zawadi mama aliyeshinda kwa kura nyingi :)

Maswali ya sehemu ya 2

1) **Kipi kati ya vifuatavyo sio katika tabia za kimaumbile ambayo mama bora anatakiwa kuwa nayo?**

   a) Wazi, mavazi bora

   b) Mkao mzuri

   c) Msafi na anayejali mwili wake

   d) Mwenye uzito kupitiliza

2) **"Binadamu kamwe hajawahi kujaza chombo kibaya zaidi kuliko tumbo. Inamtosha binadamu kula matonge machache kiasi cha kuuwezesha mgongo wake kusimama. Ikiwa itawalazimu, wanatakiwa kupata theluthi moja ya……..; theluthi moja ya……..; na theluthi moja ya……..."**

   Jaza nafasi zilizo achwa wazi kwa?

   a) Chakula/kinywaji/pumzi

   b) Pipi/kitamu/kichungu

   c) Matunda/mboga za majani/maharage

   d) Yabisi/majimaji/gesi

3) **Uwezo wa kuona mtazamo wa mtu mwingine, uwezo wa kuelewa mahitaji na hisia zao." Sentensi hii ina tafsiri kitu gani?**

   a) Moyo mzuri

   b) Unyeti wa kitu

   c) Uelewa

   d) Uchoyo

4) **Ni ipi katika sifa nzuri ambayo mama mzuri anatakiwa kuwa nayo?**

   a) Elimu

   b) Kusaidia wengine

   c) Utulivu

   d) Maazimio

5) **Mtoto wake mwenye umri wa miaka mitatu ameona mdoli na anamlilia mkiwa katikati ya mtaa. Hata hivyo unayo midoli miwili nyumbani kama hiyo. Nini utafanya?**

a) Kununua moja kwa moja ili kumk fanya mtoto anyamaze kulia

b) Kujaribu kuingilia kati na kumk zubaisha na kitu kingine ili asahau kuhusu mdoli.

c) Kumuongopea na kusema "usijali nitakununulia baadaye".

d) Sema, "nilimpata huyu kutoka hapa! Nitakupiga ili nikupe sababu ya ukweli ya kulia!"

6) **Kipi kati ya yafuatayo si sahihi?**

a) Subira ni kuonyesha uvumilivu kwa pigo la kwanza la janga.

b) Subira ni kuweka kila kitu chini na kutoonyesha hasira.

c) Subira ni chungu lakini mwisho wake ni mtamu.

d) Subira hufanya mtu kukomaa.

7) **"Enyi mlioamini! Tafuteni msaada kwa……..….....….na …….....……Hakika! Mwenyezi Mungu yupo pamoja na wenye kusubiri.** (Al-Baqara, 2: 153).

Jaza nafasi zilizoachwa wazi kwa kutumia?

a) Sala/machozi

b) Kimya/tafakuru

c) Subira/sala

d) Funga/sadaka

8) **Ipi kati ya yafuatayo ni maelezo ya mama mzuri:**

a) Mama ambaye anafanya kila kitu kwa ajili ya watoto wake ili wasichoke.

b) Mama ambaye ananunua kila kitu kwa ajili ya watoto wake ili wasiombe kwa mtu mwingine yoyote.

c) Mama ambaye anawapa watoto wake majukumu na kuwasaidia kukua.

d) Mama ambaye anajichosha yeye mwenyewe kwa kuingilia kati kila kitu watoto wake wanachokifanya.

9) Upi kati ya vifuatavyo ni mfano wa huruma ya kweli?

a) Mama ambaye anaweka udhuru kwa kila kitu ambacho mtoto wake anafanya kwa sababu ya mapenzi makubwa.

b) Mama ambaye hamuamshi mtoto wake kwa ajili ya sala ya alfajiri ili mtoto afaidi usingizi wake.

c) Mama ambaye mara zote hutabasamu, anayezungumza maneno ya kuridhisha na hana hasira daima.

d) Mama ambaye anajitahidi kwa ajili ya watoto wake kuifikia furaha kwa dunia yao na anakunja uso wake inapolazimika.

10) Kipi kati ya vifuatavyo humfanya mtu kuwa na heshima zaidi mbele ya Mwenyezi Mungu Mtukufu?

a) Kuwa mwanaume

b) Kuwa mtu mweupe

c) Kuwa raisi

d) Kuwa na ufahamu wa Mwenyezi Mungu Mtukufu

11) Upi kati ya mitazamo hii ni matokeo ya ujinga?

a) Kujisifu, "ninapendwa na Mwenyezi Mungu kwa sababu amenipa watoto wa kiume watatu."

b) Kulaumu, "sijamuabudu Mwenyezi Mungu Mtukufu kama ninavyotakiwa."

c) Kusema kwa kushukuru, "Asante Mwenyezi Mungu, nimeweza kusali sala zangu zote leo."

d) Baada ya kujitizama katika kioo, mmoja wenu akisema, "Ewe Mwenyezi Mungu, umenifanyia sifa zangu za nje nzuri, nifanyie sifa zangu tabia zangu nzuri vile vile."

12) Ipi kati ya yafuatayo humfaa mama makini?

a) Kulia baada ya kusikia kwamba majirani zake wana njaa.

b) Kumwambia samahani kila mtu baada ya kusikia kwamba majirani zake wana njaa.

c) Kupika kwa ajili ya majirani zake wenye njaa na kuwashawishi wengine kuwasaidia pia.

d) Njaa ya majirani zangu, mimi nimeshiba….nani anajali, haya ni maisha!

13) Ni kipi mtu anatakiwa kukifanya ikiwa anawalingania watu katika uislamu?

a) Kupayuka ukweli kila mahala kwa sauti ya juu.

b) Kuongelea kuhusu ukweli kwa busara na katika njia inayofaa kwa mujibu wa ufahamu wa mtu.

c) Ni muhimu kuunguruma kama simba ili kuwafanya kuona hamasa yetu na kuhofu.

d) Siwezi kuingilia na mtu yoyote, kwa sababu watakasirika. Kwa kipi ninahitajika kusambaza ujumbe wa uislamu?

14) "Ikiwa wema utafanywa kwa mtu fulani na kisha wakasema, '…….....…….' Kwa yule ambaye amefanya wema huo, kwa hakika watakuwa wamemtukuza vema" (Tirmidhi, Birr, 87).

a) Jazakallahu khayran(ninakuomubea kwa Allah akuzawadie ukarimu).

b) Asante!

c) Nisingeweza kufanya haya bila ya wewe.

d) Kwanini umejisumbua?

15) Ipi kati ya zifuatazo ni miongoni mwa sifa mama anayestahili pongezi?

a) Mama ambaye anakimbilia kutoka somo moja kwa somo jingine kwa ajili ya kujiboresha na kuendelea.

b) Mama ambaye anajaribu kadiari awezavyo kukifanyia kazi kile anachokifahamu.

c) Mama ambaye anajihimiza kujifunza habari mpya ili kwamba ajulikane kama "mwenye ujuzi"

d) Akiwa na dha mira ya kujulikana kama msomi, mara kwa mara hupakuwa taarifa.

16) Ni wakati gani ambao vitendo vya kiakili vinakua hatari kuliko kuwa na manufaa?

a) Kujibu katika namna ya haraka na njia bora zaidi pindi mtoto anapokuuliza swali.

b) Kutafuta njia bora zaidi ya kumkfanya mtoto anyamaze kulia.

c) Kumaliza kazi za nyumbani kwa urahisi na njia bora zaidi.

d) Kutafuta suluhisho la matatizo kwa ufanisi.

17) Ipi kati ya ifuatayo haihusiani na ufasaha wa hotuba?

a) Kutumia mpangilio wa sauti ipasavyo.

b) Kuharakia kuongea bila kufikiria

c) Uzoefu na maarifa

d) Maelezo yenye hoja ya nguvu na yenye upendo.

18) Ipi kati ya zifuatazo sio sehemu ya tabia ya mama wa mfano?

a) Ufahamu/ kumbukumbu.

b) Kusimamia ukweli.

c) Uwezo wa kupongeza na kukaria pia.

d) Mvivu na mchovu.

19) Ipi kati ya zifuatazo, hazionyeshi faida za kuwa na mama ambaye anaweza kuomba radhi.

a) Mtoto hugundua kwamba kila mtu anaweza kufanya makosa, ni sehemu ya asili ya binadamu.

b) Mtoto hujifunza kuomba msamaha anapofanya kosa.

c) Mtoto hujifunza kwamba msamaha huongeza mapenzi na ukaribu kuliko udhalilishaji.

d) Mtoto huomba msamaha kama kutimiza wajibu wa kuomba msamaha na kisha akaendelea na kufanya kitu kile kile kibaya.

20) Kipi kati ya vifuatavyo havipatikani kwa mama mwema?

a) Tabia njema na hisani.

b) Ibada na mapenzi ya dini.

c) Mapumziko na Utulivu.

d) Mwenye hasira na mwenye kugk hafilika.

SEHEMU YA 3

MTOTO

Katika sehemu hii, utapata taarifa kuhusiana na watoto kwa nyongeza ya uzoefu wa kushughulika na watoto ambao pia utajadiliwa. Hebu tuanze na mada kuu:

YALIYOMO

MTOTO NI NANI?

MAHITAJI YA MUHIMU YA WATOTO

TAMADUNI ZINAZOCHANGIWA NA WATOTO

1. MTOTO NI NANI?

Mtoto ambaye amezaliwa tu kutoka katika tumbo yake huitwa mtoto mchanga. Kipindi ambacho binadamu yupo katika dhiki kubwa mno na mahitaji makubwa kwa mwenzie ni katika kipindi cha udogo. Kipindi hiki kinaweza kugawanyika katika makundi mawili ambayo tunakwenda kujadili sasa hivi:

a- Mtoto ambaye ndio amezaliwa (siku 0-40)

Kipindi hiki kinajumuisha siku arobaini za mwanzo. Punde tu baada ya mtoto kuzaliwa, anaingia katika kipindi cha kujiweka sawa nakuizoea dunia. Ni muhimu katika kipindi hiki mtoto kuwa katika hali ya usalama, usafi na mazingira tulivu. Kwa kuwa mtoto anakuwa anapiga hatua kutoka katika tumbo la mama yake kuelekea katika dunia.

Ikiwa kipindi hiki kinakuwa pamoja na kushikwa kwa joto na wema, sala, sauti nyororo na tamu, mtoto atakuwa anaathirika katika namna chanya(nzuri). Kwa upande mwingine, ikiwa mtoto atachukua hatua yake ya kwanza kwa hali yabisi, matatizo, kukosa upendo, mazingira magumu, basi mtoto ataathirika katika hali hasi(mbaya).

Mrija wa kupeleka virutubisho toka kwa mama kwenda kwa mtoto akiwa tumboni.

Kutokana na mtoto kutumia muda mwingi katika mazingira ya joto, giza na bandari salama, wakati wa kuzaliwa ni vizuri kumuweka katika mwanga hafifu. Baada ya kuzaliwa ukamba ule unatakiwa kuachwa kwa muda mfupi kidogo. Mtoto anatakiwa kupewa kwa mama yake na kuwekwa katika titi lake ambapo anaweza kulihisi joto la mama yake. Ukamba ule unaweza sasa kufungwa. Mara nyingi hukatwa urefu wa sentimita 5 hadi 10 na kuanguka wenyewe ndani ya siku tano hadi saba. Mara chache sana, inaweza kuchukua siku 20 hadi 25. Sehemu hiyo inatakiwa kutizamwa na kuwekwa katika hali safi. Mtoto anaweza kuogeshwa baada ya ukamba kudondoka. Mtoto anatakiwa awe anaogeshwa inapohitajika.

Ndani ya dakika 20 hadi 30 baada ya kuzaliwa, mwendelezo zaidi hulitenga kondo la uzazi kutoka katika kuta za tumbo la uzazi na kusaidia kufunguka kwa mirija ya damu na kufunga. Mtoto ambaye alikuwa amezoea kufurahia virutubisho, maji maji na mahitaji yake yote kutoka katika kondo la uzazi(bila hata haja ya kuulizia), sasa hivi atatakiwa kutafuta rasilimali kwa ajili ya kupumua, lishe na maendeleo.

Ngozi makini na urembo wa mwili.

Ngozi ya mtoto aliyezaliwa huwa makini sana. Kitu chochote ambacho kinachomgusa kinaweza kuonekana kigumu na cha baridi. Mtoto mchanga ambaye ndio kwanza ukamba wake umekatwa anatakiwa kufutwa na maji ya uvuguvugu kiasi yaliyochanganywa na chumvi ya kawaida kijiko kidogo cha sukari. Hii inasaidia ngozi ya mtoto kuwa ngumu kiasi na kuwa pinzani zaidi.

Mtoto mchanga aliyezaliwa sio mfano wa kitu kidogo cha kuchezea kwa wakubwa na watoto. Mtu anatakiwa kuwa makini sana pindi anapokuwa anamtizama mtoto, anapomlisha, na ikiwa kuna umuhimu, akiwa anampatia dawa. Kwa sababu mtoto yupo katika kipindi chake muhimu cha makuzi, anaweza kudhurika katika maisha yake yote kutokana na vitu vidogo vidogo ambavyo kwa uhalisia havifai kama vile njaa, mwanga na bakteria.

Mtoto sio kwamba yupo makini tu katika mwili wake bali kiroho, hususani katika siku arobaini za mwanzo. Afya ya kiroho ya mtoto inatakiwa kuzingatiwa wanapopelekwa katika vituo vikubwa vya manunuzi, penye kelele au sehemu ambayo sio huru kwa mtoto.

Vitu ambavyo haviko sawa lakini vinaonekana ni vya kawaida

Michubuko katika kifupa mwisho wa uti wa mgongo na mwanzo wa makalio, au mfupa mkia na uvivu wa macho ni kawaida katika mwaka wa kwanza. Kuyapeleka kwa ghafla macho upande mmoja inahesabika pia kama jambo la kawaida katika miezi mitatu ya mwanzo. Katika jambo la kusinzia kwa macho, maziwa ya mama au maji ya moto au ya baridi yanaweza kutumika kusafisha eneo hilo.

Rangi ya njano katika weupe wa macho ni kawaida kwa watoto wenye ngozi nyeusi. Homa ya manjano inayosababishwa na kuharibika kwa seli hai nyekundu za damu na kuunda rangi ya manjano inaweza ikasababisha uharibifu wa ubongo katika siku kumi za mwanzo. Watoto ambao wana kaka na dada zao waliowahi kuugua ugonjwa wa manjano, hulala mfululizo na huwa hawamki kwa ajili ya kunyonya wanatakiwa kutizamwa kwa makini. Uvimbe uvimbe wa njano usoni, unahusishwa na tezi za jasho na unatakiwa kuondoka baada ya josho la kwanza.

Maambukizo ya fangasi katika mdomo/kooni

Weupe unaweza kuonekana katika midomo au ulimi huitwa "fangasi." Katika hali kama hiyo, kijiko kimoja cha kaboneti soda kinachanganywa na maji kikombe kimoja. Kisha mdomo unasafishwa na kidole kilichofungwa kitambaa kisafi kilichotumbukizwa katika mchanganyiko.

Balanga katika kichwa cha mtoto

Watoto wanatofautiana kiwango cha nywele katika vichwa vyao. Nywele huondoka na nywele nyingine mpya zinaota tena. Balanga hizi, ukavu wa ngozi ambao unaoneka-

na kama mba katika kichwa cha mtoto huitwa balanga. Inaweza kusafishwa kwa kutumia mafuta ya asili (mfano ya nazi) na kitana. Nywele za kwenye mabega, mikononi na mwilini nazo hudondoka kwa muda.

Uvimbe

Watoto wote wanaweza kuwa na tezi katika matiti yao. Hii inakuwa ni sababu ya homoni kutoka kwa mama yake. Hazitakiwi kuguswa wala kuminywa. Uvimbe huo wa tezi hupotea ndani ya muda wa miezi sita.

Uvimbe katika sehemu za siri unatakiwa kushuka ndani ya wiki chache za mwanzo. Kwa watoto wa kiume, ngozi ya mbele ya uume inatakiwa iangaliwe mara kwa mara kuona kama mkojo unatoka vizuri au hautoki. Korodani zake zinatakiwa kuwa na ukubwa na uwiano sawa. Kwa watoto wa kike, maji maji au damu kutoka katika uke wake haimaanishi ni ishara ya ugonjwa. Ikiwa mkojo utatoka ukiwa umechanganyika na rangi nyekundu ndani yake, sio damu na haina haja ya kuogopa.

Utoaji wa takamwili

Mtoto anatakiwa kupata haja kubwa angalau mara moja ndani ya masaa 24. Inaweza kuwa kama haja inanata, ina rangi nyeusi mwanzoni na kisha kijani, kama kitu cha manjano. Ni kawaida kwa mtoto mchanga kwenda haja mara mbili hadi mara nne kwa siku. Pia ni kawaida kwenda haja mara moja ndani ya siku tatu.

b- Kipindi cha kunyonyesha (siku 40 hadi miezi 24)

Mtoto ambaye amekamilisha siku arobaini za mwanzo za kuzoea mazingira, sasa huanza kutambua ulimwengu kwa kutumia milango mitano ya fahamu. Hata hivyo, bado anategemea na hawezi kuendelea bila matunzo ya watu wakubwa. Ni karibu kila mtu ambaye hawezi kuongea, kugeuka kulia wala kushoto, hawezi kuona chochote katika mahitaji yake na hana meno. Hata hivyo, ulinzi wote huo utakwisha ndani ya wakati na mtoto atakuwa anajitegemea mwenyewe na mwenye nguvu.

Misingi ya hisia za uaminifu hujengeka katika kipindi hiki. Ndio maana, ni muhimu kwa mtoto kuwa katika upendo, kujaliwa na mazingira ya utulivu ili kulinda afya ya maisha yajayo.

Kutokana na ishara ya mwenendo wa mikono na miguu, mtoto anaweza akaamka na anakua anatetemeka. Ndio maana, ni vizuri kwa mtoto kumfunika kwa umakini kwa miezi mitatu hadi minne ya mwanzo. Kwa mwezi wa 24 mtoto huonyesha mabadiliko makubwa na kuanza kutembea, kuongea, kutatuwa matatizo, kujilisha mwenyewe na kuanza kuwa mtu

anayejitegemea. Mama kama mwalimu na mlinzi wa karibu, anatakiwa kuonyesha msaada kadiri awezavyo.

Mabadiliko ambayo yanatarajiwa katika kipindi hiki yatakuja kuelezewa kwa kina katika sehemu ya nne. Tutaridhika na taarifa hizi kwa sasa. Sasa, hebu tuendelee kuangalia mahitaji muhimu ya mtoto.

2. YAPI NI MAHITAJI MUHIMU YA MTOTO?

a- Mapenzi, umakini, uaminifu na usalama

Tumesema kwamba kipindi cha utoto ni kipindi kinachohusu uaminifu. Kwa hiyo, ni muhimu kwa mtoto kuhisi kukubalika, kupendwa na kukumbukwa na wazazi wake. Kwa hisia hizi kutahuisha mtazamo chanya kwa mtoto na kutamsaidia kukua katika mazingira ya upendo.

Bila kuhoji jinsia ya mtoto, kumkubali, kumjali na kumwonyesha mapenzi mtoto, kutamfanya mtoto mtahiniwa wa hisia za kiafya. Hii ni kwa sababu, mapenzi ya mama na baba hutengeneza uti wa mgongo kwa mtoto. Lengo ambalo limejengwa juu ya misingi thabiti, bila shaka litakuwa lengo madhubuti. Wazazi ambao wataonyesha mapenzi kwa mtoto kutoka moyoni, kwa macho yao na maneno yao na mwili, kwa hakika wameonyesha baraka kubwa sana kwa mtoto katika ulimwengu huu. Mtoto ambaye atakuwa huku wazazi wake wakiwa wanambusu, kumnusa na kumuweka katika hali ya usalama katika mikono yao huwa hafanani na mtoto ambaye anawekwa mbali na kusukumwa. Kama ilivyo muhimu kwa maziwa na mkate, wema wa mama ni kama hivyo, kama sio zaidi ya hiyo.

Hitaji la kwanza na la muhimu zaidi kwa mtoto katika kipindi cha kwanza baada ya kuzaliwa ni kuwa katika kifua cha mama yake, kupata harufu yake, kusikia sauti yake na kuhisi upendo wake. Hisia hizi zitaendelea kwa kipindi chote cha maisha lakini hufikia katika kilele chake katika dakika chache za mwanzo na miezi 24 ya mwanzo.

Mama hujazwa na upendo, na huwa hapotezi bidii yake kwa mtoto wake kutokana na uchovu na ukosefu wa usingizi. Anafahamu kwamba hali yake ya utulivu itamuathiri mtoto wake na kutamsaidia mtoto wake kuwa na furaha na kuwa mtu sawa.

Katika kipindi hiki ni muhimu kufafanua yafuatayo; ikiwa mama hatakuwa na makini sana au masuala ya kushtusha katika maisha, hatakiwi kumuacha mtoto wake katika uangalizi wa mtu mwingine kwa miaka miwili ya mwanzo. Hususani katika vituo vya kulelea watoto mchana ambapo hawana upendo wowote na huruma, kwa kuwa haistahili kwa mtoto. Mama anatakiwa kukumbuka kwamba huduma kubwa na ya faida kwa mwanamke ambayo anaweza kuifanya katika dunia hii ni kumkuza mtu mwema. Hakuna shaka, ikiwa mtu huyo ni mtoto wake mwenyewe, kutumia muda na kuwa ameshu-

ghulishwa na mtoto, haitakiwi kuonekana kama jukumu zito, gumu na lisilo na maana kwa mama.

Ikiwa mama hatatumia siku nzima kwa mtoto wake, basi anaweza kugawanya jukumu hili na mtu wake mwenye upendo katika ndugu zake wa karibu. Huu ni mfumo wa kumsaidia mama aweze kupumzika ili kwamba apate muda stahiki kwa mtoto wake. Hata hivyo mama hatakiwi kwenda safari na kuacha majukumu yote ya mtoto kwa mtu mwingine yoyote.

Hata hivyo mtu anatakiwa kupima kwa makini anapoamua ni kwa kiasi gani mtoto anaweza kukaa katika mikono yenye joto ya mama yake. kwa mtoto ambaye atakuwa katika ulinzi mkali wa mikono yenye joto ya mama yake inaweza kuwa ngumu kwa baadaye katika maisha yake kuweza kujitegemea.

Kitanda chenye ubora wa hali ya juu ni muhimu kwa mtoto, katika hali zote yaani kimwili na kiakili. Ingawa, katika kipindi cha siku arobaini za mwanzo, mtoto anatakiwa kuwekwa katika chumba tofauti. Mtoto anatakiwa kupewa nafasi ya kufanya kila kitu anachoweza kukifanya. Jambo hili litamsaidia mtoto kuchukua hatuwa ya mwanzo ya kumfanya awe na ujasiri yeye mwenyewe. Kwa swali, "unawezaje kuyafanya hayo kwa mtoto?" basi tujibu kwa uhalisia huu ufuatao.

Ikiwa mtoto atapewa nafasi, anaweza kupata uzoefu wa kutumia choo katika umri mdogo. Anaweza asiwe huru na kuanza kulia baada ya kujisaidia haja kubwa. Anaweza kuanguka akiwa anajaribu kutembea, kisha atanyanyuka mwenyewe. Anaweza akakaa. Anaweza kufungua droo, na kuvuta kila kitu nje. Anaweza kutaka kushika kijiko na kujaribu kula mwenyewe. Licha ya umri wake mdogo, anaweza kujaribu kutengeneza mnara kwa kutumia viboksi. Anaweza kuchukuwa na kuchagua chakula anachotaka kukila. Kuna mambo mengine mengi ambayo mtoto anaweza kuvifanya (sehemu ya nne itaelezea kwa kina maendeleo ya mtoto kwa mujibu wa umri).

Cha mwisho, wazazi ambao wanaona mahitaji yote ya mtoto, hawatakiwi kusahau umuhimu wa dua na ulinzi wa kiroho wa mtoto.

b- Usafi

Mtoto anaweza kuogeshwa baada ya ukamba kudondoka. kabla ya hapo, inatosha kumfuta futa tu mtoto kwa maji ya uvuguvugu. Baada ya hapo na kuendelea, ni afya kwa mtoto kuogeshwa mara moja au mara mbili kwa siku. Mtoto hujisikia vizuri zaidi ikiwa ataogeshwa kwa maji ya uvuguvugu, misuli hulegea na mtoto hujisikia ahueni.

Maji ya kuogea yanatakiwa kuwa ya uvuguvugu. Joto la maji linaweza kutizamwa kwa kutumbukiza kiwiko cha mkono ndani ya maji. Kisha mtoto anaweza kuweka ndani ya maji katika namna ambayo kichwa pekee ndicho kinakua nje ya maji. Mwili unasaidiwa na mkono mmoja, wakati huo huo mkono mwingine unakua unammwagia maji mtoto. Sio muhimu kutumia sabuni au shampoo katika hatua hii. Maji yanatosha kusafisha mwili. Ikiwa utapenda, chumvi ya mwamba inaweza kuongezwa katika lita moja ya maji anagalau mara moja kwa wiki.

Baada ya kumkausha mtoto, mafuta ya zaituni yanaweza kumchua katika tumbo lake, kichwa, shingo na mwili mzima. Mafuta mengine yanaweza kufutwa na nguo.

Kusafisha pua na masikio hukamilisha zoezi la usafi. Matone machache ya mafuta ya zaituni yanaweza kutumika katika pua na masikio, hii itasaidia jambo la kusafisha. Pamba ya masikio inaweza pia kutumika kwa makini sana. Nywele zinaweza kuchanwa kwa kutumia chanuo la mbao au la pembe, hata kama mtoto hana nywele. Hii ni kwa ajili ya afya ya mtoto. Kutokana na kusogea kwa mikono na miguu ya mtoto, ingekua busara sana kumfunga mtoto kwa nguo ya pamba kabla ya kulala kwa miezi 3 hadi 4 ya mwanzo.

Kina mama ambao huwatunza watoto wao na kujua sana au kidogo nyakati za watoto wao kujisaidia, wanaweza kutumia nepi chache zaidi, baadhi yao huwakuza watoto wao bila ya nepi!

Kilichobakia kwa mama, ni kumsafisha na kumkausha mtoto baada ya kukojoa au kunya. Makalio ya mtoto yanaweza kufutwa kwa mafuta ya zaituni na kufungwa kwa kitambaa au nguo ya pamba.

Vipodozi vya mtoto vya namna yoyote kwa kweli ni hatari kwa mtoto. Vitu kama vifutio vyenye unyevunyevu, shampuu ya watoto na poda ya watoto sio tu si ya muhimu ila pia imebeba viungo ambavyo ni hatari kwa afya ya mtoto. Ni vizuri zaidi kutumia maji na sabuni kumsafisha mtoto. Kwa kufanya hivyo, mtu atakua katika nafasi ya hali ya juu kuzuia vipele. Ikiwa vipele vitatokea, chemsha mafuta ya zaituni kisha yaache yapoe ni dawa bora zaidi.

c- Maziwa ya mama na chakula

Maziwa yanayotoka punde baada ya kujifungua kutoka katika matiti ya mama yanaitwa, "colostrum" yaani "maziwa lishe". Ni muhimu kwa mtoto kunyonya katika maziwa hayo kwa sababu yanaruhusu vimelea vyenye faida kustawi katika utumbo wa mtoto na kurahisisha umeng'enyaji wa chakula. Mtoto mchanga aliyezaliwa hahitaji chakula kingine tofauti na maziwa ya mama yake, kwa kuwa chakula tofauti kinaweza kusababisha kukwamisha kwa mfumo wa asili.

Ni Sunnah ya Mtume (S.a.w) kutafuna vitu vitamu kama vile tende au zabibu kwa mtu mchamungu na kupangusa kwenye fizi za mtoto mchanga. Sunnah hii inaitwa Tahniq.

Pindi ndugu yake wa kiume wa Annas alipozaliwa, Mwenyezi Mungu awe radhi naye, mama yake alimwambia ampeleke mtoto kwa Mtume (S.a.w) ambapo alifanya hivyo kweli. Mtume (S.a.w) alimchukua mtoto na kumuweka katika mikono yake, akaagiza ujazo wa mkono wa tende zinazoota Madina. Alizichukua tende na kuweka mdomoni na kuzitafuna kisha akaweka baadhi katika mdomo wa mtoto. Pindi mtoto alipoanza kulamba, Mtume (S.a.w) akasema, "Ansar wanapenda tende" kisha akampa mtoto jina la Abdullah (Muslim, Fada'il al-Sahaba 107).

Maziwa ya mama yanaweza kujaa au kutoka siku chache baada ya kujifungua. Ikiwa hayatakuja mara moja, kuoga maji ya moto yanaweza kusaidia kutoka kwa maziwa.

Kila mtoto anastahili kunyonya maziwa kutoka kwa mama yake. Hii imeelezewa kwa uwazi kabisa katika Quran kwamba endapo mama hatataka kunyonyesha mtoto wake pasina sababu za msingi wanashauriwa kwa bidii, "Na wazazi wanawake wawanyonyeshe watoto wao miaka miwili kamili kwa anayetaka kutimiza kunyonyesha". (Al-Baqara, 2: 233). "Na kumwachisha ziwa baada ya miaka miwili." (Luqman: 14). "Mama yake ameichukua mimba yake kwa tabu na akamzaa kwa tabu. Na kuchukua mimba kwake hata kumwachisha ziwa ni miezi thelathini" (Al-Ahqaf, 46: 15).

Maziwa ya mama hayalipiwi na ni masafi sana. Hubadilika kwa maajabu kwa mujibu wa mfumo wa umbile la mtoto. Maziwa ya mama kwa mtoto aliyezaliwa ni kama mafua kabisa. Kwa jinsi mtoto anavyokuwa, maziwa hubadilika na kuwa yamejaa na kuwa mazito kwa ajili ya kufikia mahitaji ya mtoto.

Ikiwa mama hatazingatia chakula bora na kutumia vyakula vingi sana vya kusindikwa na vilivyoongezwa kemikali, maziwa yake yatakua na madhara pia na yatapoteza uhalisia wake na sifa zake za kuwa dawa. Kwa hali hiyo, mtoto anaweza kukataa maziwa ya mama. Kwa hiyo ni muhimu sana kwa mama kujiweka mbali na vyakula vilivyo tayari, vyenye rangi na vilivyosindikwa ili kudhibiti sifa ya juu ya maziwa yake. viungo kama vile mdalasini, tangawizi, karafuu, zafarani, organo(aina ya mimea) na jira na kunywa maji mengi sana ili kusafisha na kuongeza maziwa. Vyakula vingine vya asili vinavyoongeza maziwa ni kabechi mbichi, karoti, shamari, sharubati/juisi ya shayiri, mimea jamii ya kabechi inayotumika kwenye saladi, ufuta mweusi, mimea jamii ya bamia pamoja na mbegu ya anise inatumika kuongeza ladha, kutumia kwa wingi matunda na mboga za majani.

Watoto ambao wamenyimwa maziwa ya mama pia hupata shida wanapokua wanajisaidia haja kubwa. Wako katika hatari kubwa ya kuwa wanapata homa na kuharisha, maumivu ya meno na masikio mara kwa mara.

Maziwa ambayo yapo karibu na maziwa ya mama ni maziwa ya mbuzi kutokana na uwiano wa protini, kalsium na sukari. Yanaweza yakachaguliwa ikiwa mama hatakuwa na maziwa. Maziwa mengine anaweza kupewa lakini ni baada ya kuchanganya na maji.

Watoto ambao wananyonyeshwa maziwa ya mama mara nyingi huwa hawapati matatizo ya kuharisha na nimonia(vichomi vya mbavu) na magonjwa mengine kama maambukizi ya masikio katika muda mfupi. Kwa muda mrefu, wanakuwa katika hatari ndogo sana ya kupata pumu, kisukari na maradhi yanayohusiana na mfumo mzima wa neva. Maziwa ya mama yanameng'enywa kiurahisi katika utumbo na figo na yanatolewa katika mwili bila kutumia nguvu kubwa. Pia huongeza ukaribu kati ya mama na mtoto. Mara zote yupo tayari, masafi, na ya kiuchumi zaidi. Kina mama ambao wamenyonyesha, pia wana hatari ndogo sana ya kupata matatizo ya kiafya. Kunyonyesha kuweka ulinzi dhidi ya kansa na magonjwa mengine mengi.

Ikiwa mtoto yeyote atanyonya maziwa mengi zaidi, wingi wa maziwa pia huongezeka. Ingawa, baadhi ya watoto hawawezi kunyonya vizuri hivyo hawapati kiwango cha maziwa wanachokihitaji. Ikiwa hili litatokea, wingi wa maziwa utapungua, hivyo mtu mzoefu anatakiwa kuitwa na kumsaidia mtoto kuvuta maziwa ya mama yake.

Kipindi kati ya milo miwili kinatakiwa kiwe masaa mawili, na kisha masaa matatu kwa wiki ya kwanza. Mtoto anatakiwa kunyonya angalau dakika 5 hadi 10 kila titi. Ni muhimu kwa mama kusafisha matiti yake kwa maji kabla hajaanza kumnyonyesha mtoto.

Kina mama 99 kati ya 100 wanaweza kutoa maziwa ya kutosha kumnyonyesha mtoto wake. Utafiti umethibitisha hili kuwa ni kweli. Ingawa katika nyakati ngumu kama vile vita na ufukara, mama anaweza kupoteza afya yake mwenyewe na anaweza kupata maradhi ya mifupa yanayotokana na upungufu wa madini ya kalsium au vitamin D. Kwa hiyo mama anatakiwa kula vizuri na kuwa katika afya ili kuongeza maziwa yake. ni muhimu pia kwake kunywa vimiminika kwa wingi.

Ikiwa mama anayo maambukizi ya virusi vya ukimwi au ana kifua kikuu, hawezi kunyonyesha. Ama kwa mama mwenye kuwa na malaria, bado lipo katika mjadala.

Chakula/lishe mbadala kwa watoto ambao hawanyonyi.

Watoto ambao hawanyonyi wanaweza kupewa maziwa ya ng'ombe (yaliyo safi) yaliyochanganywa nusu na maji (yalio safi), na kijiko kimoja cha sukari na kijiko kimoja cha mafuta ya zaituni huongezwa katika kila mlo.

Kila mtoto ana hamu tofauti na mwingine na anaweza kula kiwango tofauti cha chakula. Ni muhimu kutomlazimisha mtoto kula. Vyakula viwili ambavyo anaweza kupewa ni maji na matunda. Sio vizuri kumlisha mtoto chakula kingi na kumsababishia uzito mkubwa. Sio tu kuwa si vizuri kwa afya bali ni kinyume na imani yetu.

Mtoto mwenye umri wa mwezi 1- 3, anatakiwa kupewa maziwa ya mama tu. Kama hakuna maziwa ya mama au hayakidhi mahitaji ya mtoto, vichochea hivyo hapo juu vyaweza kutumika. Njia bora ya kupima kama maziwa ya mama yanamtosheleza mtoto ni kupima uzito wa mtoto mara kwa mara. Pia inasemekana ikiwa mtoto anakojoa mara 5 hadi 6 kwa siku, basi anapata kiwango cha maziwa kinachomtosha.

Miezi 3- 6: maziwa ya mama yanatosha. Ingawa, kutosheka huku hupotea kadri mtoto anavyozidi kukua kuelekea miezi sita. Kutoka miezi 5 hadi 6, chakula cha ziada kinahitajika. Hata hivyo, ikiwa chakula hiki cha ziada mtoto ataanza kupewa mapema zaidi, itakua ni vigumu kumeng'enywa na kinaweza kusababisha kuzalisha mzio (aleji). Kuharisha kulikopitiliza kunaweza pia kutokea. Ikiwa watapewa kwa kuchelewa sana, basi ukuaji wa mtoto unaweza kudumaa. Chakula cha ziada cha kwanza ambacho anaweza kuanza kupewa ni maziwa mtindi, juisi za matunda na supu nyepesi nyepesi za mboga za majani.

Mtoto mwenye umri wa miezi 6-12: Pamoja na mwendelezo wa kumnyonyesha maziwa ya mama,

vyakula vingine tofauti tofauti anaweza kupewa. Japokua inashauriwa kutoweka chumvi, sukari, nyanya za kusindika au viungo vingine katika mwaka wa kwanza.

Mtoto mwenye umri wa miezi 12-24: Mtoto anatakiwa kuendelea kunyonyeshwa maziwa ya mama. Anaweza sasa kuanza kujaribu kula vyakula vyote vinavyoliwa na familia yote. watoto wadogo katika umri huu hupendelea kula kwa kijiko wenyewe.

d- Kufuatilia kwa ukaribu

Tumekwisha sema kwamba tukio bora ni pale ambapo mtoto hutumia muda wake kwa amani katika tumbo la mama yake na anasalimiwa kwa amani na upendo pindi anapozaliwa. Hata hivyo, ni muhimu pia kwa mtoto kuishi kwa namna hiyo hiyo akiwa hata wakati anakua. Hii huanza kwa mikono yenye joto na ya kuaminika ambayo mtoto anaweza kulala juu yake, na kisha kitanda kitakachomuweka huru kukilalia.

Ni bora pia kwa mtoto kukaa katika chumba kinachopatwa na mwanga wa jua kiasi na kisafi, chenye hewa safi na kisichokuwa na unyevu nyevu. Katika kipindi cha miezi minne ya mwanzo, kwa ujumla mtoto huwa hageuki kushoto wala kulia. Kwa hiyo, kitanda chenye ulinzi sio muhimu sana kwa wakati huu. Kwa kadri mtoto anavyozidi kukua na kuanza kusogea, huanza kugeuka kutoka usingizini baada ya miezi minne. Baada ya hapo na kuendelea, kitanda ambacho kinamlinda mtoto kutokana na kuanguka huwa kitu cha lazima.

Kwa muislamu, sio muhimu kupoteza pesa. Wazazi ambao wanao uwezo wa kumtenga mtoto katika chumba kingine hawatakiwi kukijaza kwa vitu ambavyo sio vya lazima. Inatosha kwa mtoto kuwa na chumba cha kawaida, kisafi, chenye joto joto na kitakachomuweka huru.

Kwa wazazi ambao hawa uwezo wa kumuweka mtoto katika chumba cha tofauti, kona salama inaweza kubuniwa kwa ajili ya mtoto ikiwa na sifa kama zilizoainishwa hapo juu itatosha kumkaribisha mtoto nyumbani.

e- Mavazi

Mavazi ni muhimu kwa binadamu wote. Ni moja kati ya sababu ya muhimu ambayo inatutofautisha sisi na wanyama. Binadamu hufunikwa na nguo punde ndo anapoingia duniani. Njia hii, hulinda adabu yake na mwili wake.

Mwili huwa huru zaidi ukiwa na nguo ambayo ni amani kwa asili yake. ili amani hii itokee, nguo zinatakiwa kutengenezwa kwa rasilimali za asili na kushonwa kwa mujibu wa saizi ya mtu. Kwa hiyo, pamba, mbao, kitambaa/ batiki na nguo zinazotengenezwa kwa vifaa kama hivyo zinatakiwa kuchaguliwa kwa mtoto kuzivaa. Hii husaidia mwili kupumua na kuwa katika hali ya utulivu. Ni jambo la kawaida kwamba mtu akitamani kulala bila bughudha huchagua pajama ambazo zinauachia mwili. Nguo ambazo zinabana na kushika mwili husababisha kutokua huru aidha wakati ukiwa umelala na ukiwa macho. Vifaa ambavyo vina vitu vyenye kemikali havitakiwi kutumiwa kwa mtoto. Nguo za mtoto zinatakiwa kuwa safi, na vifaa vya asili na mbali kabisa na aina zote za kemikali ambazo hudhuru mwili.

3. TAMADUNI ZINAZOCHANGIWA NA WATOTO

a- Kitendo kisohiyari(Reflex)

Watoto wote wenye afya huwa na vitendo fulani visohiari. Kitendo kisohiyari ni harakati ambayo hutokea kwa muitikio wa kichocheo fulani cha mwili. Harakati hiyo hutokea kabla ya ujumbe haujatumwa katika ubongo. Kitendo kisohiyari, kama kujongea, ni tamaduni ambayo inapatikana kwa watoto wote ambapo hupotea baada ya muda fulani.

Pindi ambapo nafasi ya mtoto inapobadilika ghafla au kuna mwendo wa ghafla, au sauti kali ikisikika, mtoto huvuta mwili wake nyuma na kichwa chake huenda nyuma. Mikono na miguu hutanuka kuelekea mbele na kisha kwa ghafla sana huirudisha nyuma. Hii huitwa "**mono reflex**" yaani vitendo visivyo hiyari ambavyo hufanywa na watoto wachanga kati ya miezi 3 na 4. Kwa kumshtua mtoto taratibu hali hiyo huondoka.

Kwa kumshtua kiganja cha mtoto, mtoto hushikilia kwa nguvu katika vidole. Ikiwa mkono umeshtuka, mtoto huacha vidole. "Kukunja vidole" kwa mtoto ni jambo lenye nguvu sana na humsaidia kushukilia kwa nguvu. Watoto ambao wamezaliwa kabla ya muda wamekua wakishuhudiwa wanaweza kuachia vidole baada ya muda mrefu kupita. Kitendo hiki cha hiyari kupotea katika mwaka wa kwanza.

Kitendo kingine ambacho hupotea katika miezi sita ya mwanzo ni "kushtuka kwa shingo". Kitendo hiki hasahasa huonekana katika mwezi wa pili. Pindi mtoto anapowekwa kulala kwa mgongo wake na kichwa chake upande, mikono na miguu katika upande mmoja ataitanua wakati mikono na miguu katika upande mwingine ikicheza cheza.

"**Kugeuza kwa uso**" kuelekea sehemu yenye kichocheo na kunyonya akishikwa katika mashavu yake au juu ya mdomo pia huwepo kwa kila mtoto. Pindi mashavu ya mtoto yanaposhtuliwa, mtoto hugeukia kule alipo mtu aliyemshtua na kuanza kuangalia chuchu za mama yake. Hii hufuatiwa na harakati za kunyonya. Hii huweza kuendelea hadi miezi minne, ingawa inaweza kuonekana hadi miezi saba akiwa usingizini.

"**Kitendo cha kugeuka**" ni pale mtoto anapogeuka uelekeo ambao ameona au kusikia kitu fulani. Katika hali hiyo, mapigo ya moyo ya mtoto huongezeka na kisha baadaye hurudi na kuwa sawa pindi atakapojua na kukizoea kitu alichokiona.

Kila mtoto huonyesha "**kitendo cha kuashiria kutembea**" atakaposhikwa mikononi au kushushwa katika sehemu ambayo ni tambarare ambapo atafanya mwendo wa kutembea kwa miguu yake.

"**Kitendo cha kupepesa macho**" husisimuliwa na mwangaza mkali wa muda katika macho ya mtoto. Hii huweza kuonekana kwa watoto wote wenye afya.

Vitendo hivi visohiyari hupotea kadri muda unavyokwenda na jinsi mtoto anavyozi-

di kuwa na ufahamu wa kusogea, huanza kukamilisha shughuli mbali mbali. Ubongo hutunza taarifa zinazohusiana na mienendo ambayo sio ya hiyari na kuitumia wakati ujao pindi atakapokuwa na ufahamu wa sababu na madhara ya mienendo hii. Mikono na miguu na viungo vingine ambavyo vilikuwa vinasogea bila hiyari, muda huu huanza kusogea kwa hiyari.

b- Kuwa na uwezo wa kulishwa akiwa amelala

Watoto wote wanaweza kula hali ya kuwa wamelala, ambapo watu wazima hawawezi. Hii ni kwa sababu watoto wana mfumo ambao bomba la hewa hufunga na kufungua wakati mtoto anapokula. Mfumo huo huacha kufanya kazi wanapokuwa.

c- Kutapika

Watoto wote hutapika. Baadhi hutapika sana wakati wengine hutapika kidogo. Watoto hutapika kwa sababu mbili:

1. Kunyonya sana, ambapo maziwa ya ziada hutoka.
2. Mabadiliko ya kisaikolojia.

Watoto wachanga na watoto wakubwa hula kwa mujibu wa mahitaji ya miili yao. Haina maana kuwalazimisha kula zaidi ya kile wanachokitaka. Watoto wote hutapika chakula cha ziada kilichozidi. Kutapika ni njia bora zaidi na salama ya kutoa chakula kilicho kibaya kilichozidi. Tumbo hutoa mzigo uliozidi kwa kupitia kutapika na kumeng'enya chakula kilichobakia. Kwa ujumla hii ni hali ya kawaida na asili kwa watoto wote. Ingawa kwa hapo baadaye, wanaweza kupoteza mwitikio huu wa asili watakapokuwa wanakula vyakula ambavyo si vizuri. Kwa namna hiyo, pindi mdomo, tumbo na utumbo vinapokumbwa na tatizo la umeng'enyaji, kuharisha huja katika picha ambapo inajaribu kusafisha mwili.

d- Kuharisha

Kuharisha ni kusafisha utumbo kwa mabaki ya sumu. Sio kila kuharisha ni hatari. Kitu kizuri zaidi cha kufanya ikwa mtoto anaharisha ni kumpatia chakula kigumu kichache na cha maji maji kwa wingi (kama vile maji yaliyochanganywa na matunda yaliyosangwa). Ikiwa mtoto bado ananyonya, mama anatakiwa kufuata mlo huo huo.

Maziwa mtindi yaliyochanganywa na asali na mchele uliochemshwa pia husaidia kupunguza kuharisha.

e- Hofu

Ni thamani zaidi kumkumbatia mtoto na kuondosha hofu aliyonayo anapokuwa anatetemeka kwa woga. Inashauriwa pia kuwafundisha watoto, "La ilaha illallah[13]", "La

13. Hakuna mwenyezi mungu isipokuwa Allah.

hawla wala quwata illa billah[14]" katika umri mdogo. Kusoma Quran na kuwafundisha watoto aya kutoka katika Quran na sala pia husaidia kupunguza hofu zao.

Watoto bila kujua huanza kupokea ujumbe kutoka pindi wapo katika matumbo ya mama zao. Mtoto kutoka katika tumbo la mama yake, hutumia seli zao zote, kukabiliana na matukio yote, maneno na sauti hata kama zilikua zinamaanisha kwake na kurekodi kwa kina kila kitu. Ikiwa mama na mtoto wana afya na wameridhika, rekodi hizi hutunzwa tu kama taarifa katika seli na katika ubongo. Hata hivyo, ikiwa mama hana fahamu, mgonjwa, ana homa, amejeruhiwa, anaogopa au anapitia maumivu, kila neno, hisia au mawimbi ya sauti ambayo hurekodiwa hutunzwa kama programu katika ubongo. Wakati ujao, programu hii kama virusi vya komputa.

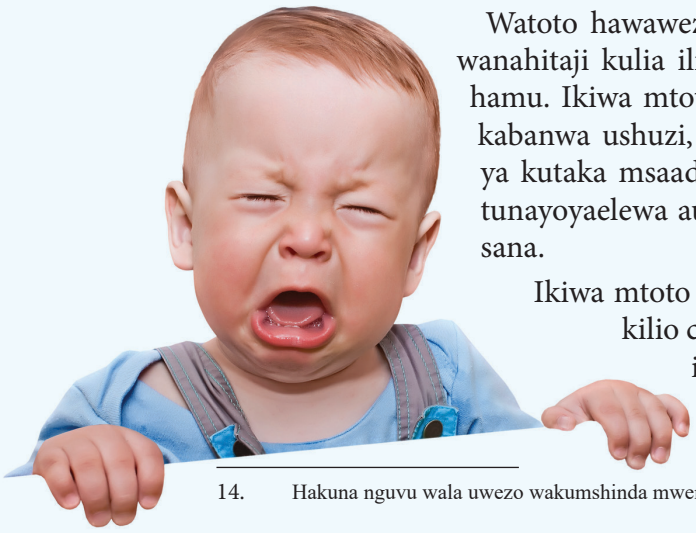
Ili kuzuia programu hizo kujijenga, ni muhimu kwa mama kuwa katika hali ya amani, utulivu na hali ya afya. Mola wetu Mlezi ametuzuia kupayuka bila sababu za msingi kwa watoto na wanawake, kuwapa maagizo magumu na kuwapiga. Adabu na tabia njema inafaa zaidi kwa muislamu.

Majeraha na mambo yasiyopendeza ambayo mama anaweza kuwa aliyapitia kipindi cha ujauzito inaweza ikaisababisha hofu kwa mtoto katika namna ile ile. Ndio maana ni muhimu kujifungua katika mazingira ya heshima na amani akiwa na nesi mwema.

Kulala katika chumba chenye televisheni na komputa, au kukaa mbele ya televisheni au kucheza mchezo wa kwenye komputa kwa muda mrefu inaweza ikaunda programu ambayo si ya kiafya katika ubongo pamoja na maelfu ya muunganiko wa kiafya. Kwa nyongeza, ikiwa mtoto atakula sana vyakula visivyokua na afya na kupata hofu nyingi zisizokuwa na umuhimu, ana nafasi kubwa ya kuwa fisadi na asiyeweza kudhibitika.

Ni muhimu kumuweka mtoto mbali kutokana na madhara hayo, na kumkuza mtoto katika njia ya asili na mazingira ya amani. Haya ni majukumu ambayo humdondokea kila mzazi. Wazazi ambao wanajali mambo hayo wakati wanawalea watoto wao huakisi akili za hali ya juu.

f- Kulia



Watoto hawawezi kuzungumza. Kwa hiyo ikiwa wana matatizo, wanahitaji kulia ili wasikike aidha kwa kufahamu au kwa kutofahamu. Ikiwa mtoto ana njaa, amejikojolea, anahisi baridi au joto, kabanwa ushuzi, kaumia au kabanwa na usingizi, hulia kwa ajili ya kutaka msaada. Watoto wachanga hulia kwa mambo ambayo tunayoyaelewa au tusiyoyaelewa. Mara nyingine hulia kwa nguvu sana.

Ikiwa mtoto atalia kwa mfululizo bila tatizo lolote la kimwili, kilio chake kinaweza kuwa kinatokana na mada ya hofu iliyoelezewa hapo juu. Ikiwa baada ya kuchukua

14. Hakuna nguvu wala uwezo wakumshinda mwenyezi mungu.

kila tahadhari, mtoto anaendelea kulia, basi hakuna kilichobaki isipokuwa ni kuwa na subra.

Kwa kadri mtoto anavyozidi kukua, anaweza kulia ili tu abebwe katika mikono ya mama yake. Kwa sababu mtoto hupata amani na utulivu akiwa katika mikono ya mama yake, anaweza kulia akiwa mbali naye. Watoto wengine hulia tu ili kujisikia sauti zao wenyewe. Kuelewa sababu ya mtoto kulia ni Sanaa ambayo mama huipata kwa muda. Mama ambaye husikiliza kwa makini mtoto na kwa uvumilivu mkubwa akajaribu kumuelewa, kwa muda huelewa sababu nyuma ya kilio chake na kutafuta suluhisho lake.

Kwa mfano, kilio cha njaa hua na sauti fulani ndani yake. Ni sehemu fulani pamoja na mstari wa: kilio- pumzi- kimya, na kuongezeka kwa nguvu kwa kadri kilio kinavyoongezeka. Kilio kinachohusiana na gesi huanza ghafla na kunyamaza ghafla na hua ni kikali. Kilio kinachotokana na kuumwa hua ni vigumu sana kunyamaza. Mtu anatakiwa kuwa makini sana na aina hizi za vilio katika mwezi wa nne, kwa kuwa mtoto huacha kulia baada ya kupata mahitaji yake. baada ya kupata hitajio lake, faraja na kuhisi joto la mama yake katika mikono ya mama yake kwa ujumla hutoa pumziko kwa mtoto. Ikiwa nepi ya mtoto ni safi, ameshiba na hana gesi, lakini bado Analia, ni vizuri zaidi ikiwa utamkumbatia kwa ukaribu zaidi. Hata hivyo, baada ya miezi mitatu, ikiwa hakuna sababu ya kimwili inayoonekana kwa mtoto kulia, anaweza kuachwa kwa dakika chache. Kwa njia hii, mtoto atajifunza kunyamaza mwenyewe.

Kwa jinsi mtoto anavyokuwa, hususani kati ya umri wa miaka 2 na 3, mtoto anaweza kulia ili kupata kitu fulani anachokihitaji au kununuliwa kitu fulani. Baadhi ya vilio vya namna hii vinaweza kuwa huendelea na vya muda mrefu. Ikiwa mtoto ana mashaka kuwa hawezi kupata kile anachokihitaji basi neno, “hapana” linaweza kutamkwa. Kilio kidogo hakiwezi kumuumiza mtoto.

Baada ya miezi 2 au hata kabla ya hapo, watoto hujifunza namna ya kuwazowea watu wanaomzunguka. Huhifadhi mwitikio wa wale wanaowazunguka katika namna fulani na kutumia katika hali kama hiyo hiyo wakati ujao. Mbinu ya kubana pumzi wakiwa wanalia watoto huitumia kupata kile wanachokitaka. Hubana pumzi zao kwa takribani sekunde 20 kisha huiachia. Hafanyika kwa makusudi kabisa na baada ya kuvuta pumzi, huendelea kulia. Kwa ujumla watoto hutumia mbinu hii kwa watu wanaowajua kwamba wataathirika na kilio chao.

Mara chache sana, mwendelezo wa kulia huusishwa na ulinzi wa chuma. Ikiwa hii ndio sababu, kitu bora zaidi mtu anaweza kukifanya ni kuwaelimisha wazazi. Wazazi hawatakiwi kuweka mgomo usiyokuwa na ulazima na kujaribu kutumia neno “hapana” mara chache. Hata hivyo, hata wakisema “hapana”, inatakiwa imaanishe hapana, ili mtoto ajue ya kwamba kwa wakati huo chochote atakachofanya hakiwezi kubadilisha kitu. Atajifunza mipaka na hatarudia tena tabia hii isiyokuwa na maana.

Wazazi ambao wana mtoto mkaidi anayelia sana, wanatakiwa kuchukua mapumziko kila mara kwa muda ili kupata pumziko na nguvu ya kuendelea. Hii inaweza kufanyika kwa kumwacha kwa mtu anayeaminika kwa masaa kadhaa na kupata hewa safi.

g- Kulala

Kila mtoto ana mfumo wake tofauti wa kulala. Ingawa, hususani kwa miezi ya mwanzo, kila mtoto hutumia muda wake mwingi kulala. Katika wiki ya kwanza, wanaweza kulala masaa 16 hadi 18 kwa siku. Kipindi hicho hupungua hadi masaa 15 kwa kipindi kifupi cha muda. Mtoto katika umri huu hawezi kukaa macho kwa zaidi ya masaa 2 hadi 3.

Ikiwa mtoto alizoea kulala kila masaa 2 katika miezi 4 ya mwanzo, basi anatarajiwa kulala kwa uhuru zaidi akiwa na mwili wenye afya katika kipindi kijacho. Kinyume chake, ikiwa hakuwa amezoea katika mfumo wa ulalaji wenye afya, anaweza kuwa na kinyongo kutokana na kukosa usingizi. Usingizi hupelekea usingizi zaidi, na ni muhimu kwa maendeleo ya watoto.

Ikiwa mtoto ataamka mara kwa mara, hii inaweza kuwa ni kwa sababu kadhaa wa kadhaa. Inaweza kuwa ni kwa sababu ya kelele sana, joto, baridi, mwanga mkali sana, upungufu wa hewa au kafein ambayo mama anayo. Watoto hukosa usingizi mara chache kutokana na njaa. Hata hivyo, kitu cha kwanza kuja katika akili za kina mama wengi ni njaa na hivyo hujaribu kumlisha mtoto zaidi ya anachokihitaji. Baadhi yao huenda mbali zaidi na kuwapa chakula kizito mapema kwa sababu hii, bila kugunduwa kwamba wanasababisha madhara zaidi kwa mtoto.

Ni muhimu kumlaza mtoto katika sehemu ambayo ni nzuri ambapo anaweza kulala kwa amani na usingizi wake usivurugwe. Chumba kinatakiwa kuwa na mwanga hafifu kwa kadiri iwezekanavyo, kwa mazingira yanayomzunguka kwa ajili ya homoni za usingizi kufanya kazi, zipo katika hali ya giza.

Ikiwa mtoto hatapata usingizi wa kumtosha wakati wa mchana, inaweza kumpelekea kujihisi vibaya na mwili kuchoka. Kama ilivyo kwa wakubwa, watoto ambao hawajapata usingizi wa kutosha wanaweza kuonekana kama wana mapungufu. Wanaweza wakaonekana hawapendi kucheza au kufurahia na wanaweza kuonekana wamepoteza hamu na kuonekana kuchoka.

Muda bora wa kulala kwa mtoto mwenye umri wa mwezi mmoja ni masaa 15 kwa siku. Kutofautisha kati ya usingizi wa usiku na mchana huanza baada ya miezi mitatu. Ili kulifikia hili, mtoto anatakiwa kuongeleshwa mara kwa mara wakati wa mchana, anatakiwa kuwa katika kazi na mazingira yenye mwanga wa kutosha. Na kwa wakati wa usiku anatakiwa kuwa katika chumba chenye mwanga hafifu na pasipo kuongeleshwa sana.

Watoto wadogo ambao wananyonya, kwa ujumla huamka kwa sababu ya njaa kila masaa 3 hadi manne katika miezi mitatu ya mwanzo. Ikiwa mtoto ataendelea kulala kwa masaa 5 hadi 6 na rangi yake imebadilika, basi anatakiwa kuamshwa na kulishwa.

Hadithi Fupi

KUTOKA KATIKA KUCHIPUKA NA KUWA WARIDI

Mtoto….ni mfumo wa binadamu mdogo ambaye amejawa na siri. Tulivyo sisi, ndivyo walivyo watoto wetu. Uhitaji wake wa mapenzi, kuheshimika, kutambulika na kupingwa yana nguvu sana kama ilivyo kwetu sisi.

Hatupendi kutolewa siri zetu kwa wengine, hata wao pia hawapendi. Kama ambavyo huwa tunakasirika kwa mtu kutoa siri zetu, watoto huwa pia hukasirika. Tunaweza kukasirika sana na kufadhaika ikiwa mtu atakuja na kutupiga usoni….hivyo hivyo na kwa watoto pia. Kama ambavyo tunakuwa na hamu kubwa ya kupendwa, kuheshimiwa, kuaminiwa, watoto pia huchangia hamu hiyo.

Kwa kifupi, "jinsi tulivyo sisi, ndivyo walivyo wao" ni maneno ambayo yanamaanisha kwamba watoto hawana tofauti na watu wazima. Ni kwamba tu ni wadogo katika maumbile, ni wepesi sana kutokana na kutokuwa na madhambi, na ni wazuri kuliko sisi na watiifu kuliko sisi. Tabia mbaya tunayoiona ni kuakisi kwa kukosa kwetu kutokua na hatia tu.

Ni nzuri kiasi gani maneno haya, "uzuri upo katika macho ya anayetizama". Hata hivyo, ikiwa tutasema kwamba, "ubaya wa mtu upo katika macho ya mtizamaji", hatutakuwa na makosa. Tunapokuwa tunahukumu kuhusu tabia mbaya, tunatakiwa kwanza tujitizame sisi wenyewe, wapi hasa tulipokuwa tumeanzia? Kwa, unga ulio safi kabisa umewekwa katika mikono yetu…

Kwa hakika unakumbuka vizuri siku ya kwanza ambayo mtoto alikuja….kumbuka jinsi alivyokuwa ananukiya kama miski, kwa kuwa, ilikuwa ni manukato ya mbinguni. Aliangalia waliomzunguka kwa mauzauza na kujisikia huru katika mikono ya mama yake…ni mzuri kiasi gani anavyoonekana anapokuwa amelala. Alikuwa mzuri hata alipokua Analia. Unakumbuka usiku wa manane alivyokuwa anaanza kulia, na ulikua unamchukuwa katika mikono yako au kumlaza katika miguu yako? Ni haraka kiasi gani ulivyokua unamkimbiza kwa daktari alipokua anaumwa? Unakumbuka ulivyokuwa unamuangalia daktari kwa hofu katika macho yako na kukuangalia huku akitabasamu akikwambia, "usiwe na wasiwasi, hakuna tatizo, amekuwa mjuvi tu hivyo kuwa na subira."

Yawezekana katika miaka yako ya mwanzo, hukuweza kabisa kuelewa na kusikia maana halisi ya neno ambalo lilikuja kutoka katika kinywa cha mama yako, "Oh uvumilivu," au ulijali! Kuna kitu hakiwezi kufahamika pasina kuwa mama, na kilicho juu zaidi katika dhana ile ambayo haijulikani, huja uvumilivu.

Hebu kwanza tukumbuke kuhusu furaha na machungu. Katika kipindi kigumu na utamu usiozuilika wa kipindi kilichopita, je subira ilikua katika akili zao? Wakati mwingine ilikuwepo. Tunaweka mambo mengi, wakati mwingine na kila aina ya mabalaa. Tunasema kwamba huyu ni mtoto tu. Ni sawa. Hata hivyo, wakati mwingine tunapoteza utulivu kutokana na makosa madogo madogo na kujikuta tukiongea vitu ambavyo hatuvimaanishi. Kwa hiyo, subira ilikua pamoja na sisi wakati wote, na kuwa mbali nasi mara zingine.

Tunachukulia mapenzi na uvumilivu kama marafiki wa karibu, na tunatizama hasira na kutokua na subira kama maadui. Mara nyingine hupima kiwango cha uvumilivu na kusema, "Tizama, unaweza kupata hasira juu yangu mama!" tulifaulu katika jaribio la uvumilivu kwa muda, na kuna wakati tulifeli.

Kufahamu maneno, "ni mtoto tu" na kuchukulia tabia zake ngumu, haikua rahisi. Kumbuka pale alipokua mgumu kama mtoto, majirani na ndugu walikufanya ujisikie afadhali waliposema, "atakuwa sawa ndani ya miezi mitatu, usikasirike."

Ulisubiri kwa uvumilivu kwa miezi mitatu kupita. Ulipoamka asubuhi ya mwezi wa nne, ulisikitika sana kuona kwamba tabia zake ngumu hazijabadilika. Lakini waliendelea kujaribu kukufariji ili ujisikie afadhali, "usijali mpenzi, baadhi ya watoto hukaa sawa wafikapo miezi 6, ni kawaida kuwa na tatizo la gesi, sio rahisi."

Ulisubiri tena ukijazwa na matumaini kwamba angalau utapumzika kidogo akifika miezi sita. Miezi sita hiyo ilipita na bado, hakuna chochote kilichobadilika. Watu wa karibu hawakukata tamaa, waliendelea kukupa moyo, walikua wakisema, "anaota jino jipya, kuwa na uvumilivu, atakuwa na afadhali atakapofikisha mwaka wake wa kwanza." Mwaka wa kwanza ukapita na mtoto kuanza kupiga hatua na kuanza kwenda popote anapotaka, anafungua droo na kutoa vitu vilivyopo ndani. Unagundua kwamba kumbe yale maneno yote ya kukufariji yalikua ni bure. Kiasi kwamba unajifunza maana ya "La hawla wala quwwata illa billah!"[15]

Baada ya kufikia umri wa miaka mitatu, anaweza kukuangalia na kusema, "kwa hiyo nini!" hujifunza jinsi ya kukupinga na kukubishia kwa kiasi kikubwa…na wewe unaumia! Watu wako wa karibu hukuzuia wakijaribu kukupa mawaidha na badala yake wanasema, "subiri hadi atakapokua mkubwa!"

15. Hakuna nguvu wala uwezo wakumshinda mwenyezi mungu

Kuwa mama ni hali ngumu. Hususani ikiwa mtoto amekuzwa katika mazingira yasiyookua na maadili ya kiroho, ni vigumu zaidi kwa mama kuwa na imani na kuweza kufanya ibada, mtoto mwenye maadili mazuri ambaye alikua akimtarajia. Kwa kuwa watoto hubeba ubinafsi sawa na ambao tunaubeba, ubinafsi ambao hupelekea katika maasi.

Kuwa mama ni hali ya kipekee ambapo hakuna kitabu wala kazi ya maandishi inayoweza kuelezea kwa kina. Kitu cha kuvutia kwamba mtoto pia ni tofauti na vyote ambavyo vimeandikwa. " mfumo wa kichawi" kwa mtoto wako haukufanya kazi. ingawa, kina mama walifahamu ukweli, hawawezi kufanya pasina "uvumilivu."

Kanuni mubashara kwa mama ni kwamba, watoto sio maroboti ambao hufanya kazi kwa kanuni maalumu.

Kwa madhumuni ya kutokuwa hauna usawa kwa mtoto wako, au kwa ajili yako mwenyewe, hebu tukumbuke siku za kwanza na kumshika kwa upendo ulioujaza moyo wako. Usisahau kwamba mtoto wako sio tu pia ni mtu.

Anayejua siri zote ni Mwenyezi Mungu Mtukufu. Usisahau kumuomba msaada kutoka kwake.

Mama

MADA ZA UTAFITI

- Mtizame mtoto mchanga kwa ukaribu zaidi, andika tabia unazoziona.
- Tizama picha za mtoto wako na linganisha na hali yako ya sasa. Ni jinsi gani hukufanya ujihisi? Changia hisia zako na marafiki.
- Chunguza aya katika Quran na maneno ya Mtume (S.a.w) ambazo zinajadili jinsi mtoto alivyozaliwa na fitrah na kisha tabia zake hubadilika kwa jinsi alivyolelewa.

MJADALA

- Je mama anayefanya kazi au mama wa nyumbani ni yupi anafaida kwa mtoto? Jadili katika makundi mawili.

ZOEZI

Jifikirie wewe mwenyewe kama mtu usiyekuwa na meno, huwezi kuongea, kwa ujumla huna unachoweza kujisaidia huwezi kula mwenyewe au kwenda chooni. Picha ambayo umeifikiria ni jinsi ambavyo wewe ulikua miaka iliyopita kama mtoto. Umeweza kuwa mtu wa kujitegemea kwa msaada wa wema wa mama yako, baba au watu wazima wanaokusaidia.

Andika barua kwa mtu ambaye amekukuza na kuelezea ni jinsi gani unavyoshukuru kwa yote waliyoyapitia, washukuru na watumie barua au wape kwa mkono wako mwenyewe.

Maswali ya sehemu ya 3

1) **Kipi kati ya vifuatacho hakielezei mtoto mchanga aliyezaliwa?**

   a) Mtoto mchanga huingia katika hali ya kuzoea ulimwengu.

   b) Ukamba hukatika kati ya siku 5 hadi 7.

   c) Ngozi ya mtoto mchanga kwa hakika huwa laini sana.

   d) Milango mitano ya fahamu ya mtoto aliyezaliwa hufanya kazi sawa na ya mtu mzima.

2) **Upi ni mpangilio mzuri wa mahitaji ya mtoto mchanga?**

   a) Upendo-mavazi-chakula-usafi

   b) Chakula-usafi-malazi-mavazi

   c) Mavazi-upendo-chakula-malazi

   d) Malazi-chakula-upendo-mavazi

3) **Kwa muda gani mtoto ana haki ya kunyonyeshwa?**

   a) Miezi 15

   b) Miezi 20

   c) Miezi 18

   d) Miezi 24

4) **Ni lini hisia za kusikia huwa zimekamilika?**

   a) Miezi sita ya mwanzo

   b) Miaka siata ya mwanzo

   c) Miezi 24 ya mwanzo

   d) Anapobalehe

5) **Ni kipi kitu muhimu kabisa kwa mtoto?**

   a) Maziwa ya mama

   b) Mikono ya mama yake

   c) Huruma ya mama yake

   d) Mikono ya mama ikimpangusa

6) **Ipi ni bidhaa sahihi zaidi kutumika kumsafishia mtoto?**

   a) Shampoo ya mtoto

   b) Sabuni

   c) Chumvi ya mwamba na maji ya uvuguvugu

   d) Maji

7) **Unapokua unamlea mtoto, ipi kati ya bidhaa ifuatayo huwezi kuikosa kuwa nayo?**

a) Vitambaa vya kufutiwa vibichi

b) Poda ya mtoto

c) Mafuta ya mtoto

d) Mafuta ya zaituni

8) **Kipi kati ya vifuatavyo haielezei kwa kina madhara ya nepi za kutumia na kutupa?**

a) Kimiminika kinachohifadhiwa kwa sababu ya kemikali ni hatari.

b) Uhuru anaoupata humsababisbhia kuchelewa kupata uwezo wa kujizuia na kujikojolea.

c) Watoto ambao wanatumia nepi za kutumia na kutupa kwa muda mrefu, wanaweza kupata madhara yasiyopendeza.

d) Itampa msukumo wa kiuchumi baba.

9) **Ni kitu gani cha mwanzo ambacho hutoka cha mwanzo katika maziwa ya mama?**

a) Baraka

b) Maziwa ya mwanzo

c) Sukari iliyopo katika maziwa

d) Dawa

10) **Ni matatizo gani yanayoweza kutokea kwa watoto ambao hawatapata maziwa ya mwanzo ya mama au kuendelea kunyonya?**

a) Utumbo hukosa bakteria muhimu wanaopatikana katika maziwa ya mwanzo ya mama na wanakuwa na matatizo ya mmeng'enyo wa chakula.

b) Figo za mtoto ambaye hajanjyonya mara zote huwa na hatari katika Nyanja ya afya.

c) Mfumo ya kinga wa watoto ambao hawajanyonya huwa dhaifu.

d) Kwa nyongeza ya hayo yote hapo juu, mtoto ambaye hajanyonya hunyimwa hisia za ulinzi na mapumziko ambayo huja kwa kunyonya.

11) **Kipi kati ya kifuatacho ni Sunnah?**

a) Kutafuna kitu kitamu na kukipaka katika fizi za mtoto.

b) Kumvalisha mtoto nguo za kijaini.

c) Kumuita mtoto jina kama la babu au bibi yake.

d) Kuandaa chumba maalumu kwa ajili ya mtoto.

12) Kipi kati ya kifuatacho ni sahihi zaidi?

a) Maziwa yenye ukaribu kabisa na maziwa ya mama ni maziwa ya ng'ombe.

b) Chakula kilicho rahisi kabisa kumeng'enywa na mtoto ni boga.

c) Inawezekana kuchanganya maziwa ya maji na asali na kumpa mtoto ambaye hanyonyi.

d) Hakuna chakula mbadala wa maziwa ya mama.

13) Ni mwenendo gani unasababishwa na msisimko?

a) Kitendo kisichohiyari

b) Ulinzi

c) Kupumzika

d) Mazoezi

14) Kipi kati ya kifuatacho sio maana ya kweli ya kutapika?

a) Kutapika ni ishara ya chakula kilichozidi katika mwili.

b) Kutapita ni ishara kwamba kitu chenye madhara kimeingia katika tumbo na kutolewa nje ya mwili.

c) Kutapika ni ishara ya mwili wenye afya ambao hukabiliana na kemikali hatari.

d) Kutapika kunatakiwa kusitisthwa na ni hatari kwa mwili.

SEHEMU YA 4

MAENDELEO YA MTOTO

Katika sehemu hii, tutatafsiri maendeleo na kuwajulisha zaidi kuhusiana na maeneo mengine tofauti. Hebu tuanze na vichwa vya habari.

YALIYOMO

MAANA YA MAENDELEO

SABABU ZINAZOATHIRI MAENDELEO

NYANJA ZA MAENDELEO

1. MAANA YA MAENDELEO

Maendeleo ni kipindi cha kupevuka makuzi ya kimwili na uwezo wa mwendo.

2. SABABU ZINAZOATHIRI MAENDELEO.

Kama inavyovutia na maajabu maendeleo ya mtoto katika tumbo yalivyo, ni jambo la kushangaza hata baada ya kuzaliwa. Msimu mpya umeingia ambapo kila mmoja anaweza kuangalia na kufuatilia ukuaji wa mtoto. Ukuaji wa mtoto mwenye afya unaweza kuangaliwa pamoja na maendeleo yake. Sio tu ukuaji wa viungo vyake, lakini uwezo wake wa kufanya na kuanzisha vitendo vyake kwa kadiri anavyoendelea kukua.

Kuna sababu mbali mbali ambazo zinaathiri maendeleo ya mtoto. Ili kuelewa hili, ni lazima kwanza kujua sababu ambazo tunatakiwa kuwa nazo makini. Hebu tuangalie kwa makini sababu hizi:-

a- Sababu za kibaiolojia

Maumbile

Tabia za kibaiolojia za mama, baba, babu na bibi wa mtu kwa umoja wake huitwa, "sifa za kimaumbile." kiumbe cha binadamu katika tumbo la mama huundwa na muunganiko wa seli mbili. Moja kati ya hizi ni yai la mama yani ovam, na nyingine ni mbegu ya uzazi ya mwanaume yani shahawa. Seli iliyorutubishwa huitwa "kijusi", na kama seli nyingine zote, kijusi pia huundwa na sehemu tatu; nyuklia, ukuta wa seli na ute mweupe.

Katika suala la kimaumbile, sehemu muhimu zaidi ni nyuklia. Nyuklia ni kiini cha seli. Imebeba umbo fulani dogo ambayo inaweza kutia rangi na hivyo huitwa chromosome. Idadi ya chromosome zipo tofauti kwa kila kiumbe. Kwa mfano binadamu anazo chromosome 23, wakati panya anazo 18.

Jinsia ya mtoto, aina ya nywele, vidole vifupi au vilivyoungana, matatizo ya macho, kuona mbali, huruma kutokana na maradhi ya kisaikolojia, muonekano, urefu, mfumo wa mwili na sifa nyingine nyingi hutokea kwa namna hii.

Tezi za ndani.

Tezi ambazo zinapatikana katika sehemu mbalimbali za mwili huzalisha majimaji ambayo husafiri kupitia damu, ambayo huathiri ukuaji wa mwili na afya. Hizi ni; tezi za pituitary, tezi za mate, tezi zinazosisimua homoni, tezi za adrenal, kongosho/bandama

na tezi kijinsia. Sasa hebu tuangalie kwa kina tezi hizi na tujifunze kuhusu ufanyaji wake wa kazi katika mwili:

Tezi za pituitary:

Ni kubwa kama kilivyo kiungio cha kidole cha mwisho na inapatikana sehemu ya chini ya ubongo. Mbele na nyuma yake imegawanyika katika sehemu mbili na kila sehemu huzalisha majimaji tofauti. Sehemu ya mbele huzalisha majimaji ya homoni ambayo huendesha tezi zingine. Huendesha pia majimaji ya tezi za adrenal sehemu ya nje. Homoni za ukuaji huendesha ukuaji. Upungufu wa homoni hii huzalisha mbilikimo na kuzidi kwa homoni hii huzalisha watu wakubwa sana. Sehemu ya nyuma hutoa homoni za antipiretic na oxytocin. Homoni za antidiuretic huendesha utoaji wa majimaji ya figo wakati oxytocin huendesha kukaza kwa uzuri kwa misuli.

Thyroid:

Thyroid hujumuisha jozi ambazo huungana kwa pamoja katika sehemu ya mbele ya koo na sehemu mbili za boksi za sauti. Majimaji yanayozalishwa na thyroid huitwa "thyroxin." Majimaji hayo huathiri ukuaji wa mwili, mifupa, mfumo wa neva, mzunguko wa damu na misuli. Upungufu wa thyroxin hupelekea mdondoo wa mwili na akili.

Parathyroid:

Tezi ya thyroid inajumuisha tezi nyingine ndogondogo nne ambazo zipo karibu na thyroid. Ili mwili uweze kufanya kazi kama kawaida, husawazisha kiwango muhimu cha madini ya kalsium na phosphorus. Kazi muhimu kama kusaidia utendaji mzuri wa kazi kati ya neva na misuli, mapigo ya moyo, na kuganda kwa damu kipindi cha ukuaji wa mifupa vyote hivi husawazishwa na majimaji ya tezi hii. Utendaji wa chini ya kiwango huharibu mifupa na kusababisha maumivu makali ya misuli. Utendaji wa juu ya kiwango huharibu neva.

Tezi za Adrenal:

Hupatikana katika sehemu ya juu ya figo, ni homoni muhimu sana ya nje ambayo huhusika na masuala mazima ya kuvimba na mzio/aleji. Homoni hii husawazisha matumizi ya protini, kudhibiti maji maji ya mwili, kupevuka kwa seli hai nyeupe za damu na kuzuia maambukizi. Tezi za adrenal huzalisha homoni zinazoitwa adrenalin. Homoni hizi huongezeka kwa msukumo wa kimwili na kiakili. Mapigo ya moyo huongezeka na msukumo wa damu huongezeka. Kuzidi au kupungua kwa majimaji ya homoni hii, husababisha matatizo mbalimbali kwa mwili.

Kongosho/bandama.

Tezi hii huzalisha insulin na glucagon. Insulin huruhusu kuingia na kutumika kwa seli za glucose. Ikiwa kuna upungufu wa insulin, seli haziwezi kutumia glucose iliyopo mwilini hata kama zipo nyingi kiasi gani. Ndio maana, seli, ingawa zimezungukwa na glucose, hupitia kunyimwa kwake. Hali hii inaitwa "kisukari." Sukari ambayo haijatumi-

ka hutolewa nje kwa njia ya mkojo. Dalili za kisukari zinajumuisha kunywa maji mengi sana, kukojoa sana na kula sana. Katika hali ya kuwa na insulin nyingi sana, glucose katika damu hupungua kwa kudumu.

Tezi za jinsia:

Hupatikana katika yai la mwanamke na korodani za mwanaume, tezi hizi huanza kufanya kazi utotoni na kuongezeka kazi zake katika umri wa utu uzima. Pia huathiri kuendelea kwa kujamiiana katika maisha yake yote.

b- Mazingira

Mazingira ya mtoto yanaweza kuwa na madhara hasi au chanya. Hebu tuangalia ni zipi hizo moja baada ya nyingine.

Hali ya maisha na uzoefu wa mwanzo.

Utafiti unaonyesha kuwa nafasi ya kijamii na kiuchumi unaathari kwa mtoto. Mtoto ambaye anatoka katika hali nzuri ana nafasi kubwa ya kuwa na maendeleo ya kawaida, hali ya kuwa mtoto ambaye anakua katika hali ngumu, huwa na maendeleo duni. Kuna tofauti pia ya urefu na uzito wa watoto wanaozaliwa katika familia za kitajiri na za kimasikini. Watoto ambao wamekua katika hali ya kimasikini huwa ni wadogo kwa maumbo yao.

Watoto ambao hupata lishe ya kutosha baada ya kuzaliwa, na upendo wa kutosha na umakini katika umri wa miaka ya mwanzo huendelea vizuri kimwili na huwa katika hatari ndogo ya kupatwa na tatizo lolote katika nyanja zote za maendeleo.

Hali ya hewa na msimu/majira.

Utafiti unaonyesha kuwa misimu huwa na athari katika ukuaji wa mtoto. Imekutikana kwamba watoto ambao wapo katika familia zenye uchumi wa kawaida, huwa warefu katika majira ya machipuko katika uwiano wa haraka sana, na kuongezeka uzito zaidi katika majira ya vuli. Maendeleo mengine yote ya mwili mara kwa mara hutokea kipindi cha majira ya machipuko na kiangazi. Sababu za athari ya msimu katika ukuaji, watoto ambao wanakuwa katika mikoa yenye hali ya hewa tofauti, hukua katika kiwango tofauti. Kwa mfano, uwiano wa umri wa ujana katika ukanda wa ikweta, ni kati ya 7 na 10. Hali ya hewa si kwamba tu inaathiri ukuaji bali pia umakini. Watu wanaoishi katika hali ya hewa ya joto ni "damu moto" na huwa na upinzani zaidi. Wakati watu wanaoishi katika maeneo ya baridi, huwa na hifadhi zaidi. Watu ambao wanaishi katika mikoa yenye mvua nyingi zadi, mawingu mengi na jua kidogo, huwa adhimu sana na wachangamfu.

Usafi

Kumuogesha mtoto kila siku kuna faida nyingi sana. Kitu hicho hicho pia hata kwa watoto wakubwa. Ipo hivi kwa watoto ambao wanaogeshwa mara kwa mara wakiwa na

kucha fupi na hisia imara, kwa ajili ya maendeleo mazuri. Usafi humuweka mtu na afya na kuzuia vikwazo vya maendeleo. Kuoga kila siku pia humfanya mtu kujisikia burudani na mwenye furaha. Mwili ambao hauna sumu, kwa hakika utajisikia ni wenye afya na ulio huru zaidi.

Lishe

Kula vizuri kwa uwiano ni jambo la muhimu sana kwa maendeleo ya kawaida na ukuaji. Kutoka siku ambayo mtoto amezaliwa, huingia katika hatua ya ukuaji na maendeleo ya haraka sana. Ili urefu, uzito na maendeleo mengine yoyote kuendelea vizuri, ni muhimu kula vizuri. Lishe isiyotosha na isiyokuwa na utaratibu mzuri, inaweza kuzuia mtoto kutokana na kupata uzito na urefu ambao ni urithi wake. Ndio maana ni muhimu, hususani kabla ya kusoma, na katika kipindi cha balehe kuwa makini sana na mambo ya lishe.

Kula vizuri, hakumaanishi kutanua tumbo. Bali, ni kupata protini, vitamin, na madini yanayohitajika kwenye mwili. Moja ya makosa makubwa sana katika miaka yetu hii ni "vyakula vilivyosindikwa na vilivyoongezwa kemikali." Ni vizuri kama tutakuwa navyo mbali. Ili chakula kijulikane kama ni kisafi, ni muhimu kuzuia virutubisho hatari.

Inaweza ikasemekana kwamba mtoto mnene ndiye mwenye afya, na kwamba mtoto mwembamba anaumwa. Hata hivyo, kilicho bora zaidi ni kile ambacho dini yetu imetufundisha, ambacho ni kuweka milo yetu ni yenye uwiano. Ni lazima tuwafundishe watoto wetu kula kwa kutumia mikono yao ya kulia, kutafuna vizuri tonge kabla ya kumeza, usile bila ya kuwa na njaa na kuondoka katika meza ya chakula kabla hujajisikia kushiba. Ni lazima pia kuwafundisha kula matunda na vitu vitamu kabla ya kula, na kwamba aina moja ya chakula ni bora kuliko aina mbalimbali, na kwa nyongeza kutokunywa maji punde tu baada ya kula chakula. Vyote hivi vitamsaidia mtoto kuwa na maisha yenye afya.

Mwili unapopata virutubisho unavyovihitaji, hisia pia huwa katika uwiano mzuri. Mtu ambaye anakula vizuri huwa yuko vizuri kwa kila namna.

Usingizi

Watoto mara nyingi huwa wamechangamka na mara chache kuwagundua kuwa wamechoka ili kurejesha nguvu iliyopotea na kukarabati mwili, usingizi huhitajika. Usingizi wa mara kwa mara huwa una manufaa chanya katika mendeleo. Watoto wachanga waliozaliwa hulala mara nyingi kwa siku. Watoto wanaosoma pia wanahitaji kulala mapema, kuamka mapema na kulala wakati wa mchana.

Ni muhimu kwa watoto na wakubwa kutambua ukweli kwamba kulala wakati ambao haupendezi yani "makuruhu" ni hatari. Hii inajumuisha dakika 45 baada ya jua kuchoza, dakika 45 kabla ya mwito wa adhana kwa ajili ya swala ya adhuhuri, na dakika 45 kabla ya adhana ya magharib. Kulala katika nyakati hizi kuwa na athari hasi katika maendeleo, hususani katika saikolojia ya mtu. Kulala katika nyakati hizi "makuruhu"

husababisha matatizo kama vile udhaifu, uchovu na hisia mbaya. Imeripotiwa kwamba inasababisha uwendawazimu.

Kila mtoto ana mahitaji tofauti ya kulala. Watoto wengine wanakua na furaha wakipata usingizi kidogo, wakati wengine wanahitaji usingizi zaidi.

Magonjwa na ajali.

Inawezekana kabisa kupata magonjwa na ajali ikiwa tahadhari zinazostahiki hazijachukuliwa. Sababu zinazoongozwa zinajumuisha kemikali za kufanyia usafi, mionzi na kula vyakula ambavyo vimesindikwa na vilivyoongezewa kemikali. Mwili wa binadamu unakumbana na matatizo mbalimbali ya mmeng'enyo yanayotokana na kusindikwa na kuongezwa kemikali ambapo hakifanyi kazi kwa amani na asili ya binadamu. Katika mtazamo wa mbali, virutubisho hivi hujikusanya katika mwili na vinaweza kuwa sumu katika ini. Kwa kadiri muda unavyokwenda, ini linashindwa kubeba sumu hizi katika kiwango kikubwa na kuanza kugawana sumu hizi na viungo vingine, ambapo inasababisha magonjwa mengi. Matatizo ya ngozi, aleji, magonjwa ya tumbo na utumbo ni kutokana na ulaji mbaya au lishe mbaya.

Ikiwa mtoto ataanza kuugua katika umri wake wa utoto, tunatakiwa kutizama kwa makini ni vipi tunavyompa kula, kwa wingi gani, na endapo tunamfundisha mtoto kula kwa kufuata Sunnah katika tabia zake za kula. Mfumo wa kinga ya mwili umetengenezwa kwa ajili ya kukabiliana na magonjwa mengi katika hali ya kawaida. Kwa kuwa hatufilisi mfumo kwa ulaji mbaya na kutumia vitu vingi vya hatari, hatutahitaji chanjo na vivunja sumu.

Ingawa, watu wa sasa wana matatizo katika kujiendesha "wenyewe" na kufuata Sunnah, na kwa hiyo, wamekuwa wategemezi na mfumo wa kisasa wa madawa ambao una madhara makubwa kulinganisha na faida.

Zaidi ya hapo, ni muhimu kuvaa kwa mujibu wa majira, iwe nguo nzito au nyepesi kwa kutegemeana na msimu. Usafi wa jumla kama vile kusafisha kinywa kusafisha meno pia ni muhimu kwa ajili ya maendeleo ya kiafya.

Ajali mara nyingi hutokea pindi mtoto anapoanza kugeuka kushoto na kulia na kunyanyua kichwa chake, na mara nyingi anapokua na takribani miezi 4. Mtoto kudondoka kitandani huja ya kwanza katika orodha. Kuungua, kuanguka, kukaza mikono na miguu na majeraha ni ajali ambazo watoto wanazipitia sana. Watoto ambao wanaanza kutambaa na kutembea wanahitaji ulinzi wa karibu sana. Inashauriwa pia kuwasomea watoto aya za ulinzi pamoja na ulinzi wa kimwili, kwa namna hiyo ni kufanya kile kinachowezekana zaidi kuwaweka salama.

Kutokana na uchache wa sehemu za kusomea katika miji mikubwa, baadhi ya watoto wanalazimika kucheza katika mitaa ambapo ni hatari kwao kutokana na ajali za magari. Kwa namana hiyo, mtoto anatakiwa kuelimishwa vema kuhusiana na kucheza katika mitaa kabla hajaanza kucheza. Tahadhari nyingine ambayo inaweza kuchukuliwa ni kuiweka nyumba kuwa ya kawaida kadri iwezakanavyo, ambapo ipo katika mtazamo wa kiislamu, kwa hivyo hupunguza uwezekano wa ajali.

Mavazi

Mavazi ambayo unayachagua kwa ajili ya mtoto wako yanaweza kuathiri afya ya mtoto. Mavazi ya sufi na nguo nzito ni muhimu kwa kipindi cha baridi. Katika majira ya joto, pamba na nguo nyepesi ndiyo zinazofaa. Haya yatamuweka salama mtoto kutokana na baridi au joto. Nguo za kubana ambazo zinamzidi mtoto zina madhara makubwa katika mzunguko wa damu. Mtoto ambaye ana mzunguko usio mzuri wa damu atapata matatizo ya maendeleo katika mwili wake.

Kucheza na midoli

Kucheza ni mwalimu mzuri sana wa kujifunzia. Watoto hujifunza kwa jinsi wanavyokua wanacheza. Hugundua uwezo wao na kukuza wakati pia wanajenga katika maarifa ya jamii. Kwa hiyo ni muhimu kwa watoto kuwaacha kucheza na kuwa na midoli. Michezo ina athari katika kila nyanja ya maendeleo. Mtoto ambaye anacheza huifanyisha kazi misuli yote kwa pamoja mikubwa na midogo, wakati huo huo, kuushughulisha ubongo na milango yote mitano ya fahamu. Hugundua mambo mengi sana katika ulimwengu ambao anaishi. Kwa kadiri anavyokua, hujifunza kuwa kuna kushinda na kushindwa, kuchukua majukumu katika kundi na majukumu ya kijamii kama vile kuwa baba na mama, vyote katika mchezo.

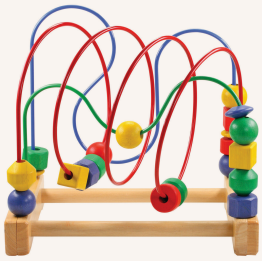
c- Sababu za kisaikolojia

Sababu za kisaikolojia huwa na nafasi kubwa sana katika maendeleo ya mtoto. Hamasa kama vile upendo, huruma na uhuru ambavyo humsaidia mtu kujitambua, havitakiwi kupuuzwa.

Upendo na huruma

Mtu wa kwanza mtoto aliyezaliwa anayekutana naye ambaye huwa na athari kubwa sana kwake, ni mama. Mahusiano yaliyopo kati ya mama na mtoto huwa na jukumu la muhimu sana katika hisia za ulinzi za mtoto na maendeleo yake. tunaweza kuona jinsi gani athari hii kubwa ilivyo kwa kulinganisha mtoto aliyekulia katika kituo cha kulelea watoto wadogo au kituo cha watoto yatima na watoto ambao wamelelewa na kupata mapenzi ya mama zao.

Kwa kuongezea kuwa na hisia za ukaribu, ujotojoto, mapenzi na umakini unaohitajika katika maisha yao yote, vyote ni muhimu katika miezi michache ya mwanzo. Katika hisia hizi ambazo hudharauliwa na mama, maendeleo ya ulinzi kwa mtoto huwa na athari za moja kwa moja.



Kwa mujibu wa tafiti, watoto ambao wanachukuliwa kwa mama zao na kulelewa katika vituo vya kulelea watoto huonyesha matatizo katika maendeleo. Mtoto wa namna hiyo mara kwa mara hupelekwa hospitali, huwa tofauti

katika ukubwa na uzito na huwa nyuma kiakili na wenzake wa rika moja. Imehakikiwa kwamba hata kiwango chao cha kufa kipo juu zaidi.

Watoto ambao wameachwa na wazazi wao na kuishi katika nyumba za kulelea watoto, hata kama wapo na wafanyakazi wanaojali sana, kwa ujumla husahau jinsi ya kutabasamu, kuitikia kwa kuchelewa kutokana na kichocheo fulani, hulala chini mara kwa mara, kutotoka walipokaa na kuchelewa kutembea na kuongea zaidi ya watoto wa rika lao.

Matatizo ya kisaikolojia huathiri ukuaji wa watoto, ambapo watoto ambao wanakuwa katika upendo, umakini na ulinzi hukua katika kiwango cha kawaida. Uzoefu ambao huathiri maendeleo ya mtoto hujumuisha majeraha yake mwenyewe, msongo wa mawazo, kuvunjuka kwa familia na taasisi na vituo vya kulelea watoto yatima ambavyo havitoi upendo wa kutosha. Kwa namna hiyo, watoto wanaweza kula sana, au kukataa kula au wanaweza kurukwa na usingizi au kulala sana. Ikiwa mtoto ataletwa katika mazingira mazuri zaidi, inawezekana mtoto huyo anaweza kurudi katika hali ya kawaida na makuzi ya kawaida katika muda mfupi.

Uhitaji wa uhuru

Kila mtoto huhisi uhitaji wa kuwa huru. Wanataka kukimbia wakiwa huru, kuruka, kucheza kwa hiyari na kuendelea pasina kikwazo chochote. Kitu kilichokua cha muhimu hapa ni kumuweka mtoto katika mazingira salama mbali na hatari. Ikiwa mtoto yupo mbali na madhara na hatari, wote mtoto na familia watakuwa na maisha ya uhuru.

Ni muhimu kumuacha mtoto aliyeanguka kujaribu na kunyanyuka mwenyewe. Hii huhitaji kumpa mtoto nafasi nyingine ya kujaribu kunyanyuka. Ikiwa mtoto atanyanyuliwa na mtu kila mara anapoanguka, sio tu atakosa kujuwa jinsi ya kunyanyuka tena, lakini pia katika hisia za kujua kufanya kilicho sahihi na kufanikiwa nacho.

Inashauriwa kumwacha mtoto kufanya kitu ambacho ana uwezo wa kukifanya mwenyewe na kuangalia kwa mbali bila kuwa dhahiri sana. Kwa bahati mbaya mama, kwa jina la kuwa "mama wazuri" huwafunga watoto wao kamba za viatu vyao kwa miaka na kutowapa nafasi yoyote ya kufanya mambo yao wenyewe. Kwa hakika husimama katika njia ya maendeleo ya kujifunza ya watoto wao wenyewe. Mama ambaye anamkimbiza mtoto na sahani na kijiko, humpa mtoto ujumbe ufuatao, "wewe sio mwerevu kiasi cha kutosha kujua kwamba una njaa au huna. Hutambui kwamba una njaa, unatakiwa kula! Unatakiwa kula!" wakati huo katika uhalisia, mtoto anajua kwa yakini kabisa kwamba ana njaa, na kwa hakika anaweza kuomba chakula.

Hii ina maana kwamba uhuru haumaanishi tu wasaa wa uhuru, lakini pia inamaanisha kuwa kumwacha mtoto kuchagua na kumwacha na kuamini uwezo wa mtoto. Ni muhimu sana kwa kutombana sana mtoto na kumpa mtoto nafasi.

3. NYANJA ZA MAENDELEO

Dhana ya maendeleo ni pana kwa ujumla. Haitoshi kuangalia tu katika nyanja moja maalumu ya maendeleo. Hii ina maana tutaangalia katika nyanja saba tofauti kusubiri maendeleo ya mtoto.

a- Maendeleo ya kimwili

Maendeleo ya kimwili hujumuisha urefu na uzito wa mtoto. Pia hujumuisha misuli, ukuaji wa mifupa, uwiano wa mwili, hali ya mwili, tezi na maendeleo ya mifumo na viungo. Afya ya maendeleo ya kimwili ina athari chanya katika kila sehemu ya maendeleo.

Urefu

Urefu wa mtoto aliyezaliwa kwa wastani ni kati ya sentimita 48 hadi 50. Namba hizi hutofautiana kwa mujibu asili, jinsia na sababu za kimaumbile. Kwa uhalisia watoto wa kike huwa wafupi zaidi kuliko watoto wa kiume. Mtoto huendelea kukua katika kiwango cha haraka sana baada ya kuzaliwa, na kwa kadiri anavyokua mkubwa, ukuaji wa urefu hupungua. Kiwango cha kukua katika mwaka wa kwanza ni kati ya sentimita 20 hadi 25. Hii hupungua hadi sm 10 kwa mwaka wa pili na wa tatu. Katika mwaka wa nne na wa tano, huwa kati ya sm 5 na 6. Hata kama watoto wanaonekana kukua haraka katika mwaka wa 6 na wa 7,huwa hawapati mabadiliko makubwa hadi wanapofikia umri wa kubalehe.

Kwa kadiri mtoto anavyofikia umri wa kupevuka/kubalehe, ukuaji wa kimo unaweza kuonekana na hii huendelea kwa kasi ya haraka kwa miaka yote hii. Kwa kukaribia mwisho mwa kipindi hiki, ukuaji wa kimo hushuka. Kwa ujumla, ukuaji huu hukamilika na kuisha kati ya miaka 16 na 18. Wasichana huanza kuonekana kujaa kuliko wavulana katika umri wao kuelekea kupevuka/kubalehe. Wavulana kwa ujumla hufunga tofauti hii katika sekondari ya juu na kisha huendelea kurefuka zaidi kuliko wasichana.

Tunaweza kufuata kanuni ya maendeleo ya urefu baada ya miaka miwili kama ifuatavyo;

Umri wa mtoto x 5 + 80 = urefu(cm)

Kwa mfano, kwa kutumia kanuni hii, upi utakuwa wastani wa urefu wa miaka mitatu?

3 x 5 + 80 = 15 + 80 = 95cm.

Uzito

Mtoto aliyezaliwa kwa ujumla huwa kati ya gram 2500 na 3500. Ikiwa mtoto yupo chini ya uzito wa gram 2500, ina maana yupo LBW yani (chini ya uzito wa kuzaliwa). Hadi maziwa yatoke katika siku chache zijazo, mtoto hupungua kwa 7% ya uzito wake. Hii ni kawaida na mtoto hurejesha uzito wake punde tu baada ya kuanza kunyonya maziwa ya mama yake.

Mtoto mara nyingi hupata mara tatu zaidi ya uzito wake kwa mwaka wa kwanza. Katika mwaka wa pili huongezeka kilo 2 hadi 2.5 ambapo inaweza kuwa hadi kilo 12 kwa ujumla. Katika mwaka wa tatu kilo 2 hadi 3, katika mwaka wa nne, kilo 1.5 hadi 2 mara nyingi hutegemewa. Tunaweza kuona katika hizi namba kwamba kuongezeka kwa uzito huendana na kuongezeka kwa urefu/kimo. Kiwango cha haraka katika mwaka wa kwanza hupungua katika miaka inayofuata ingawa ukuaji hausiti kuendelea.

Katika mwaka wa 7,wastani wa uzito kwa wavulana ni kilo 22 na kwa wasichana ni kilo 21. Katika kipindi hiki, hakuna kuongezeka sana kwa uzito. Kwa sababu wasichana huanza kupevuka kabla ya wavulana, uzito wao mara nyingi huwa mkubwa. Ingawa, wavulana hufikia wastani wa uzito wao katika sekondari ya juu na kisha huwa wazito zaidi. Tofauti na jambo la pekee, hizi ni namba za jumla.

Ikiwa familia inataka mtoto kibonge na kumshindilia mara kwa mara chakula chenye mafuta, kisha tumbo la mtoto bado haliongezeki ukubwa, basi hiyo ni afadhali. Kwa kuwa, kiribatumbo huzuia mwendo na huharibu viungo. Na pia una athari mbaya katika shughuli zote za maendeleo. Sio picha nzuri!

Watoto wanaweza kuwa wembamba sana kutokana na maradhi au mlo mbaya. Hata hivyo wanaweza kuwa wembamba kwa sababu za kimaumbile tu.

Kanuni ya uzito baada ya miaka miwili:

Umri wa mtoto*2 + 8 = uzito(kg)

Kwa mfano, ni uzito kiasi gani mtoto wa miaka minne anakuwa nao kwa kutumia kanuni hii?

4 x 2 + 8 = 8 + 8 = 16 kg.

Misuli

Misuli ni viungo ambavyo vimeundwa na nyuzinyuzi maalumu ambazo zinauwezo wa kujitanua zinapopata msukumo wa nje. Ni kijenzi muhimu sana katika mfumo wa misuli. Kwa kutumia neva, huruhusu mwendo wa kiungo kwa kusinyaa na kutanuka kutegemeana na msisimko.

Misuli imegawanyika katika makundi mawili, ya hiyari na isiyokuwa ya hiyari. Misuli ya hiyari hufanya kazi kwa kuitikia matamanio ya mtu. Mikono, miguu, kichwa, shingo na ngozi inayofunika macho ni katika kundi hili. Kwa misuli ambayo si ya hiyari, hufanya kazi ima mtu atake au asitake. Tumbo, utumbo, moyo, mishipa ya damu, viungo vya kupumulia na viungo vingine ni katika kundi hili.

Misuli ya mtoto aliyezaliwa hutengeneza uzito wa moja ya tano au robo ya uzito wa mwili wake. Katika kipindi cha balehe, uongezeka hadi theluthi moja, wakati katika utu uzima huwa hadi mbili ya tano ya uzito wa mwili. Misuli hukua kwa kadiri mwili wa mtu unavyokuwa. Ingawa, macho ya mtoto mchanga aliyezaliwa na misuli ya upumuaji hukua kwa kasi kubwa sana.

Watoto wanaweza kukuza misuli yao mikubwa na midogo kwa kucheza michezo muafaka na kutumia midoli inayoendana naye. Pia wanaweza wakawa wanajifunza jinsi ya kutumia misuli yao ya hiyari kwa kadiri ya uwezo wao.

Mifupa

Kazi kubwa ya mifupa ni kuweka mwili juu ya miguu yake na kuwezesha mwendo wake. Kwa kutumia madini ya kalsium na uteute kama mafuta uliopo katikati ya mifupa, huwa namna muhimu kwa kusambaza seli hai nyekundu za damu. Mifupa hutengeneza mfumo mmoja wa skeletoni. Kwa hiyo ni muhimu sana kwa skeletoni kuwa katika hali yenye afya ili kuhakikisha maendeleo ya afya ya mwili.

Wiki sita baada ya urutubishaji, mifupa laini ambayo baadaye hubadilika na kuwa mifupa, huanza kutokea. Skeletoni ya mtoto mchanga aliyezaliwa huwa na mifupa ambayo imekuwa migumu na mingine ambayo bado ipo katika hali ya mifupa milaini. Kwa kadiri mtoto anavyozidi kukua, mifupa hii laini hubadilika na kuwa mifupa migumu. Na kuhusu meno, mifupa hukua na seli zinazopatikana kuzunguka meno. Mifupa huendelea kuimarika na kuwa migumu hadi kufikia umri wa miaka 20.

Katika miaka michache ya mwanzoni, mikao mibovu au mgandamizo, inaweza ikaharibu utengenezaji wa mifupa. Japokuwa, kutokana na utengenezaji wa kuvutika mifupa ya mtoto, huwa haivunjiki kiurahisi. Katika umri wa miaka 6 na 7, umbo la mifupa na kifundo cha mkono na vidole, haikidhi haja ya kuandaliwa na kazi laini. Mifupa ya mikono na miguu nayo pia haifai kwa kazi ngumu na nzito.

Utosi

Kwa sababu kichwa cha mtoto mchanga aliyezaliwa huwa kikubwa kulinganisha na mwili wake na wakati mwingine kichwa huwa kikubwa tofauti na mwili ulivyo. Uzito wa ubongo wa mtu mzima ni gram 1300-1400 ambapo ubongo wa mtoto huwa na uzito wa gram 350-400. Ili mtoto kufikia karibu na nafasi hii aliyoachwa, ni muhimu kwa fuvu la kichwa kukuwa kwa pamoja. Ndani ya umbo la mfupa kuna uwazi mbili(utosi) na hizi huungana na umbo.

Mbele na nyuma ya utosi

Utosi wa mbele hufunga ndani ya miezi 3 hadi 18.kufunga mapema kunaweza kukaingilia ukuaji wa ubongo. Watoto ambao utosi wao umefunga mapema wanatakiwa mara kwa mara kutizamwa vichwa vyao. Ikiwa hakukui kiasi cha kutosha, mtaalamu wa upasuaji wa ubongo anaweza kahusishwa. Ikiwa utosi haujafunga hadi kufikia miezi 18, basi tatizo linaweza kujitokeza katika maendeleo ya mifupa au maji yanaweza kujikusanya katika kichwa. Kibonyeo katika utosi kinaashiria mkusanyiko wa maji. Utosi uliofura sana ni ishara ya ugonjwa mkubwa ambao mtu anatakiwa kuutilia mashaka.

Meno

Meno ni viungo vigumu na vya muda ambayo huota katika pembe ya mfupa wa kidevu. Ni meupe kwa rangi na hutumika kwa ajili ya kutafunia. Mmeng'enyo huanzia mdomoni na meno huvunja na kusaga saga chakula kwa kukifanya kuwa rahisi kwa tumbo kuendelea na hatua za umeng'enyaji. Meno sio kwamba ni muhimu kwa ajili ya umeng'enyaji lakini pia ni sehemu muhimu sana katika maneno yetu na tabasamu.

Watoto wengi huanza kuota meno katika umri wa miezi 6-8 na wakati mwingine hili linaweza kuendelea hadi miezi 16. Meno ya kwanza kabisa kuota ni meno mawili ya mbele ya chini. Katika miezi 8-9, meno ya mbele ya juu huota. Kufikia umri wa mwaka mmoja meno ya pembeni ya chini na ya juu huota na mtoto huwa na jumla ya meno nane. Katika miezi 16-18 meno chonge hutokea. Katika miezi 24, magego huota. Kwa jumla huwa na meno maziwa 20 ambayo hukamilika ndani ya miaka miwili hadi miwili na nusu.

Jino la kwanza kubadilika ni ya kwanza kuota. Meno ya kwanza ya chini ya mbele, kisha meno ya mbele ya juu hubadilisha. Katika miaka 7 na 9, meno ya pembeni hutokea tena. Katika miaka ya 9 na 12 magego madogo huota yakifuatiwa na magego madogo ya pili katika miaka 10 hadi 12. Mabadiliko haya hukamilika katika umri wa miaka 12. Magego makubwa huota na meno ya kudumu na katika umri wa miaka 17 hadi 18, mtu huwa na jumla ya meno 28.

Watoto ambao wamefundishwa kusafisha meno yao vizuri na kula milo yenye afya mara nyingi hawapati matatizo ya meno. Ni muhimu sana kusafisha meno kabla ya kulala ili kuweka vinywa vyetu salama kutokana na vijimelea kwa usiku wote. Ndio maana sio afya kabisa kumpa mtoto maziwa kabla ya kulala. Ni vigumu kwa mwili kumeng'enya maziwa wakati wa kulala na ikiwa hatasafisha meno yake, kisha ni hatari kwa afya ya meno yake.

Mifumo na viungo

Kila mtu huzaliwa na mfumo wa upumuaji, mzunguko wa damu, mfumo wa neva na mfumo wa mmeng'enyo. Ili mifumo hii kufanya kazi vizuri, ni vizuri kufuata Sunnah katika kila sehemu katika maisha. Kila kiungo kimeumbwa ili kifanye kazi vizuri. Ili kuiweka katika hali ya afya, ni muhimu kuishi kwa mujibu na kanuni za yule aliyeziumba.

Mapigo ya moyo ya mtoto aliyezaliwa kwa wastani hupiga mara 120 hadi 140. Kiwango hiki cha haraka huendelea hadi umri wa mwaka mmoja. Kwa kadiri misuli ya macho inavyoendelea kujengeka, moyo pia hukaa sawa. Mtoto huzaliwa na viuasumu ambavyo humlinda na vimelea. Ikiwa mtoto hatalishwa na bidhaa ambazo zina madhara ambazo zinafanya kazi kinyume na asili yake, basi viuasumu hivi huwa imara zaidi kupambana na magonjwa yanayoambukiza kama vile homa na wekundu wa surua. Ndio maana ni muhimu kwa mtoto kunyonya maziwa ya mama.

Mabadiliko ya kimwili ambayo yanaingiliwa na ajali au maradhi ambayo hayawezi kurejeshwa nyuma huitwa ulemavu wa mifupa.

Katika hali nyingi ulemavu wa mifupa, zaidi ya hali moja huja pamoja. Kwa mfano, mtoto dhaifu hua pia na matatizo ya misuli, mifupa, viungo, neva na mtambo.

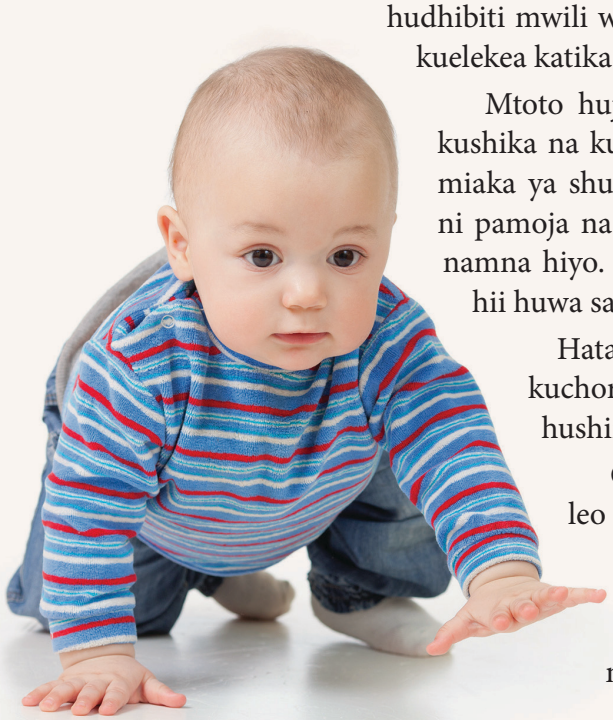
b- Maendeleo ya mwenendo

Punde tu baada ya mtoto kuja katika dunia hii, anaweza kufanya kazi kama vile kutikisha mikono, miguu, kulia na kukunja ngumi. Kwa jinsi anavyokua, uwezo wake wa mwendo huongezeka na huwa mbishi zaidi. Pindi mtoto anapozaliwa, huwa hana udhibiti wa matendo yake. Udhibiti huo huja pamoja na kukomaa na kujifunza. Baada ya kuzaliwa, mtoto anaweza kufanya kati ya mienendo hii miwili.

- Mwendo wa mwili kwa ujumla
- Mwendo usiokuwa wa hiyari.

Mtoto husogeza mikono na miguu katika wiki za mwanzo. Anaweza pia akajigeuza kushoto na kulia. Nyendo hizi zisizo rasmi huzalisha mwendo wa mwili kwa ujumla. Nyendo hizi hazifundishwi na pia hazina mpangilio maalumu. Pindi mtoto anaposhikwa katika tumbo lake, hufungua na kufunga mikono. Anapotekenywa katika nyayo za miguu yake, huikunjua miguu yake na kuiondoa haraka sana. Ikiwa atapewa kitu fulani katika mkono wake, hukikumbatia sawasawa kitu hicho. Ananyonya kila kitu ambacho kinawekwa katika mdomo wake. Matendo haya ya hiyari ni machache katika uwiano wa mwendo wa mwili wake wote kwa ujumla na kupotea baada ya muda fulani.

Baada ya kufikia mwishoni mwa mwezi wa kwanza, mwendo wa kujidhibiti kwa mwanzo huanza. Anapokuwa amelala chini, mtoto anaweza akanyanyuwa kichwa chake kuelekea sehemu ambayo anasikia kuna jambo linalomshughulisha, hivyo hudhibiti mwili wake. Udhibiti huu huanza kwa kunyanyua kichwa kuelekea katika matiti na miguu, mikono kuelekea katika matiti.



Mtoto hujifunza jinsi ya kutambaa, kusimama, kutembea, kushika na kutupa katika kipindi cha utoto. Katika kipindi cha miaka ya shule, mtoto atakua ameboresha mienendo hii ikiwa ni pamoja na kukimbia, kuruka, kupanda juu na mienendo ya namna hiyo. Kadiri muda unavyokuwa unakwenda, mienendo hii huwa sahihi.

Hata hivyo, watoto pia hujifunza jinsi ya kuandika, kuchora na kutumia vifaa rahisi. Nyendo hizi za kujifunza hushinikizwa na michezo mbalimbali.

Chanzo cha kwanza cha mwendo huja na maendeleo ya misuli ambayo huongeza nguvu zao. Mtoto wa miezi minne hawezi kutembea kwa sababu misuli yake haina nguvu za kutosha kumbeba. Mazoezi na marudio ni sababu ambazo huongeza kasi ya mchakato wa maendeleo ya misuli.

Sababu nyingine ya muhimu kwa ajili ya mwendo ni maendeleo ya ubongo. Pindi mtoto anapozaliwa, kuna matukio mawili huokea katika mfumo wa fahamu wa neva:

- Ubongo hukua.
- Utaratibu wa kutuma taarifa huwa mfumo ambao una mambo mengi.

Kwa kadiri misuli inavyokua na kuendelea, ubongo nao hufanya hivyo pia. Na kwa kadiri ubongo unavyozidi kukua, misuli huwa madhubuti zaidi. Ubongo ambao unasimamia mwendo wa kutembea, mwendo wa mikono na uwiano, hukua kwa kasi sana miezi 5 baada ya kuzaliwa hadi miezi 8. Katika kipindi hiki, mtoto hujifunza jinsi ya kukaa, kutambaa na kutembea.

Sasa, tutaangalia mienendo ambayo hufikiwa katika mpangilio mzuri wa miaka sita:

Mwaka 0-1:

Mtoto anaweza kufikia hadi sm 10-15 kuelekea katika kitu na kukishika kitu hicho kama kiko karibu zaidi ya hapo. Mtoto hawezi kufikia kila kitu isipokuwa kwa kile alichokichaguwa. Mtoto huweka kila kitu anachokichukuwa mdomoni. Pindi anapokuwa amelaza uso wake chini, huishikilia mikono yake, kichwa na matiti sawasawa. Hujifunza pia jinsi ya kugeuka kulia na kushoto. Anaweza kutambaa na kugeuka. Kwa kushikilia kwa nguvu vidole vya mtu mzima anaweza akasimama. Ikiwa mwili wake utapata msaada, anaweza kugeuza kichwa chake kwa uhuru. Anaweza kukiweka kitu alichonacho chini ili achukue kitu kingine. Anaweza kusimama kwa miguu yake miwili akiwa na msaada na kuchuchumaa juu na chini. Anaweza kutambaa kuelekea kitu alichokikusudia. Hujifunza kukaa bila ya msaada. Anaweza kusimama kwa kushikilia kitu imara. Anaweza pia kunyanyua miguu yake kwa msaada. Anaweza akafungua kurasa za kitabu. Anaweza kupiga makofi. Anaweza kujaza vitu vidogo vidogo katika bakuli. Hufikia hatua ambayo anaweza kupiga hatua chache bila ya msaada.

Mwaka 1-2 :

Anaweza kutambaa kwa kupanda na kushuka ngazi. Anaweza kusimama baada ya kukaa. Anaweza kumuiga mtu na kumtupia mpira. Anaweza kupanda katika kiti cha mtu mzima kukaa kwa nyuma. Anaweza kuweka majani kupitia maduara makubwa manne kama midoli. Anaweza kutengeneza mnara kwa kutumia viboksi vitatu. Anaweza kuchora alama kwa kutumia rangi au penseli. Anaweza kutembea bila msaada. Anaweza kukaa katika kiti kidogo. Anaweza kujikunyata na kusimama tena. Anaweza kumvuta mdoli wake anapokua anatembea. Anaweza kukaa kwenye bembea na kuendesha bembea za farasi. Anaweza kuinama chini na kuchukua kitu. Kwa msaada anaweza kupandisha ngazi.

Miaka 2-3:

Anaweza kuweka kamba za viatu katika shanga kubwa nne. Anaweza kugeuza kitasa cha mlango. Anaweza kutembea kinyumenyume. Anaweza kushuka ngazi kwa msaada. Anaweza kurusha mpira umbali wa mita moja na nusu. Anaweza kujenga mnara wa miraba mitano hadi sita. Anaweza kufungua kurasa za kitabu moja baada ya nyingine. Anaweza kufungua bahasha ya vitu vidogo. Anaweza kukunja karatasi mara mbili kwa

kumuiga mtu. Anaweza kupangua fumbo na kulipanga tena pamoja. Anaweza kugawanya maboksi ambayo yanakwenda kila kimoja upande wake. Anaweza kuupiga mpira uliotulia. Anaweza kutengeneza mpira kwa kutumia unga. Anaweza kuishika penseli vizuri. Kwa msaada, anaweza kufanya mchezo wa sarakasi.

Miaka 3-4:

Anaweza kukamilisha fumbo la vipande vitatu. Ananza kukata kwa kutumia mkasi. Anaweza kuruka umbali wa sm 20. Anaweza kupiga mpira unaotembea. Anaweza kutembea kwa vidole vyake. Anaweza kukimbia hatua kumi. Anaweza kuendesha baiskeli ya matairi matatu. Anaweza akatembea mwendo wa uzani. Anaweza kupanda na kuteleza umbali wa sm 120-180. Anaweza kuruka sarakasi za mbele. Anaweza kupanda ngazi kwa kutumia miguu yake miwili. Anaweza kutembea kama mwanajeshi. Anaweza kudaka mpira kwa kutumia mikono miwili. Anaweza kutengeneza umbo kwa kutumia madonge ya kuchezea. Anaweza kukata hadi mstari wenye urefu wa sm 20 kwa makadirio.

Miaka 4-5:

Anaweza kusimama kwa mguu mmoja hadi sekunde nne hadi nane mwenyewe. Anaweza akabadilisha uelekeo anapokua anakimbia. Anaweza kutembea katika uwiano mzuri tu hata katika uwanja finyu. Anaweza kuruka mbele mara kumi bila kudondoka. Anaweza kuruka sm 5 katika mchezo wa kuruka kamba. Anaweza kuruka nyuma hadi mara sita. Anaweza kudunda mpira na kuukamata. Anaweza kutengeneza maumbo mawili, matatu kutoka katika donge la unga. Anaweza kukata mistari iliyojikunja. Anaweza akafunga vitu. Anaweza kushuka katika ngazi kwa kutumia miguu yake miwili. Anaweza akakunja kona kwa kutumia baiskeli yenye matairi matatu. Anaweza akaruka kwa kutumia mguu mmoja hadi mara tano. Anaweza kukata maumbo rahisi kwa kutumia mkasi. Anaweza kuchora vitu rahisi na vinavyojulikana kama vile nyumba, mtu au mti.

Miaka 5-6:

Katika kipindi hiki, huanza kuandika herufi. Anaweza kurudi nyuma katika sehemu finyu. Anaweza kuanza kuruka kamba. Anaweza kuanza na kuacha kutembea kwa mujibu wa kasi. Anaweza kufungua mikono yake na kushika vidole vingine kwa kidole gumba chake. Anaweza kuandika herufi ndogo kwa mujibu wa mfano aliopewa. Anaweza kupanda kilima chenye urefu wa mita 3 na kuteleza chini. Anaweza akapigilia msumari kwa nyundo.

Anaweza akanyoosha mpira kwa mkono wake na kuurusha. Anaweza akapaka rangi bila kutoka nje ya mstari. Anaweza akakata picha kutoka katika katalogi. Anaweza akatumia kichongeo. Anaweza akachora picha ngumu kwa kuangalia mfano. Anaweza kukata picha nyepesi kutoka katika karatasi. Kwa kufuata mfano, anaweza kukunja karatasi kwa mshazari. Anaweza akaushika mpira kwa mkono mmoja. Anaweza kuruka kamba mwenyewe. Anaweza kumpiga popo na mpira. Anaweza kuokota kitu kilichopo chini akiwa anakimbia. Anaweza kuendesha baiskeli. Anaweza akateleza kwa kutumia kigari maalum cha kutelezea katika mabarafu. Anaweza kutembea na kucheza katika maji ambayo yapo hadi juu ya kiuno chake. Anaweza kuchechemea aridhini kwa kutumia mguu wake mmoja. Anaweza kuandika jina lake mwenyewe.

Anaweza kuruka kutoka katika sehemu yenye umbali wa cm 30. Anaweza kusimama kwa mguu wake mmoja kwa muda wa sekunde 10 akiwa amefumba macho yake na bila msaada wowote. Anaweza kuubeba mwili wake mwenyewe kwa sekunde 10 akiwa amening'inia.

Baadhi ya uwezo wake ambao umeusoma hivi punde unaweza kuendelea kuboresha katika maisha yake yote. Ikiwa atapewa nafasi, kila mtoto anaweza kufanya kazi nyingi. Ni jukumu la mzazi kutomlazimisha mtoto kufanya kitu fulani ambacho kipo nje ya uwezo wake.

c- Maendeleo ya kijamii

Elimu ya mtoto katika mapenzi, hofu, utegemezi na hisia zinazofanana na hizo pamoja na mwitikio wa watu, hufanya maendeleo ya kijamii ya mtoto. Kulia, kucheka, kupiga kelele na kuzingatia kitu kwa umakini kwa macho na matendo ya sawa humjenga mtoto kwanza katika tabia za kijamii. Uhusiano wa kwanza kabisa wa mtoto ni mama kwa sababu ndio yupo karibu yake zaidi. Upendo, ujotojoto na amani anayopewa na mama huunda mshikamano wa uaminifu ambao mtoto hawezi kuupinga. Ndio maana endapo mtoto akiwa hajisikii vizuri, humuhitaji mama yake kumtuliza.

Uhusiano kati ya mama na mtoto ni muhimu sana kama ilivyo chakula na kujali marekebisho. Hii ni muhimu zaidi katika miezi sita ya mwanzo, ambapo uhusiano wa kiafya kati ya mama na mtoto huathiri maisha ya mtoto katika maisha yake yote.

Ikiwa kipindi hiki muhimu kikitumiwa kwa amani, maendeleo ya kijamii ya mtoto yataendelea katika njia ya afya. Kuwa wa kijamii, inamaanisha kuishi kwa amani na jamii ambayo yupo ndani yake. Ni nyanja ambayo mtu huchukua na kujifunza kuhusu tabia na tamaduni ambayo yupo ndani yake.

Maendeleo ya kijamii huanza kutoka katika hatua ambayo mtu huanza kuweka ushirikiano kwa mtoto. Mwitikio, kuongea na kucheza na mtoto husaidia maendeleo yake ya kijamii.

Hebu tuangalie miaka sita ya mwanzo ya maendeleo ya kijamii. Wakati huu, hebu tuangalie mwaka wa kwanza kwa kina zaidi:

Mwezi 0-2:

Katika umri huu, mtoto huonyesha tabia kama vile wasiwasi, mshangao na furaha. Anaweza akatabasamu kwa wale waliomzunguka na kutembeza mikono yake kwa haraka. Endapo mtu atamkaribia karibu yake zaidi huangalia kwa mshangao. Anapoonyesha umakini, anaweza kukaa macho kwa muda mrefu.

Miezi 2-3:

Anaweza akatabasamu akiwa mwenyewe na kilio chake hupungua. Anapofadhaika au kuwa na njaa, hulia na kupayuka. Anapokua na furaha, humung'unya midomo yake. Anapokua mbali na mama yake, hulia kwa mlio tofauti. Kwa kugundua mama yake au kusikia sauti yake, hutabasamu na kutoa sauti. Hugeuza kichwa chake katika uelekeo ambao sauti imetokea ambayo iko karibu yake. Unapomuongelesha, hutoa sauti katika muitiko kama kwamba anamuitikia mtu anayemuongelesha.

Miezi 3-4:

Huwa anatoa sauti ya tofauti anapokua na furaha. Kwa kujiangalia kioo, hugundua taswira yake. hupenda kunyanyuliwa na kuonyeshwa. Huanza kugunduwa midoli.

Miezi 4-5:

Huonyesha mwitikio wa hofu na hasira. Hutabasamu anapotizama kioo na kutoa sauti. Hutabasamu kwa kusikia sauti za watu na sura zao. Anaweza akatofautisha watu anaowafahamu kutoka kwa wale asiowafahamu. Huja katika pembe ya kitanda ili kuwa karibu na mtu. Anaweza kumkumbatia mtu anayemnyanyua. Huwa na furaha anapokua anacheza na watu wengine na anaweza kukataa wale ambao hawataki.

Miezi 5-6:

Anaweza kujitofautisha yeye mwenyewe kutoka katika taswira ya kwenye kioo. Huanza kunakili sura za watu na kugeuka anapoitwa jina lake. Huwa hayuko huru na watu ambao ni wageni kwake. Anaweza kutofautisha watu wazima. Huwakaribia ili kuwa shika watoto ambao ni wageni kwake. Anaweza kuwaita wazazi wake kwa ajili ya kutaka msaada.

Miezi 6-7:

Huikaribia taswira yake katika kioo. Anaweza kuchambua mdomo wake, mikono na mwili. Huogopa watu wageni kwake. Anaweza kutofautisha uongeaji wa kirafiki na ule wa hasira. Anaweza kung'ata ng'ata vidole vyake na kunyonya dole gumba lake. Anapokua amelala chali, anaweza kuweka miguu yake mdomoni. Huanza kula kwa mikono yake. anaweza kushika kijiko na kikombe. Hupenda kujilisha mwenyewe.

Miezi 7-8:

Anaweza kupiga makofi na kucheka mwenyewe. Pia hulala kwa ugumu kidogo. Hujifunza jinsi ya kuwatumia wazazi wake na jinsi ya kuwaweka karibu naye.

Miezi 8-9:

Hupigana na midoli yake. Hutambua kwamba mama na baba yake ni watu tofauti. Anapokua na njaa husubiri mtu wa kumlisha. Anapokua amepata hofu, huiacha midoli yake. anaweza kuonyesha kituko kwa wanafamilia na kukirudia ikiwa wataonekana kukifurahia. Anaweza kuonyesha mwitikio fulani kutokana na tabia za watoto wengine. Anaweza kuonyesha kuvutiwa na michezo ya watoto wengine. Huchagua midoli yake kwa uangalifu sana. Anaweza kula chakula kwa mikono yake mwenyewe. Anaweza kukishika kikombe. Anaweza kuogopa kuoga.

Miezi 9-10:

Uhusiano wake na mama yake huongezeka zaidi. Huanza kufuata utaratibu. Anaweza kuonyesha hisia zake kama vile maumivu, huzuni, furaha na kuumizwa katika uso wake. Anaweza kuiga na kufanya mzaha. Hupenda muziki. Hufanya kichekesho na kuanza kucheka kwanza. Anaweza kuchagua mdoli au baadhi ya midoli. Yupo makini sana na watoto waliojishindilia na wanyama pia. Hutaka kujilisha mwenyewe. Anaweza kusaidia anapokua anavalishwa nguo.

Miezi 10-11:

Hukubaliana na tabia njema na kutamani kuzifikia katika namna nzuri. Kusimamia dhidi ya kusafisha midoli. Hunakili michezo ya wakubwa na watoto. Hupenda kucheza mwenyewe.

Miezi 11-12:

Anaweza kuonyesha hisia na alama za kusisimka. Anaweza pia kutambua hisia za watu wengine. Hujitenga mwenyewe kutokana na wengine. Huogopeshwa na watu na maeneo ambayo hajayazoea. Huonyesha mwitikio mkubwa anapokua anatenganishwa na mama yake. huvutiwa na watu, midoli na nguo. Upinzani huongezeka. Hukataa kulishwa na mama yake. hujaribu kutolala. Huchagua mapendekezo ya baadhi ya watu waziwazi. Kwa ujumla, hukataa chakula. Husaidia anapokua anavalishwa. Anaweza kula milo mitatu kwa siku. Anaweza kushika kikombe na glasi kwa ajili ya kunywa kinywaji. Anaweza kutumia kijiko.

Kama tulivyoona hapo juu, watoto wanaweza kuchukua na kuonyesha tabia nyingi sana katika miezi michache ya mwanzo. Kutoka hapa na kuendelea, tutaendelea kuelezea maendeleo ya kijamii mwaka hadi mwaka hadi umri wa miaka sita.

Mwaka 1-2:

Hunakili kazi rahisi za watu wazima kama vile kutoa vumbi,kutoa shuka kitandani na hushikilia uma wa chakula. Pindi watoto wawili wanapokutana sehemu moja, kila mtoto hucheza mchezo tofauti na (hii unaitwa mchezo sambamba). Wakati wanapokua wanacheza, huchukua jukumu la kusukuma gari au kugeuza mpira. Pindi wanafamilia wanapokua hawapo, anaweza akashtuka kwa dakika kadhaa na kuwauliza ndugu zake, na baadaye huridhia na kuendelea na kazi zake. Huchambua mazingira yake kwa umakini. Anaweza kucheza na wenzie na kujaribu kusimamia michezo pamoja na michezo mingine kama vile kuvuta kamba na kucheza na midoli. Huichukua na mdoli wake laini na kumkumbatia. Hunakili vitu vya kufurahisha na vitu vya kueleweka. Huwapa vitabu watu wazima kusikia wakisoma hadithi kwa sauti au kukitizama kwa pamoja. Anaweza kumvuta mama yake ili kumuonyesha kitu au jambo fulani lililotokea. Wanapokuja karibu na vitu vilivyokatazwa, kunyanyua mkono wake na kusema “hapana”. Pindi anapokubushwa, husubiri katika kiti cha mtoto kwa ajili ya chakula au kulazwa chali kwa ajili ya kubadilishwa nepi yake. anaweza kuchangia chakula chake au kukataa na watoto wengine wanapomuomba. Pindi anapokumbushwa, huwasalimia watu wazima na wanafamilia.

Miaka 2-3:

Hushirikiana na familia yake kwa kuambiwa. Kwa mfano mama yake anaweza kumpa nguo yenye vumbi kwa maelekezo anaweza kuchukua kitu kutoka chumba hiki na kupeleka chumba kingine au kumuita mtu fulani. Anaweza akatizama katika picha kwenye kitabu na mtu mzima kwa takribani dakika tano. Pindi anapokumbushwa anaweza kusema “tafadhali” na “asante.” Huvaa nguo za wakubwa anapokua anacheza. Anaweza kuchagua anapouliza. Anaweza kuonyesha mapenzi yake, hasira, huzuni na

hisia nyingine kwa maneno. Pindi ambapo mahitaji yake ya muhimu yanapokuwa hayaonekani, anaweza kutouliza na kutupa vitu. Anaweza kuwa mbishi na asoheshimu.

Miaka 3-4:

Anaweza kuimba na kucheza kufuatia muziki unavyopiga. Anaweza kunakili mienendo ya watoto wengine na kufuata kanuni. Husalimia wakubwa bila kukumbushwa. Anaweza kufuata utaratibu wa kikundi anapoongozwa na mkubwa. Huomba ruhusa kucheza na mdoli wa rafiki yake. wakati mwingine husema "tafadhali" na "asante" yeye mwenyewe bila kukumbushwa. Anaweza kupokea simu. Anaweza kuongea na mtu kwenye simu ikiwa mpigaji anamjua. Anaweza kusubiria zamu yake ifike. Anaweza kufuata utaratibu unaotolewa na kundi ambalo linaongozwa na watoto wakubwa. Anaweza akashirikiana sana kutegemeana na kitu alichoelekezwa na mkubwa. Anaweza kucheza katika bustani aliyoonyeshwa. Anaweza kujibu swali la kuwa "wewe ni msichana au mvulana?" kwa ufasaha zaidi.

Miaka 4-5:

Anaweza kuomba msaada anapokua na uhitaji, kwa mfano anapokua anahitaji kuoga au kunywa kinywaji. Anaweza kujiunga na majadiliano ya watu wazima. Anaweza akawaimbia watu wengine na kusoma mashairi. Anaweza akafanya kazi nyepesi za nyumbani kwa dakika 20 hadi 30 yeye mwenyewe. Huomba msamaha anapokosea yeye mwenyewe. Anaweza kucheza na watoto wapatao 8-9. Anaweza kucheza na watoto wawili hadi watatu kwa dakika ishirini. Anaweza akashirikiana. Huonyesha sifa zinazotakikana katika matukio ya kijamii. Inakadiriwa kuwa anaweza kuomba ruhusa kucheza na vitu vya watu. Anaweza kuongoza na kupinga.

Miaka 5-6:

Anaweza kuonyesha hali kama vile hasira, furaha na upendo. Anaweza kucheza na watoto wanne hadi watano bila ya uangalizi. Anaweza kuelezea mchezo na kanuni zake. Anaweza kuwaiga watu wazima. Anaweza kuzungumza awapo katika meza ya chakula. Hufuata maelekezo ya mdomo ya mchezo. Anaweza kuwafanya marafiki wenye huzuni kujisikia afadhali. Huchagua marafiki zake. Hutumia vifaa rahisi. Hupanga na kucheza michezo ya majengo. Huifanya nia yake kujulikana na kufuatwa. Anaweza kutumia kibaraka au kuchukua kigezo katika hadithi.

d- Maendeleo ya matamshi

Matamshi ni hatua ya kuelezea wazo kwa maneno. Maneno husambaa taratibu sana katika maendeleo ya mtoto. Mtoto hufanya muunganiko kwa fahamu na sauti anazozisikia. Kwa mfano, ikiwa mtoto ataonyeshwa paka, anasikia neno "pusi",

na akaunganisha kati ya maneno na picha anayoiona. Pindi anapomuona paka, hukumbuka neno "pusi" na hulirudia tena.

Kuongea katika mfululizo wa kuharibu kutoka katika hali ya kigugumizi kidogo hadi kutoweza kuongea kabisa. Hii huwaathiri watoto katika kiwango cha kijamii na kibinafsi. Kigugumizi mara nyingi huonekana katika umri wa miaka 2 hadi 4. Ni hali ambayo kutamka silabi ya baadhi ya maneno huhitaji nguvu nyingi sana na ugumu katika taya huweza kuhisika. Huonekana kwamba kigugumizi mara nyingi hutokea kwa sababu ya matatizo ya kisaikolojia na hasa hasa watoto wa kiume. Watoto ambao mara nyingi wanadhibitiwa na wako chini ya mkandamizo mara kwa mara huwa na kigugumizi. Inasaidia kumpeleka mtoto kwa mtaalamu wa saikolojia ya watoto au kwa ndugu ambaye anaweza kusaidia, ambapo mtoto anaweza kuwa huru. Kigugumizi kinaweza kutatuliwa kwa njia rahisi kabisa kwa kumuongezea mtoto hali ya kujiamini yeye mwenyewe, pamoja na kupata tiba sahihi na uvumilivu.

Wakati mwingine, tatizo linaweza kuwa ni meno na kuundwa kwa taya kunaweza kusababisha ugumu katika matamshi. Kuwasumbua watoto kwa kugawanya midomo ya juu kuna madhara hasi kwa mtoto. Katika hali kama hii, ni busara kupata chanzo cha kile kinachokua kinamfadhaisha ili kumsaidia mtoto katika matamshi.

Kuna baadhi ya watoto huwa tu wanaanza kuchelewa kuzungumza. Hii inaweza kuwa ni kutokana na tatizo katika mfumo wa kati wa mfumo wa neva, matatizo ya kisaikolojia, kutopata umakini wa kutosha au kupoteza uwezo wa kusikia. Watoto ambao hawapati mahitaji yao ya muhimu pia huchelewa kuzungumza. Kuwa msikivu kwa mtoto, kuonyesha huruma, kumuweka mtoto mbali na hofu na kumuonyesha kujali kwa ukaribu katika matamshi yake kunaweza kuwa msaada kwa tatizo lake.

Ikiwa kuharibika kwa matamshi ni kutokana na mfumo wa mwili, mtu anatakiwa kufanya utafiti na namna ambavyo mfumo wa matamshi unaweza kuboreshwa. Ni muhimu kutambua chanzo cha tatizo kwa ufasaha kabla ya kuanza matibabu. Ni muhimu pia kuelewa kwamba watoto wa namna hii wapo na kuwasaidia katika jamii.

Kwa kawaida, watoto waliozaliwa huongea kwa kupiga kelele. ni muhimu kuweza kusikia ili kuweza kuongea. Mtu ambaye ni kiziwi huwa na tatizo katika kuongea. Anaweza kupata tabu kunakili matamshi ya wazazi wake ikiwa hatasikia.

Sasa, tutaangalia namna maendeleo ya matamshi katika hali ya kawaida.

Mwaka 0-1:

Huguswa na muziki na sauti ya kengele. Anaweza kupiga kelele kando ya kulia. Anaweza kusogeza mwili wake kwa kuguswa na muziki. Huangalia watu wanaotembea au kuongea. Huitikia sauti ya mtu mzima kwa kusogea au kwa kuacha kulia. Hulia vilio tofauti kwa mfumo tofauti wa kutokuwa na uhuru na hali fulani. Huonyesha mwitikio kwa kuwatabasamia watu wazima. Anapokua amefurahi hutabasamu na kujinyonga nyonga. Hutoa sauti anapokua anaonyesha msisitizo wa jambo. Hutizama mikono yake na hutoa sauti isiyoeleweka. Huanza kutoa sauti kama vile "mama" na "dada." Hugeuza kichwa chake uelekeo wa sauti ya kengele ya mlango inapoita. Hucheza mchezo wa kutoa sauti! Huitikia mwendo kwa mikono yake. pindi jina lake linapotajwa, hutizama

au kujinyoosha. Hugonganisha macho na mtu ambaye anamsemesha. Huitikia katika maelekezo ambayo ni rahisi kwa kuchezesha mikono yake kama kujinyoosha ikiwa mtu anaposema, "njoo!"

Mwaka 1-2:

Huonyesha kuvutiwa na mashairi mafupi na nyimbo. Hutizama sauti zilizofichwa kama kengele ya kuamsha (alam) chini ya mto. Pia hutizama sauti zilizo nje ya chumba kama vile; kengele ya mlango na sauti za watoto wanaopayuka nje. Huitikia kwa neno "maliza." Husema maneno rahisi. Huanza kusema mama na baba. Hutumia matamshi na mikono kuonyesha kitu ambacho anakihitaji. Anaweza kusema majina ya watu wa familia yake. husema vitu ambavyo havieleweki, lakini kuna mpangilio wa maneno anapokua anacheza. Hutumia maneno 6 hadi 20 kwa usahihi. Hunakili maneno mapya na halisi anayosemeshwa. Hujaribu kuimba nyimbo rahisi. Huiga sauti ambazo ziligusa umakini wake kama vile "biiip!" huwafahamu mashujaa katika hadithi. Anaweza kutengeneza matamanio yake kwa kushangaa katika neno moja. Anapokuwa anaonyesha vitu vinavyojulikana, anaweza kuvitaja kwa majina yake kama vile paka, ndege au mbwa. Anaweza kuunganisha maneno mawili au zaidi kwa pamoja anapokuwa anazungumza. Anaweza kutumia amri kama vile shika kijiko, mpe kitu mama, weka juu ya meza. Anaweza kutaja vitu vitano kama vile mpira, saa, penseli, kifutio, kikombe. Hupenda kutaja jina la chakula ambacho anatarajia kukila ikiwa atajuwa ni chakula gani. Anaweza kutoa sauti kama ya mnyama. Anapoulizwa ni "nini hicho" kuhusu kitu ambacho anakifahamu, anaweza kujibu. Anapouliza ni mahali gani yupo, kwa kutajwa jina lake, hujitokeza.

Miaka 2-3:

Hufurahia picha za kitabuni na hupenda kuzizungumzia. Anaweza kuunganisha maneno mawili au zaidi ya mawili kwa pamoja na kusema sentensi rahisi. Huongea mara kwa mara peke yake. hunakili maneno ya watu wengine. Mara zote huuliza majina ya vitu. Huunganisha mashairi rahisi na nyimbo. Anapoulizwa ni mahali gani, mikono, miguu, macho, mdomo na nyayo ziko wapi, huonyesha ni mahali gani zilipo na kurudia sauti. Wanaweza kutumia vimilikishi kama vile mimi, changu na wewe n.k. na kuzitumia anapokua anaongea.anapokua anahitaji zaidi katika kitu fulani husema, "niongezee!" Anapokua anaonyesha vitu sita anaweza kuvitaja vinne. Huonyesha kwa usahihi na mpangilio mzuri vitu viwili kati ya vitatu. Anaweza kutaja majina ya vitu saba kati ya nane ya vitu anavyovifahamu. Huanza kutumia zaidi viambishi vya mwisho na vya mwanzo. Anaweza kujibu swali, "unasikiaje?" Hujigundua mwenyewe katika kioo. Anaweza kuelewa sehemu za vitu kama vile juu, chini n.k. Anaweza kutumia vitendo kama vile "kula" na "kulala." Anaweza kusema kama anataka kwenda chooni. Anaweza kutumia maneno kama vile "hiki" na "kile" kwa ufasaha. Anaweza kusema "hapana" kwa kile ambacho hakitaki au hakukimaanisha.

Miaka 3-4:

Tangu anaweza kuelezea maelezo kwa ufupi katika picha ya kitabuni. Anaweza kusema jina lake na la baba yake kwa pamoja. Huuliza maswali mara kwa mara kama vile kwa nini na wapi. Hujua mashairi rahisi. Hurudia mashairi na hadithi anazozipenda

kila siku. Hupenda kuungana anaposikia hadithi inasomwa. Anaweza kuwaita wanyama kwa majina yao. Huimba nyimbo alizozisikia nyumbani. Anaweza kusoma shairi na wimbo mwenyewe. Anaweza kusema sentensi inayoundwa na maneno 6 au zaidi. Hutumia sauti ya juu na ya chini katika mazungumzo yake. Hutumia vitenzi na majina. Anaweza kuelezea mwendo/azimio kwa picha. Anaweza kutaja majina ya vitu 10 kati ya 18 vinavyojulikana. Anaweza kutambua na kutaja majina ya wanyama anaowafahamu katika picha. Huongea kwa akili sana japo ni kwa sauti ya kitoto. Anaweza kutumia tenzi za wakati uliopita na uliopo kwa usahihi.Anaweza kutumia vielelezi vya mahali kama vile (juu ya, chini, ndani). Hufuata amri nyepesi mbili kati ya tatu. Anaweza kutaja kwa haraka vitu vya kawaida kama vile kiti,gari, boksi, ufunguo, uma, bendera …Anaweza kugundua azimio katika picha. Hufanya muunganiko kati ya vitu na matumizi yake. kwa mfano, anapoulizwa, "kipi kinakata," husema "kisu." Anaweza kurudia sentensi iliyoundwa na maneno 6.

Miaka 4-5:

Anaweza kutaja majina ya vitu 14 kati ya 18. Anaweza kujibu maswali kwa majibu mafupi. Kwa mfano, "unataka kwenda katika hifadhi?" jibu, "ndio ninataka." Anaweza kusoma vitabu vyenye picha. Anaweza kuongelea hadithi anayoifahamu bila ya kitabu. Zaidi au pungufu, anaongea katika sentensi nzima. Anajuwa wakati uliopita, uliopo na ujao. Anaweza kurudia sentensi moja au mbili kwa ufasaha. Kwa ujumla anaweza kusema umri wake na anwani yake kwa ufasaha. Huuliza kwa kurudia rudia "kwa nini? Lini? Kwa namna gani? Na kuuliza maana ya maneno. Anaweza kujifunga ushungi kichwani kwake na viatu vyake miguuni. Anaweza kuoanisha picha tatu. Anaweza kufuata amri tatu kwa ufasaha. Anaweza kutambua ni yapi maneno manne yanavyotumika. Anajua vitu kama uma, meza, sofa na penseli zinatumikaje. Anaweza kutambua kama sauti yako iko juu au chini.

Miaka 5-6:

Anaelewa na kuonyesha maana ya wazo zaidi au kwa uchache. Anaweza kusema anwani yake na namba ya simu. Hufahamu maana ya "angalau" "zaidi ya" na "baadhi". Hupenda kuuliza maana ya maneno yanayokinzana. Anaweza kuelezea nyendo 16 hadi 20. Hufanya utani mdogo. Anaweza kusema juu ya majaribio yake ya kila siku. Anaweza kutoa uelekeo wa sehemu au mwendo. Anaweza kujibu swali "kwanini?" kwa usahihi. Anaweza kuunganisha na kuelezea sehemu tatu hadi tano za hadithi. Anaweza kutafsiri maneno. Anaweza kuelezea maneno sita kati ya tisa. Anaweza kuelewa na kuitikia kwa usahihi amri. Anaweza kujibu maswali ambayo ni ya amri kama vile, "niambie kinyume cha neno." Kwa mfano, "niambie kinyume cha neno 'joto' litajibiwa kwa 'baridi.' Inatarajiwa kwake kujibu maswali mawili kati ya matatu kwa usahihi. Anaweza kujibu maswali ya ambayo yanategemeyana, kwa mfano, 'nini kitatokea ikiwa yai litadondoka? Anaweza kusema, "linaweza kupasuka." Hutumia wazo la 'leo' na 'kesho' kwa ufasaha. Huuliza na kufanya utafiti wa maana ya maneno mapya ambayo hayafahamu. Hutumia maneno kama vile, "tafadhali" "ungeweza kufanya hizi" na "unaweza kufanya hiki."

Maendeleo ya matamshi na lugha ni kama hivyo, inabadilika siku baada ya siku. Watoto ambao hawana matatizo ya matamshi wanatakiwa kukumbushwa kushukuru na jinsi ya kutumia uwezo wao kwa ajili ya mwisho mwema.

e- Maendeleo ya kiakili

Maendeleo ya kiakili hujikita katika uwezo na upevu wa akili. Ili kuielewa kipengele hiki kwa kina zaidi, kwanza tutatambua mawazo yanayohusiana. Maendeleo ya kiakili ni muunganiko wa nguvu zilizojificha, kipaji, akili, mtazamo, mawazo ya kubuni, utatuzi wa matatizo na uzalishaji.

Hii ni tabia ambayo mtu amezaliwa nayo, kwa sababu ya baadhi ya vikwazo, umuhimu huu unaweza usiionekane. Kila mtu anahitaji kugundua uwezo wake uliojificha. Hii inaweza kufikiwa na wazazi makini ambao kwa kutumia elimu sahihi, wanaweza kumuonyesha mtoto kitu gani ambacho ana uwezo nacho. Kumuhakikishia mtoto kwamba anaweza kufanikisha, ni sababu ya muhimu sana ya kumsaidia mtoto kujijenga na kuwa na ujasiri wake binafsi. Ili uwezo wa mtoto ambao umejificha uweze kukuzwa, anahitaji kupewa nafasi. Anatakiwa aweze kuuliza maswali na kupewa nafasi ya kujaribu kazi mpya. Ni muhimu kuweka 'wazi milango' na kumuonyesha mtoto ni kwa namna gani anaweza kuvikamilisha.

Maendeleo ya kipaji:

Kipaji inamaanisha kuwa na uwezo katika kujua ujuzi wa mtu binafsi na kuweza kufanya kazi kulingana naye. Kipaji ni kitu cha kimaumbile, hata hivyo, inaweza kuboreshwa kwa uzoefu. Kwa kuangalia kwa ukaribu, mtu anaweza kuelewa endapo mtoto ana kipaji katika eneo fulani. Mtoto mwenye kipaji ambaye ana hali bora ya kukuza vipaji vyao, kwa hakika watakua ni wenye faida katika jamii. Vipaji ambavyo havitafikiwa kwa hali bora basi kuna hatari ya kupotea. Ndio maana ni muhimu kwa familia na waelimishaji kuwapa watoto hali bora katika hatua za uelimishaji.

Maendeleo ya akili:

Akili ni hatua za kufikiri, kutumia ubongo, kuwa na lengo, kufahamu na kutatua katika nyongeza katika kuendelea katika kila nyanja. Akili huongezeka kwa kadiri inavyotumika. Ingawa, kila mtu anaweza kuboresha kile ambacho tayari anakimiliki. Kila mtu huwa na mafanikio katika nyanja tofauti tofauti. Baadhi wako vizuri kidogo katika hesabu, wakati wengine wako vizuri kidogo katika Sanaa. Baadhi ya watoto wako na akili katika matumizi ya lugha wakati wengine wapo na akili kwa kutizama. Kilicho muhimu hapa, ni kugunduwa ni katika sehemu gani ambayo mtoto yupo vizuri nayo na kumpatia hali nzuri kwa ajili ya mtoto kuwa bora katika nyanja hiyo.

Maendeleo ya mtazamo:

Nyanja hii inahusisha ufahamu na uelewa wa shughuli, kupinga na matukio katika mazingira ya mtu. Ni uwezo wa kujua na kutambua maana zake. Ili mtazamo wa mtu kukua, mtu anahitaji kutizama kwa makini sana na kutafakari vile walivyoviona. Mfumo bora wa elimu ni uzoefu. Hii inamaana kwamba kwa kadiri mtoto alivyo na uzoefu, ndivyo anavyokuza maarifa yake ya kimtazamo. Mtazamo wa kweli unaweza tu ukaishi.

Maendeleo ya mawazo ya kubuni:

Uwezo wa kupata mfanano kati ya kupinga na matukio, huwekwa pamoja na kuvijengea picha katika akili, ni mawazo ya kubuni. Kama ilivyo maendeleo ya kimtazamo, hili linaweza tu kufanyika kupitia kutizama kwa umakini na kugundua kwa kina.

Maendeleo ya kutatua matatizo:

Kutatua matatizo ni kuhusu kuondokana na vikwazo ambavyo vipo katika tamaa ya mtu kupata kitu fulani, kutumia vifaa na kuchagua hatua stahiki. Hakuna pingamizi, mtu ambaye anapata matatizo mara kwa mara ataboresha maarifa yake ya kutatua matatizo vizuri zaidi ya mtu ambaye hapitii matatizo mara kwa mara. Hivyo, kwa kadiri anavyopata uzoefu, ndivyo jinsi mtu anavyoweza kutatua matatizo yake. unapomfundisha mtoto namna ya kufunga kamba za viatu vyake, tunatakiwa kwanza kuanza kumuonyesha kisha ni muhimu kumsubiria yeye kujaribu mwenyewe. Ikiwa mama ataendelea kufunga kamba za viatu vya mtoto wake, mtoto anaweza kukua akiwa hata hawezi kufunga kamba za viatu vyake mwenyewe.

Uzalishaji:

Kuweza kutafuta suluhisho jipya kwa ajili ya matatizo ya zamani na kufanya maendeleo hutengeneza kiini cha uzalishaji. Maendeleo ya watu wenye kuleta mafanikio ni faida kwa wengine. Wakiwa na mawazo yao halisi, hufungua upeo wa macho kwa wengine. Kinachohitajika kuongoza maarifa haya ni kumtambulisha mtoto katika vitu tofauti na kumpa mpangilio bora zaidi kwa mtoto kuufanyia kazi. Ikiwa mtoto anataka kutengeneza mnara wa michanga na ana uwezo wa kufanya hivyo, basi mchanga kiasi na koleo inatakiwa mtoto apewe. Hakuna wazo jipya linaweza kutengenezwa pasipo na vifaa. Wazo linaweza kubuniwa akilini,ingawa haliwezi kuwa halisi kama vile, kwa kuwa watu hawawezi kuunda kutoka katika hakuna. Ndio maana, tunaita ujuzi huu ambao tumepewa ni 'uzalishaji' kuliko 'uumbaji.'

Maendeleo ya baadhi ya vitu vilivyoorozeshwa hapo juu hufanya maendeleo ya kiakili ya afya ya mtoto. Sasa, hebu tuangalie ni jinsi gani maendeleo ya utambuzi wa maarifa kupitia milango ya fahamu hadi miaka sita.

Mwaka 0-1:

Anaweza kujinyoosha kuelekea mdoli anayesogea. Anaweza kuangalia kutoka katika kitu kimoja hadi kingine. Anaweza akasogeza kitu kwa mkono mmoja kuelekea sehemu nyingine. Anaweza kukinyanyua kikombe kilichogeuzwa juu-chini. Anaweza kusogeza mfuniko ambao

inazuia kuona kwake. Anaweza kuweka vitu vichache katika chombo. Anaweza kutafuta kitu ambacho kimejificha katika chombo.

Mwaka 1-2:

Anaweza kuweka kitu kimoja juu ya kingine. Anaweza kuchukua vitu sita kutoka katika chombo yeye mwenyewe. Huangalia picha kitabuni. Anaweza kuonyesha sehemu za mwili wake tatu au kwa mwili wa mtoto mwingine. Kutoka katika vitu 6 anavyovifahamu, anaweza kuonesha vitu viwili au vitatu. Anaweza kurudia maneno mawili kati ya manne. Anaweza akatafuta vitu viwili ambavyo vimefichwa katika sehemu tofauti.

Miaka 2-3:

Wanapoulizwa kuonyesha kiti au mguu wa kiti, huonyesha kwa usahihi. Anaweza kurudia maneno maneno kati ya maneno manne. Anaweza kutofautisha mstari mrefu. Anaweza kurudia namaba mbili au tatu. Anajua jinsi vitu vitatu kati ya sita vinavyotumika. Anaweza kurudia namba tatu. Anaweza kukamilisha fumbo la vitu viwili. Anaweza kuoanisha vitu viwili ambavyo vimetengenezwa kwa kifaa kimoja. Anapoulizwa ni sauti gani ya vitu hivyo kama "woof," "tut" n.k. anaweza kujibu kwa usahihi. Anaweza kutaja kazi. Anaweza kupanga vizuri midolo ya duara katika fimbo.

Miaka 3-4:

Anaweza kuonyesha na kutambua sehemu sita katika mwili wa mtoto. Anaweza kuoanisha rangi za vikombe vinne bila shaka. Anaweza kuoanisha picha za wanyama. Anaweza kuoanisha picha tatu kati ya picha kumi na sita zilizotiwa kivuli. Anaweza kukamilisha fumbo la vipande vitatu. Anaweza kuelewa jambo moja kama vile njaa, kuchoka, baridi n.k. Anaweza kujibu kwa ufasaha maswali kama vile "huwa unafanya nini ukiwa na njaa?" "unafanya nini ukiwa unahisi baridi?" "unafanya nini ukiwa umechoka?" Anaweza kusema kinyume. Anaweza kuonyesha mraba mdogo kati ya miraba miwili. Anaweza kukusanya vitufe katika makundi kama vile vitufe kumi vyeusi na vitufe kumi vyeupe. Anaweza kujua rangi kuu tatu kama bluu, nyekundu na njano. Mara nyingi husema 'nyekundu' na 'njano' kwa ufasaha lakini huchanganya bluu na kijani. Anaweza kujibu kwa ufasaha maswali kama vile 'kwanini unaoga?' 'kwanini unajipasha joto?' na 'tunafanya nini tunapokua na kiu?' Anapoonyeshwa maduara mawili na kisha akaulizwa vipo vitu vingapi, anaweza kujibu kwa ufasaha. Anapoulizwa, anaweza kuonyesha meno yake, kidevu,kiganja cha mkono, mkono au vidole. Anapoulizwa, "kipi kinafuata baada ya hapo?" kuhusu hadithi rahisi ambayo anasimuliwa mara kwa mara, anaweza kutoa majibu sahihi. Anaweza kurudia baadhi ya michezo ya vidole kwamba ni maneno na vina mwendo.

Miaka 4-5:

Anaweza akatambua picha nne zilizotiwa vivuli. Anaweza kutambuwa vitu vimetengenezwa na nini. Anaweza kuonyesha ulimi wake, shingo, mikono, magoti na vidole. Anaweza kutaja kitu kimoja kati ya vitu vitatu vinavyoonyeshwa katika picha. Anaweza kurudia namba nne. Anaweza kurudia sentensi kama vile, "ninafurahia kucheza na marafiki zangu" na "ninakwenda katika stoo ya kona kununua mkate, mafuta na maziwa." Anafahamu namba inayokuja baada ya namba nane. Anaweza kukamilisha fumbo

la vipande saba. Anapoona kitu ambacho kina tofauti katika uzito, anaweza kugundua kilicho kizito zaidi. Anaweza kupata mfanano na utofauti katika picha. Anaweza kutoa majibu ya kawaida kwa maswali kama vile, "kwanini tuna mikono, vitabu, saa, macho na masikio?" Anapoonyeshwa maduara matatu na kuulizwa yapo mangapi pale, anaweza kupata jibu sahihi. Anaweza kuhesabu vitu vinne na kusema vipo vitu vingapi. Anaweza kuipanga kwa usahihi mirija mitatu ya urefu tofauti kwa mpangilio.

Miaka 5-6:

Kwa kuangalia mfano, anaweza kutengeneza mstatili kutoka katika pembe tatu. Anaweza kutambua kitu anapopewa fununu. Kwa mfano anapoulizwa, "tunavaa nini katika miguu yetu?" anaweza kusema "viatu." Anaweza kutaja herufi tano za kwenye alfabeti. Anaweza kusema alfabeti kutoka 'A hadi Z' katika mpangilio ulio sawa. Anaweza akaoanisha herufi kubwa na herufi ndogo. Anaweza kuhesabu namba moja hadi kumi na kuzionyesha. Anapoonyeshwa kitu cha kuigilizia chenye pande sawa, anaweza kuchora mraba. Anaweza kukamilisha kitu chenye kuchanganya kidogo. Anaweza kusema majina ya wiki kwa usahihi. Anaweza kujumlisha hadi namba tatu. Anaweza kusema tarehe yake ya kuzaliwa kwa kusema siku na mwezi kwa pamoja. Anaweza kusoma maneno kumi na mbili. Anaweza kutabiri kipi kinatokea baada ya hapo, kwa mfano, kipi kitatokea baada ya kupaka sabuni katika mikono yetu…kunawa na kuitoa sabuni. Anaweza kuonyesha kitu kilicho nusu na kilicho kizima. Anaweza kuhesabu namba moja hadi mia moja kwa kuikariri. Anaweza kuweka kitu kimoja hadi kumi kwa mpangilio mzuri. Anaweza kuviweka vitu katika makundi kulingana na urefu na upana. Hutumia dhana kama vile pana, nyembamba, ndefu na fupi. Anapoonyeshwa kitu ambacho kimekatwa nusu, anaweza kusema vipo vipande vingapi. Anaweza kusema anwani yake kwa ufasaha. Hufahamu rangi kumi na anaweza kuoanisha picha kumi na mbili. Anaweza kuoanisha picha zilizotiwa kivuli kumi na mbili. Anaweza kukamilisha fumbo lililoundwa kwa vipande kumi. Hutofautisha kati ya upande wake wa kulia na kushoto. Anaweza kutaja majina ya rangi nne za msingi. Anaweza kujibu maswali kama vile, "yupi ni mkubwa kati ya paka na panya?" Anapoulizwa, "vipo vingapi" anaweza kuhesabu hadi vitu sita. Anaweza kukamilisha sehemu ya sita katika picha ya binadamu. Anaweza kuweka mirija yenye urefu tofauti katika mpangilio mzuri.

f- Maendeleo ya hisia za kimapenzi

Kila mtoto mwenye afya njema huja katika dunia hii kama msichana au mvulana. Viungo vya uzazi ni ishara muhimu ya maumbile ambayo humpa mtu kitambulisho cha jinsia na ramani ya majukumu yake. ikiwa kuna hitilafu katika mwili, basi matibabu yanatakiwa yapatikane. Katika hali ya kawaida, ni muhimu kumkuza mtoto kwa misingi ambayo huenda kwa amani na utambulisho wao wa kijinsia. Wasichana wanatakiwa wavalishwe nguo za kike na wavulana wanatakiwa wavalishwe nguo za kiume. Ikiwa msichana atakuwa kama mvulana, hatakiwi kumpigia makofi na kumuhamasisha.

Mwaka 0-1:

Watoto mara nyingi hugundua sehemu zao za siri katika mwaka wao wa kwanza. Ugunduzi huu mara nyingi hufikiwa wakati wa kumbadilsha nepi, au wakati wa kuoges-

hwa. Wavulana wanaweza kutambua sehemu zao za siri mapema kwa sababu zinaweza kuonekana.

Miaka 2-3:

Maendeleo ya misuli na mwendo hujengeka upesi katika kundi ka umri huu. Mtoto huanza kuomba kile kilichopo kuzunguka mkono wa mama yake. katika kundi hili, wasichana kwa ujumla huwa karibu sana na baba zao na wavulana na mama zao. Wavulana wanaweza kupendekeza kwa mama zao wakati wasichana wanaweza kupendekeza kwa baba zao. Huanza kuona aibu. Watoto huanza kutambua miili yao katika kipindi hiki. Baadhi ya wasichana huanza kujenga hisia kwa wavulana.

Miaka 3-4:

Katika kipindi hiki, watoto wanaweza kuambiwa kuhusiana na utambulisho wao wa kijinsia. Habari hii haitakiwi kuwa ni kuhusu viungo vyao, lakini ni kuhusu utofauti katika muonekano wao. Ni muhimu kujadili tofauti za kipekee za kila jinsia; nguo zao, staili ya nywele, kuongea, kutembea na tofauti nyingine. Baada ya umri wa miaka mitatu, mtoto hatakiwi kulala chumba kimoja na wazazi wake. Katika umri wa miaka mitatu, mtoto hugundua kwamba hawezi kuwaoa wazazi wake. Hatakiwi kusikia maneno yenye msisimko. Kutumia maneno kama vile "asali wangu" "mpenzi wangu" na "laaziz wangu" inatosha. Watoto huanza kuulizia kuhusu mahusiano kati ya wasichana na wavulana katika hatua hii. Wanaweza kuuliza walipotoka. Baadhi ya watoto wanaweza wakakaidi na kusisitiza kutaka kujua wamekujaje katika dunia hii. Katika hali hii, ikiwa kuvusha au kubadilisha somo haitasaidia, mtoto anatakiwa kupewa jibu sahihi. Kwa mfano, "niliolewa na baba yako na tukamuomba Mwenyezi Mungu kutupatia mtoto na akatupatia wewe kama zawadi." Au "Mwenyezi Mungu Mtukufu ameumba mkakati bora wa mtoto kukua katika tumbo la mama. Ulikua pale na kwa msaada wa madaktari ulikuja duniani." Kwa maelekezo hayo, maswali yake yanaweza kujibiwa. Watoto ambao hawatapata majibu kutoka kwa wazazi wao wanaweza kuacha kuongea au kupata majibu yao sehemu nyingine kwa majibu yenye taarifa kwa kina ambazo zinaweza kumchanganya.

Watoto kati ya miaka mitatu hadi minne wanaweza kutambua ni jinsia gani wanazo. Wanapoulizwa maswali kama vile, "wewe ni msichana au mvulana?" wanaweza kujibu kwa ufasaha. Zaidi ya hayo, wanafamilia na ndugu waliopevuka, husaidia katika kuweka mifano bora kwa watoto.

Miaka 4-6:

Watoto katika umri huu hucheza michezo ya maigizo ya kimajukumu ya baba na mama. Utambulisho wa jinsia zao hua umetulia kikamilifu. Michezo wanayoicheza huwasaidia katika kuelewa tofauti ya majukumu yao. Katika umri huu, si bora kuwaogesha watoto wakiwa uchi kabisa. Ikiwa atazoea kukaa uchi, anaweza kuhitaji kuwaona watu wengine wakiwa uchi. Ni muhimu kukumbushana hapa kwamba hii msamaha

hauna kitu cha kufanya dhidi ya upotofu. Ni tabia ya kawaida na isiyokua ya kudumu. Ni muhimu kuvaa kistaarabu unapokua na watoto. Katika umri huu, wasichana huwa karibu zaidi na baba zao na wavulana na mama zao. Udadisi wa mtoto kuhusu utambulisho wa kijinsia hua katika kilele kabla ya kuingia shule. Kisha utaendelea baada ya kubalehe.

Katika hatua kabla ya kuanza shule,mtoto anaweza kumuona mtoto mwingine kama "rafiki yake wa kike" au "rafiki yake wa kiume." Kinachohusika hapa ni kwamba mtoto anapunguza utegemezi wake kwa wazazi wake.

Ikiwa mtoto atasema "nampenda Aisha!" haitasaidia kusema, "nyamaza, huo ni ujeuri!" Bali, mtu anatakiwa kujadili ni kwa namna gani ilivyo muhimu hisia za upendo zilivyo, na jinsi mtu hupata sifa nzuri kwa kuwapenda wengine. Kwa mfano, "upendo haumfanyi watu kuwa wabaya, inawafanya watu kuwa wema. Sio hatari, bali watu ambao wanapendana hulindana. Mwenyezi Mungu Mtukufu huwapenda mitume wake. Upendo ni baraka kubwa, ni bahati kubwa kiasi gani kuwa na moyo wa upendo ambao umempenda Aisha."

Maendeleo ya hisia za kimapenzi huongezeka katika umri wa balehe ambapo unaendana na mabadiliko ya kibaiolojia. Katika umri huu, mtoto mdogo yuko tayari kuchukua majukumu yake ya kimapenzi. Hata hivyo balehe, ni muhimu kuwafundisha vijana haramu na halali[16] na kujadili uhusiano kati ya marafiki wa kike na wa kiume katika utaratibu wenye mashiko kwa kuwasaidia vijana kufanya makosa katika umri wao wa ujana.

16. Haramu inamaanisha yale yaliyozuiliwa wakati Halali inamaanisha kile kilichoruhusiwa katika Uislamu.

Hadithi Fupi

SOMO NILILOJIFUNZA KUTOKA KWA MTOTO

Miaka miwili iliyopita, nilihitaji gari, ingawa nilikua na wakati mgumu wa kupata pesa na sikufikiria kulipata…hata katika ndoto zangu. Tulikua ndio tumehamia hivi karibuni katika nyumba yetu mpya na mume wangu alikua na deni kubwa la kulipa.

Sisi ni binadamu, wakati mwingine tulisahau nyakati ngumu tulionao na kuelekea taratibu katika ndoto. Upande mmoja wa ndoto hii ilikua ni pindi tulipokua tukiangalia katalogi za gari katika mtandao na kuangalia magari yaliyotumika na kutumia siku kadhaa tukizungumzia kuhusu jinsi yalivyokua na umuhimu.

Nilihitaji kusafiri kwa kutumia magari ya umma kwa ajili ya masomo yangu na nilifikia kiasi cha kupoteza akili pindi linapokuja suala la kusafiri na basi. Miaka ya uchovu ilimaanisha wakati wowote nilipopanda kwenye basi au kivuko, nilikua narudi nyumbani naumwa. Hii ni kwa sababu nilitumia masaa mengi barabarani ambayo yalinifanya nichoke na kwa kweli yalinisukuma katika pembe. Hii ilikua ni katika nyongeza kuwa na kukubaliana na programu na marafiki ambao wanamiliki magari.

Hatukuwa na chaguo linguine lolote ila kuibadili nyumba yetu na kuwa shule ya awali. Wanafunzi wetu wadogo wakaanza kupata elimu yao, japo kutoka muda na muda, nilijikuta mwenyewe najadili mambo nikiwa na watoto. Niliwauliza wapendwa wangu, marafiki zangu na wanafamilia kufanya dua[17] na nilikua naswali mfululizo kwa Mwenyezi mUngu Mtukufu. Kwa kifupi, sio kumiliki gari ilikua ndio lengo katika maisha yetu ya kila siku, lakini upatikanaji wa riziki ungerahisika.

Ilikua katika muda huu ilipokua asubuhi moja, Zaynab Nur aliponikaribia na kusema, "mrembo, chukua hii na ongezea katika malipo yako ya gari." Zaynab Nur alikua mwanafunzi mwenye umri wa miaka 6 katika shule yetu….alikua ameiunda sentensi yake kwa usafi wa hali ya juu. Aliinyoosha mikono yake midogo na misafi na kusubiri. Mara ya kwanza, sikuelewa alichokua anakimaanisha. Pindi iliponigutusha, kwa kweli sikujua ni namna gani naweza kuitikia, ilikua ni kitu nisichokitarajia. Kwa hiyo nilimuuliza, "hiki ni nini?" alifungua mikono yake na ilikuwepo na noti ya lira(-pesa ya Uturuki) tano ndani yake.

Nilipomwambia kuwa sitaipokea pesa yake, alinishangaza zaidi ya pale kwa kuanza kulia na machozi kutiririka katika mashavu yake. alianza kulia na kusisitiza niichukue pesa.

Mbele yangu alikua amesimama mtoto wa miaka sita. Hadi siku hiyo, hakuna hata mtu mzima mmoja alionyesha kujitoa kama kule, msaada na ukweli ambao mtoto huyu anauonyesha sasa hivi. Nilikua nimestaajabishwa sana.

17. Dua kilugha inamaanisha sala, ni kitendo cha kuomba msaada kwa Allah.

Nilipomuuliza kama mama yake anafahamu kwamba alikua anatoa pesa, alilia, "Ndiyo," nilisema. Niliichukua ile pesa na nilimshukuru. Alikua na furaha ya ajabu kiasi kwamba aliacha kulia na alitoa tabasamu la shukrani, kisha akaungana na marafiki zake.

Lira tano hizi, moja ambayo ni mali ya nyekundu yetu, (tuliliita gari, "nyekundu yetu" :) kwa sababu lina rangi nyekundu) ilikua ni pesa ya kwanza kuiweka pembeni kwa ajili ya gari. Ilipofika jioni nilimwambia marehemu mume wangu habari hii. Alisema, "Mpenzi, ulisema hatuna pesa. Sasa tunazo lira tano. Ni kiasi gani sasa kimebakia? Tunahitaji tu kiasi cha lira (17,950/=) elfu kumi na saba na mia tisa hamsini." Utani huu mtamu ulionyesha furaha kwetu sote na matumaini.

Je, mtoto anaweza kumpa faraja na matumaini mtu mzima? Mvulana anaweza…. baada ya hapo, mtu aliyetaka kutoa sadaka ambaye alitaka kutupa msaada kwa mkopo wetu alitupa pesa. Tulitumia kiasi katika pesa kulipa mkopo na kiasi kingine kununua gari. Mola wangu Mtukufu kisha akafungua milango ya barka kwetu sisi ambapo tuliweza kulipa vyote yani mkopo wa nyumba na gari.

Wakati wowote nilipokwenda katika masomo yangu na gari, au nilikua ninatoa msaada kwa wengine kwa kutumia gari, nina shukuru sana kwa wote ambao mmeniombea dua, wale walionisaidia kiroho na wale walionipa pesa. Lakini kati ya wote hao, mikono midogo ambayo ilinileteа lira tano, Zaynab Nur alikuja katika akili yangu…roho nzuri ya mtoto ilinipa somo lifuatalo:-

"Tamaa hairuhusiwi kwetu sote. Tunawajibika na vile ambavyo tunaweza kuvifanya na ikiwa tunasaidia, hatutakiwi kuidogosha sadaka hata kama ni ndogo kiasi gani. Kwa ukweli kidogo huenda pamoja nayo. Tunatakiwa kutoa toka ndani ya nyoyo zetu na kutoa ujumbe kwa yule ambaye tunampa kwamba ikwa hatakubali kile tulichowapa, tunatakiwa kufadhaika sana. Ikiwa itahitajika, ni lazima kukaidi. Haijalishi ni umri gani tuko nao au hali gani, tunatakiwa kufahamu na kuwa makini na wale waliotuzunguka na tunatakiwa kuwa ni wenye tamaa ya kuwa na mikono yenye kutoa kutoka ndani ya nyoyo zetu.

Husema kwamba bongo; sababu na akili, havipo katika umri bali katika kichwa. Ingawa, bongo haupo katika umri au kichwa. Kinyume chake, ubongo ni hisia za majukumu na mapenzi ambavyo vinatakiwa kuunguzwa ndani kabisa katika nyoyo zetu….wakati mwingine hisia hizi thabiti zinapatikana katika kipindi cha umri wa miaka mitano, kuliko umri wa miaka hamsin.

Kwa hiyo, ukarimu unapatikana kwa watoto wadogo, aibu, usafi, mapenzi, wema, niya njema na sifa nyingine hazitakiwi kuzuiliwa. Bali, sifa hizi zinatakiwa kuhamasishwa kwa msaada na tunatakiwa kuwepo pale kwa ajili yao kwa ajili ya kuwasaidia kuzijenga tabia hizi katika kila namna.

Kwa nukta hii, ninapenda kuwashukuru wazazi wa kushangaza wa mwanafunzi wangu Zaynab Nur. Nina mkopo ambao nitatoa fidia ya nafsi yangu kwa ajili yake.

MADA YA UTAFITI

- Chunguza watoto katika maeneo yako ambao wako tofauti katika maumbile lakini wapo katika umri sawa. Fikiria kuhusu ni kwa nini watoto hawa wapo katika muonekano wa tofauti ingawa umri wao upo sawa.
- Chunguza majibu unayoweza kuyatoa kwa mtoto mwenye umri wa miaka mitano anayeendelea kuuliza, "nimetoka wapi?"
- Andaa ripoti ya jinsi ya kumsaidia mtoto mwenye matatizo ya kuongea kwa ufasaha.

MJADALA

- Kipi kinaathiri maendelo zaidi, mazingira au urithi. Jadili.

ZOEZI

Chukua vyungu viwili vya mimea. Zungumza na moja kati ya mimea hiyo katika namna nzuri, sema maneno mazuri, acha usikie Quran na sala juu ya Mtume(rehma na amani ziwe juu yake). Na kwa mmea mwingine, sema maneno mabaya na maneno ya kufadhaisha na uuweke katika maeneo yenye kelele yenye muziki wenye karaha. Baada ya wiki moja, weka mimea yote miwili karibu karibu na ilinganishe kati yake. Andika na tizama jinsi mazingira yalivyokua muhimu, upendo na wema katika maendeleo.

Maswali ya sehemu ya 4

1) **Kipi kati ya vifuatavyo kinaelezea "Maendeleo" vizuri?**

   a) Upendo na wema

   b) Urithi

   c) Uzoefu

   d) Hali ya hewa na misimu.

2) **Kipi kati ya vifuatavyo ni sababu mahususi ya maendeleo?**

   a) Tezi za ndani

   b) Lishe

   c) Uhitaji wa kuwa huru

   d) Urithi

3) **Ni hitajio gani kubwa kwa ajili ya maendeleo ya mtoto ambaye mama yake humnyanyua kila mara anapokua ameanguka?**

   a) Usingizi

   b) Usafi

   c) Sehemu ya uhuru

   d) Wema

4) **Ipi ni sababu muhimu ya kimazingira kwa maendeleo ya mtoto?**

   a) Usingizi

   b) Lishe

   c) Mavazi

   d) Hali ya kimaisha na uzoefu.

5) **Ni tezi gani ambayo inatoa thyroxin, na upungufu wake huathiri maendeleo ya kiakili na kimwili?**

   a) Thyroid

   b) Tezi ya Adrenali

   c) Parathyroid

   d) Tezi ya kijinsia

6) **Kipi kati ya vifuatavyo ni sawa?**

   a) 'Hali ya hewa na msimu havina chochote cha kufanya katika maendeleo.'

   b) "Mtoto mnene ndiye mwenye afya"

   c) 'Usingizi ni dawa kwa muda wowote unaopewa.'

   d) 'Magonjwa na ajali yana athari hasi katika maendeleo.'

7) Mfumo wa kinga umeumbwa na nguvu ya kukabiliana na……

a) Magonjwa

b) Dawa

c) Lishe

d) Kubeza

8) Ipi katika sentensi zifuatazo haiko sahihi?

a) Maendeleo ni kitu kizima katika kitu kimoja.

b) Maendeleo haimaanishi kukua kwa viungo tu bali pia ufanyaji wake wa kazi.

c) Maendeleo yanaweza kuzuiliwa kwa kurudi nyuma kwa mambo ya kisaikolojia.

d) Maendeleo ya tabia moja yanaa tosha.

9) Ni upi wastani wa urefu kwa mtoto mchanga aliyezaliwa?

a) Cm 48-50.

b) Cm 50 – 54.

c) Cm 52 – 53.

d) Cm 45 – 48.

10) Kipi kati ya vifuatavyo ni sahihi?

a) Kuongezeka kwa uzito wa watoto unahusiana na wastani wa umri wao.

b) Wasichana ni wenye nguvu kuliн ko wavulana.

c) Afya huongezeka pindi uzito unapoongezeka.

d) Katika umri wa miaka minne mtoto anakadiriwa kuwa na wastani wa kilo 16.

11) Ipi kati ya vifuatavyo sio kipengele cha mabadiliko ya kimwili?

a) Misuli

b) Mifupa

c) Mifumo na viungo

d) Kipaji

12) Ni upi wastani wa mapigo ya moyo kwa mtoto mchanga aliyezaliwa?

a) 100 - 110 b) 110 - 120

c) 120 - 140 d) 140 - 180

13) Ni lini mwenendo wa kwanza wa kujidhibiti wa mtoto huanza?

a) Mwishoni mwa mwezi wa pili.

b) Mwanzoni mwa mwezi wanne.

c) Katikati ya mwezi wa tatu.

d) Mwishoni mwa mwezi wa kwanza.

14) Katika maendeleo ya kijamii, ni ipi elementi ya msingi na ya lazima kwa mtoto?

a) Mama

b) Familia

c) Televisheni

d) Ndugu

15) Ipi ni sababu kuu ya kigugumizi?

a) Usomaji wa mfumo wa mwili

b) Msongo wa mawazo na shinikizo

c) Furaha

d) Huzuni

16) Ni katika nyanja gani utatuzi huu wa matatizo upo?

a) Maendeleo ya kimwili

b) Meaendeleo ya kilugha

c) Maendeleo ya kiakili

d) Maendeleo ya hisia za kimapenzi

17) Ni lini watoto wanatofautisha jinsia zao kama ni wasichana au wavulana?

a) Miaka 5-6

b) Miaka 3-4

c) Miaka 7-8

d) Baada ya miaka 12

18) Ni ipi kati ya vifuatavyo inahusiana na uwezo wa mtu kutatua matatizo?

a) Maendeleo ya kimwili

b) Maendeleo ya kiakaili

c) Maendeleo ya kilugha

d) Maendeleo ya kihisia

19) Ni ipi kati ya sentensi zifuatazo iko sahihi?

a) Hakuna hitajio la kuingia kwa undani kuhusu maendeleo ya kijamii.

b) Afya katika maendeleo ya hisia za kimapenzi inahitajia maendeleo ya afya katika nyanja zingine zote.

c) Misuli ina nguvu yenyewe, kwa hiyo hatuna haja ya kuwa na wasiwasi kuhusu maendeleo ya mwendo.

d) Nyanja zote za maendeleo ni muhimu, ni lazima kufanya kila jitihada kusaidia kila nyanja.

SEHEMU YA 5

WATOTO NA MAGONJWA

Katika sehemu hii, tutaangazia kuhusu magonjwa ambayo watoto wanaweza kuyapata na tahadhari ambazo zinaweza kuchukuliwa. Pia tutajifunza njia za huduma ya kwanza. Basi tuanze na vichwa vya habari:

YALIYOMO

- HOMA
- DEGEDEGE
- NIMONIA
- KIFUA KIKUU
- POLIO
- HOMA YA MANJANO
- (MZIO)ALEJI
- CHANJO
- HUDUMA YA KWANZA

MAGONJWA MAKUU

1. HOMA

Homa ni nini?

Joto la kawaida la mwili hupimwa chini ya mkono lipo kati ya 36.1 na 37.2. Endapo joto litapimwa kutoka katika sehemu ya haja kubwa huwa juu kwa nyuzijoto moja. Namba yeyote ambayo iko juu kuliko kiwango hiki huitwa "Homa."

Kwanini joto hupanda juu?

Joto ni sehemu ya mfumo wa ulinzi katika mwili. Husaidia mfumo wa kinga za mwili katika kuuwa vimelea vya magonjwa. Hii ndiyo sababu joto ni ishara ya mwili wenye afya na huonyesha jaribio la mwili kujaribu kukimbiza vimelea vya magonjwa.

Vijidudu vya magonjwa na vijidudu vingine vyote vinaweza kusababisha homa. Magojwa kama vile malaria vinaweza kuchunguzwa kwa kupanda kwa joto katika kipindi cha mchana.

Joto la juu katika mazingira ya mtu linaweza kuchanganywa na homa. Hususani kwa watoto wadogo ambao joto hudhibiti utaratibu unakuwa bado haujakomaa vizuri. Ndio maana ikiwa watoto wakivalishwa nguo nyingi sana au wapo katika mazingira ya joto, kuongezeka kwa joto kunaweza kukatafsiriwa tofauti kama homa.

Kutopata maji ya kutosha kunaweza kupandisha joto la mtu. Kwa hiyo, mtu huanza kwa kujaza kiwango cha maji kilichopotezwa na mtoto.

Ni lini homa huwa hatari?

Ikiwa homa itapelekea katika degedege, basi huwa hatari. Ikiwa joto litakuja juu, mwili unatakiwa kulindwa kwa kumkanda kwa kitu cha baridi. Homa ambayo inadumu kwa masaa zaidi ya 24 nayo ni hatari pia.

Ni kwa namna gani mtu hupunguza homa?

- Kwa kupunguza nguo zilizozidi.

- Kwa kumuweka mtu mwenye joto (karibu na chanzo cha baridi) kumwogesha baada ya kila homa.
- Kwa kuweka nguo iliyowekwa siki (vinegar) chini ya mkono/kwapani, mapajani, katika paji la uso.
- Mtoto hatakiwi kulazimishwa kula.
- Ikiwa joto linaendelea kupanda ingawa umefanya vyote hivyo hapo juu, basi anatakiwa kupewa paracetamol kama suluhisho la mwisho (ya maji au kidonge kilichosagwa na kuchanganywa na maji).
- Ikiwa joto bado halishuki, basi mtoto anatakiwa kupelekwa hospitali.

2. DEGEDEGE

Degedege ni nini?

Kutokana na tatizo katika mfumo wa neva, misuli hufanya kusinyaa kwa ghafla na bila mpangilio, na mtu anaweza kupoteza fahamu kwa muda. Katika kila watoto mia moja, takribani watano wanapata degedege. Ikiwa mtoto ana familia yenye historia ya kupata degedege, basi ana nafasi kubwa ya kupata degedege. Inaweza kutokea zaidi ya mara moja. Hata hivyo, haiwezi kusababisha matatizo ya akili au matatizo ya mfumo wa neva kama hayo. Hata hivyo, mtu ambaye amepata degedege mara kwa mara yupo katika nafasi kubwa ya kupata kifafa.

Kwanini degedege hutokea?

Degedege inaweza kukabiliana na ugonjwa ambao unasababisha homa. Majeraha ambayo yanahusiana na ubongo, maambukizi au baadhi ya maradhi yanayotokana na mfumo wa neva yanaweza kusababisha degedege. Degedege inayotokea katika umri wa miezi 5 hadi miaka mitano inaweza kusababisha kupanda na kushuka kwa joto ghafla.

Ni kwa namna gani mtu anaweza kugundua degedege?

Mtu ambaye anapata degedege hupoteza fahamu. Mara nyingine huisha ndani ya sekunde kumi. Mara chache sana, inaweza ikaenda hadi dakika thelathini. Kukakamaa bila hiyari na mfululizo kwa mikono na miguu, kufunga kwa kidevu, mate kutoka katika mdomo, macho machovu, mkojo na ajali ya kujinyea zote hizi ni dalili za degedege.

Vitu gani vifanyike?

Kuingilia kati kwa uharaka:

– Mgonjwa anatakiwa kulazwa chali katika sehemu ambayo iko tambarare. Anatakiwa kuwa mbali na hatari ya kuanguka au kupayuka.

– Pumzi zake na mapigo yake ya moyo yanatakiwa kutizamwa .

– Kukakamaa na kuachia kwa misuli bila hiyari mara nyingi humalizia yenyewe ndani ya dakika moja hadi mbili.

– Endapo upumuaji au moyo unahitaji kuingiliwa na mtaalamu yuko karibu, basi kuingiliwa kwa dharura inatakiwa kushughulikiwa.

– Tofauti na hivyo hapo juu, mtoto anatakiwa kupelekwa katika kituo cha kutolea huduma za afya.

– Katika kipindi hiki, hakuna haja ya kumnyunyizia maji ya baridi mtoto au kujaribu kufungua kidevu kwa nguvu.

– Ikiwa degedege linatokea mara kwa mara kwa mtoto, basi msaada wa daktari unahitajika.

3. NIMONIA

Nimonia ni nini?

Nimonia ni ugonjwa ambao kwa ujumla hukuwa kwa vijidudu katika mapafu ambapo hufikia mapafu kupitia njia ya hewa.

Nani anayepata nimonia?

Mtoto katika umri wowote anaweza kupata ugonjwa huu. Mtoto mdogo yupo katika hatari ya ugonjwa na hatari kubwa zaidi ya kifo. Watoto ambao wanapata mlo ambao siyo kamili, na ulemavu unaotokana na maendeleo ya ukuaji wana hatari kubwa ya kupata ugonjwa huu. Baada ya kuharisha, ni sababu kuu ya pili inayosababisha kifo.

Ni zipi dalili zake?

Homa, kikohozi, matatizo ya kupumua, uchovu na hali mbaya kwa ujumla, ni dalili za nimonia. Baridi ya kawaida na mafua inatakiwa kuangaliwa kwa makini kuona kama inaweza kuwa ni mwanzo wa nimonia, hususani kama joto halishuki kwa dawa za mara kwa mara na kama mgonjwa anapata shida katika kupumua. Njia ya rahisi kugundua ugonjwa ni kuangalia ni mara ngapi mgonjwa anapumua ndani ya dakika. Nitakupa mfano baadhi ya ushauri wa kivitendo wakati tupo katika mada, tumbo kupanda na kushuka inahesabika kama pumzi moja. Hesabu ya pumzi kwa mtoto chini ya umri wa mwaka mmoja ni 50 kwa dakika moja. Kwa watoto kuanzia mwezi mmoja hadi mwaka mmoja, ni 40 na kwa watoto moja hadi sita, ni 30. Ikiwa hesabu iko juu kuliko wastani uliopo, basi kuna tatizo katika njia ya hewa.

Ni jinsi gani mtu atajikinga kutokana na nimonia.

Ulinzi unaweza kupatikana kwa usafi wa ujumla na tabia ya kula mlo mzuri. Kujiweka mbali na watu wagonjwa, hususani wale ambao wanakohoa na kupiga chafya, ni

muhimu pia. Tahadhari nyingine ni kukaa mbali na mazingira yenye moshi.

Tiba

Dawa za kumeza za viuasumu, sindano hutumika kulingana na ukubwa wa tatizo. Watoto wadogo na wagonjwa kwa ujumla wanatakiwa kuwepo hospitalini kwa ajili ya uangalizi na matibabu.

4. KIFUA KIKUU

Kifua kikuu ni nini?

Kifua kikuu ni ugonjwa ambao husababishwa na basili (kimelea cha kifua kikuu) kinachoitwa "bakteria wa kifua kikuu", ni ugonjwa wa kuambukiza.

Jinsi gani unasambaa?

Kifua kikuu husambazwa kutoka katika njia ya upumuaji na kamasi za puani au kooni. Vimelea hivyi vya basili huenda katika mapafu kwanza kisha katika damu, inasambaa katika viungo vingine. Wale ambao wana kifua kikuu cha mapafu wapo katika hatari kubwa ya kuambukiza ugonjwa kwa wengine. Hii ni kwa sababu, kuna makovu katika mapafu yao na uwiano wa vijidudu katika makamasi na makohozi ni mkubwa.

Ni zipi dalili zake?

Kuna dalili za ujumla za kifua kikuu, kutegemeana na usambaaji wa ugonjwa katika mapafu.

-Ingawaje kuna matibabu, kukohoa hudumu kwa muda mrefu.

-Kutoka jasho wakati wa usiku.

-Kupungua uzito.

-Kupungua kwa hamu ya kula

-Maumivu ya kifua.

-Damu katika pua na kooni

Ni jinsi gani ugonjwa unatambulika?

Pindi ambapo vijidudu vya kifua kikuu vinaingia katika njia ya hewa, inaweza isijionyeshe mapema. Pindi mwili unapopoteza uwezo wake wa kupambana kutokana na baadhi ya sababu, ugonjwa huanza. Kwa ujumla, ugonjwa unatambulika kwa kufanya vipimo vya vijidudu katika makohozi. Japokua, vijidudu vinaweza visionekane wakati mwingine. Katika hali kama hii, njia ya kutumia mionzi hutumika kuchunguza mapafu.

Ni kina nani wana hatari ya kuambukizwa ugonjwa huu?

-Sababu inayotokana na vitu mbalimbali, watu wenye miili dhaifu.

-Watu ambao wamekua wakitumia madawa ya aleji kwa muda mrefu.

-Wanawake baada ya ujauzito.

-Wale ambao wanatumia muda mwingi wakiwa na wagonjwa wenye kifua kikuu, na wahudumu wa afya ambao wanawahudumia wagonjwa, wapo katika hatari kubwa ya kuambukizwa ugonjwa.

5. POLIO

Pilio ni nini?

Ni kupooza kunakowapata watoto wadogo kutokana na virusi waitwao, "polio." Ni ugonjwa wa kuambukiza. Haipelekei katika kifo, ingawa ukiachwa bila kutibiwa, inaweza kusababisha ukiwete kwa mtu katika maisha yake.

Ni kwa namna gani unatibiwa?

Ugonjwa huenea katika maeneo ambayo si masafi, yana mifereji mibaya, maji taka na huzalisha inzi wengi na wadudu. Mazingira hayo ni mazuri kwa virusi vya polio kuzaliana na kukua ambapo vijidudu wanaweza kuingia katika mwili kupitia mfumo wa mmeng'enyo wa chakula.

Ni zipi dalili zake?

Polio inaweza kusababisha kupooza katika misuli mingi. Dalili kama homa, kutapika, kuharisha, udhoofu wa mwili, kutetemeka, kutoka damu puani na kukohoa ni dalili za ugonjwa huu. Matatizo katika mfumo wa mmeng'enyo wa chakula na mfumo wa upumuaji vinaweza kuonekana. Hii ni sababu inaweza ikachanganywa kwa urahisi na magonjwa madogo madogo ya upumuaji au na magonjwa mengine mengi. Kutokana na ugumu nyuma ya shingo na kuinamia kwa kidevu kuelekea katika kifua,inaweza pia kuchanganywa na uti wa mgongo.

6. HOMA YA MANJANO

Homa ya manjano ni nini?

Homa ya manjano ni unjano katika mwili wa mtoto, mara nyingi unaonekana baada ya kuzaliwa kwa muda wa siku kumi. Hii haitakiwi kuchanganywa na manjano inayopatikana kwa watu wazima. Homa ya manjano ni kwa watoto wadogo waliozaliwa na

sio ugonjwa wa kuambukizwa. Haijijengi kwa sababu ya vijidudu vyake, wala hausambai kwa wengine.

Ni kipi chanzo chake?

Kiini cha chembe za njanonjano katika damu huwa juu. Damu ya mtoto mchanga aliyezaliwa huwa nzito kuliko ile ya mtu mzima. Kwa kadiri siku zinavyokwenda mbele, seli hizi hushuka na kiini cha chembe za njanonjano hukaa sawa. Ini la mtoto mchanga halijakomaa kiasi cha kutosha kwa mwili kuondosha kiini hiki, kwa hiyo kiwango cha kiini cha chembe za njanonjano hupanda ndani ya mwili kudhihirisha rangi ya manjano katika ngozi na macho.

Ni nani yupo katika hatari ya homa ya manjano?

Pindi ambapo aina ya damu ya mama na mtoto zipo tofauti, kuna hatari kubwa ya kupata ugonjwa huu. Hii pia ni katika hali kwa watoto ambao wana kaka na dada ambao wamewahi kupata manjano. Kwa sababu "kizuizi cha damu katika ubongo" hukomaa ndani ya siku kumi, husimamisha vitu ambavyo havitakiwi katika damu kutokana na kuufikia ubongo. Kwa hiyo, baada ya siku hizi, ugonjwa kuwepo kivitendo huwa hauna hatari kwa ubongo.

Ni zipi dalili na malalamiko?

Weupe katika macho na ngozi kubadilika na kuwa njano. Mtoto anaweza asitake kunyonya wala kulala sana. Hatari mbaya ni chembechembe za njano kujikusanya katika ubongo. Kwa, mkusanyiko wa chembechembe za njano katika sehemu za ubongo inaweza kuusimamisha kabisa kutokana na kufanya kazi zake. Katika hali hiyo, maendeleo ya ubongo huzuiliwa na nyendo ambazo si za hiyari zinaweza kutokea. Miaka inayofuata mbeleni, katika hatua ya mwisho, mgonjwa anaweza kutojijali mwenyewe na anaweza kuhesabika kuwa ana ulemavu wa akili.

Ni kwa namna gani mtoto mchanga aliyezaliwa anaweza kulindwa kutokana na ugonjwa huu?

Ni muhimu kumnyonyesha mtoto mfululizo. Njaa huongeza kiwango cha manjano. Ikiwa maziwa ya mama hayatoshelezi, mtoto anaweza kupewa chakula mbadala, (kwa ushauri juu ya vyakula mbadala, tizama katika sehemu ya tatu, kipengele cha pili).

Ni kwa namna gani unatibika?

Kwa takribani miaka mia moja iliyopita, iligundulika kwa mtoto wa shule ya awali, kwamba pindi mtoto alipowekwa karibu na

dirisha, manjano iliweza kuondoka. Siku hizi, matumizi ya tiba ya mwanga hufanywa, ambapo mtoto anaachwa hospitalini usiku mzima kwa hutumia njia hii. Mwanga wa umeme na mwanga kama huu unaweza kutumika nyumbani kuondosha kabisa chembechembe za manjano katika mwili.

7. MZIO (ALEJI)

Mwili una mfumo wa kinga ambao unakua na mwitikio dhidi ya kila aina ya elementi za hatari ambazo zinaweza kuushambulia mwili. Kwa baadhi ya watu, mfumo wa kinga huitikia dhidi ya elementi ambazo sio za hatari kama vile vumbi, madawa, poleni za maua n.k katika kiwango ambacho si cha kawaida.

Katika hali kama hizi, dalili kama vile athari katika ngozi, vipele, shida ya kuhema kwa pua na kikohozi vinaweza kutokea. Ikiwa mtu atapata dalili hizi, basi chanzo cha aleji hizo kinatakiwa kuthibitiwa. Ingawa, ikiwa dalili hizi zinaongezeka, basi dawa zinaweza kuhitajika.

8. CHANJO

Chanjo zimeanzishwa ili kulinda mwili kutokana na athari za magonjwa ambayo ni hatari zaidi. Kwa wazo la kuongeza nguvu katika mfumo wa kinga, huandaliwa na vijidudu vya ugonjwa.

Licha ya dhamira yake njema ya kupunguza maradhi kwa watoto wachanga, kama ilivyo kwa madawa mengine, chanjo pia zina madhara yake. madhara haya pia yamekubalika kwa waandaji wa chanjo. Kwa mfano, muunganiko wa chanjo unaweza kupelekea degedege. Chanjo zote hufuatiwa na homa na wakati mwingine aleji. Ingawa, hatari ya degedege na madhara yake ni madogo sana ukilinganisha na uwiano wa ulinzi ambao chanjo itatoa.

Kwa ujumla, madhara yamekubalika kitabibu. Hata hivyo, kwa kutumia fomula ya kimahesabu kuzingatia uhai na afya, faida ya chanjo ni kubwa kulinganisha na madhara na kwa hiyo inashauriwa. Hapo mwanzoni, vifo vinavyotokana na surua vilikua ni maelfu. Siku hizi, ni kama vile imekwisha kabisa.

Kwa wale ambao kwa ujumla wanakubaliana na chanjo, kuna madai fulani yamefanyika. Kwa mfano, inasemekana kwamba chanjo ya surua imeongezwa mara mbili hatuwezi kudai kwamba matatizo ya akili yameongezeka mara dufu zaidi. Hii ni kwa sababu vyanzo vingine vinavyokisiwa kama vile lishe mbovu, unene wa kupitiliza, kuangalia sana televisheni na kama hivyo vimeongezeka pia. Yawezakana wakati ujao, tuhuma hizi

zinaweza kugeuka na kuwa za kweli, ingawa, kwa leo, haitoshelezi kuondosha chanjo. Uwiano wa matatizo ya akili ambayo ni moja kati ya elfu kumi ni bora zaidi kuliko kuua mia mbili hadi mia moja.

Kuna tuhuma zingine hukusu chanjo, kama vile uhusiano wake na utasa. Taarifa hii ni ya muhimu sana, ingawa kabla hatujaondosha chanjo katika maisha yetu tunahitajika pia kuangalia elementi nyingine ambazo zinaweza kusababisha matatizo haya. Kuna uhusiano ambao umepatikana kutoka kwa vile tunavyokula na kunywa katika nyongeza katika uhalisia kwamba hakuna ongezeko katika utasa/ugumba unaosababishwa na chanjo uliogundulika kwa miaka mingi. Bali, uhusiano umegundulika kwa vitu vya hatari zaidi kama vile sigara na simu za mikononi.

Chanjo za kinga zinatumika katika nchi ambazo zinazalishwa. Katika hali yoyote, kwa sasa kuna udhibiti wa hali ya juu kwenye chanjo zinazoagizwa na zile zinazotengenezwa ndani ya nchi. Hatutakiwi kutizama tu katika madhara ya chanjo lakini pia vitu vinavyoongezwa katika vyakula vilivyosindikwa vinavyopatikana leo hii. Kwa bahati mbaya, mengi katika madhara yanayopatikana katika ongezo la chanjo vipo katika vyakula vingi tunavyokula leo hii.

Hitimisho: Tunatakiwa kuridhika na chanjo zinazotumika kwa dhamira ya matibaa bu. Manufaa na madhara ya chanjo yanatakiwa kusomwa. Ikiwa faida ni kubwa na madhara yako chini, basi inatakiwa kutekelezwa. Kama muislamu, mtu hatakiwi kukubaliana haraka na kila kitu ambacho anachowekewa mbele yake. Baada ya kuchunguza kwa kina juu ya madhara yaliyomo, basi maamuzi yanatakiwa kufanyika.

Katika hali ya kawaida, mfumo wa kinga ya mwili wenye afya unaweza kupambana na magonjwa. Ingawa, nguvu hii inadhoofishwa na vitu vingi tusivyovijua, vyakula vyenye kusindikwa, vya kukaangwa au ambavyo si vibichi toka shambani, ambavyo havijatafunwa vizuri, viambata vyenye kemikali, vipodozi, uchafuzi, hisia zenye kusababisha matatizo ya muda mrefu, mawazo mabaya na uchafu. Pindi ambapo nguvu za mwili zinapungua, hivyo hivyo huwa katika kupambana na viini vigeni, kwa hiyo inaruhusu ugonjwa kukua ndani ya mwili.

Ikiwa taarifa hizo hapo juu hazijafanyiwa uchunguzi, basi kuelewa faida ya chanjo itakua ngumu pia. Hii inamaanisha kwamba mtu anatakiwa kufuata Sunnah kwa kadiri anavyoweza, na ikiwa kuna ulazima unahitajika, mtu anatakiwa kuchukua njia ambayo faida zinakua na uzito zaidi kuliko hatari.

9. HUDUMA YA KWANZA

Huduma ya kwanza ni kuingilia kati na kusaidia katika ajali, kuanguka, kugongana, kuungua, kuzama majini na matukio mengine ambayo hayatarajiwi kutokea kwa wakati huo. Kusudio ni kumtibu mgonjwa na kumpeleka mgonjwa katika kituo kinachostahili ambapo anaweza kupata huduma. Kuingilia kwa ujinga kunaweza kusababisha madhara zaidi kwa mgonjwa kuliko nafuu, licha ya kuwa na dhamira njema.

Hii ni sababu kwamba ni muhimu kujifunza huduma ya kwanza na namna inavyotolewa. Hebu tuanze kuangalia katika hali tofauti tofauti na msaada wa namna gani unahitajika.

Ajali za barabarani, kuanguka kutoka katika sehemu ya juu, kugongana.

Katika hali kama hizo, panaweza kuwa na majeraha katika kichwa, kuvunjika kwa mifupa na majeraha ya viungo. Ikiwa eneo ni bora, mgonjwa analazwa chali katika sehemu ambayo ni tambarare bila kusogeasogea. Ikiwa hana fahamu, yaani hawezi kudhibiti mwenendo wake. Ikiwa shingo yake inatembea katika uelekeo mbaya, basi madhara makubwa ya neva yanaweza kutokea.

Kwa hiyo, kichwa na shingo vinatakiwa kushikiliwa bila kutingishwatingishwa kwa kutumia kitu cha kufungia shingo (gongo) ikiwa kitapatikana nguo laini kama vile pamba. Mgonjwa anatakiwa kuangaliwa kama anavuja damu. Ikiwa miguu na mikono inavuja damu basi inatakiwa kuzuiliwa kwa kukandamizwa kwa kidole au nguo katika jeraha. Ikiwa kuvuja kwa damu haikatiki, basi eneo ambalo limejeruhiwa linatakiwa kuwa limefungwa na nguo. Baada ya kila saa, nguo inatakiwa ilegezwe kwa dakika tano hadi kumi.

Ikiwa hakuna machela, basi mgonjwa anatakiwa kuwekwa kwenye ubao kwa umakini(hata mlango unaweza kufunguliwa katika hali kama hii). Hii inachukua takribani watu watatu hadi wanne kulikamilisha hili ili kwamba uwiano wa mgonjwa unawekwa kwa kumjali kikamilifu.

Ikiwa mkono au mguu umevunjika, basi ni lazima usisogezwe bila utaratibu wa kueleweka kwa kufanya hivyo inaweza kusababisha uharibifu wa neva na mishipa.

Mdomo wa mgonjwa unatakiwa kusafishwa kutoka ndani ili kuhakikisha kwamba damu au meno yaliyovunjika n.k hayapiti katika njia ya hewa. Haina maana kujaribu kumuongelesha, kumpiga kibao au kumtingisha mgonjwa ikiwa akiwa hana fahamu kamili.

Kuvuja kwa damu kwa viungo vya ndani kunaweza kusababisha kifo. Ikiwa mgonjwa anataabikia pumzi, anabaridi ila anatoka jasho, ni dhaifu au anasinzia, basi anatakiwa kupelekwa katika wodi ya dharura.

Kuungua

Kuungua kwa ujumla inasababishwa na maji ya moto, mafuta au vitu vya kufanana na hivyo. Kinachotakiwa hapo ni kujuwa kuwa ni kitu gani ambacho kinadhuru ngozi na kwa kiasi gani madhara hayo yapo. Kwa ngozi ambayo imepata madhara kamili, ulinzi dhidi ya vijidudu ambavyo vipo katika ngozi huwa vimeondolewa, kwa hiyo hatari ya kuambukizwa huwa kubwa sana. Baada ya kupona, makovu ya kuungua yanaweza kubakia.

Katika hali hii ya kuungua, mgonjwa anatakiwa kuondolewa eneo la tukio haraka iwezekanavyo. Na, ikiwa moto umeenea, mgonjwa anaweza asiweze kupumua. Hatari kubwa kwa wale ambao wamepatwa na moto huwa ni upumuaji. Kwa hiyo mgonjwa anatakiwa mara moja kupelekwa katika eneo ambalo atapata hewa safi na nguo zake zinatakiwa kuvuliwa na anatakiwa kupoozwa kwa maji ya baridi ambayo yataondosha vitu vya hatari. Sehemu iliyoungua haitakiwi kuguswa wala kufunikwa.

Baada ya muda kupita, dawa ya kupaka ya viuasumu(antibiotic) inaweza kutumika ikifuatiwa na kufungwa kwa kulegeza. Kitu hicho hicho kinaweza kutumika kwa kuungua ambako kumesababishwa na vitu vingine tofauti na moto na moshi.

Hapa chini ni maelekezo ya jinsi ya kutumia huduma ya kwanza kwa majeraha ya kuungua tofauti tofauti.

Kitu kigeni.

Ikiwa kitu kama kucha kimeungua katika mwili, basi inatakiwa kutolewa kwa umakini sana. Kisha jeraha linatakiwa kusafishwa na maji na oksijeni au vitu kama hivyo. Sindano ya tetenasi/pepopunda inaweza kutumika kama inalazimika. Kwa vidonda ambavyo ni vya umakini na visivyokua na usafi, dawa ya kupaka ya viuasumu(antibiotic) inaweza kutumika au vidonge vinaweza kumezwa.

Kama vumbi, kemikali au kitu chochote kimeingia katika jicho, basi jicho linatakiwa kuoshwa kwa maji mengi. Ikiwa kitu kinaonekana, basi kinatakiwa kutolewa nje kwa mkono. Jicho halitakiwi kupikichwa na msaada bora unatakiwa kutolewa na mtaalamu wa masuala ya afya.

Ikiwa kitu kimeingia katika njia ya hewa, maisha ya mtu yanaweza kuwa katika hatari kwa sababu kuhema huwa ngumu. Mtu anaweza kupoteza fahamu, akazimia au akabadilika rangi na kuwa wa zambarau. Ikiwa hakuna msaada uliofanyika, mgonjwa anaweza kufariki.

Kujikata, kuteguka na mshtuko.

Kama kuna tuhuma za kuvunjika au kuteguka, sehemu hiyo ya mwili inatakiwa ishikiliwe imara. Kipande cha mbao au katoni ngumu inaweza kutumika kuweka sehemu hiyo ya mwili imara. Ikiwa mpasuko huo uko wazi au mfupa unaonekana, hakuna kuingilia kati kunakoweza kufanyika na mtua anayehusika anatakiwa kuitwa.

Hadithi fupi

LINI TUTAWAAMBIA WATOTO WETU KUHUSU TINI?

Wazazi wengi wanalalamika kuhusu njozi za mchana za watoto wao, hasira-mbaya na mfumuko wa shughuli. Wengi hujikuta wenyewe mbele ya milango ya wataalamu wa magonjwa ya akili wakitafuta matibabu.

Ndio, baadhi ya wazazi wanaishi kupitia hili. Ingawa, mtoto anaendelea kutumia sukari, jojo, chokoleti, barafu za maziwa, chips, kola, maziwa, n.k kama lishe na wakati mwingine kama zawadi!

Watoto wanakula bidhaa za sumu wawapo mashuleni ambavyo tunaita "lishe." Pindi ninapoona sharubati za kusindikwa na kola za chupa, huwa napata wazimu. Kwa tabia nyingi ambazo tunalalamika husababishwa na bidhaa za kusindikwa, rangi, ladha na vitu vinavyoongezwa ambavyo vinapatikana katika bidhaa hizi. Vitu hivi vinaweza kusababisha madhara makubwa sana katika ubongo na kuathiri tabia na uelewa katika njia mbaya sana. Hata hivyo, licha ya elimu ya kila mtu kuhusu hatari hizi, hakuna tahadhari za makini zinazochukuliwa.

Katika mkutano muda kidogo uliopita, nilikua na msichana wa miaka saba ambaye nilikuwa nikimtahadharisha kuhusu vyakula hivyi. Kwa mikono yake midogo, alikua na boksi la pinki likiwa na vipipi vidogo vidogo ndani yake. Bila choyo chochote, alinipa na mimi kiasi. Nilisema, 'Sawa, lakini hebu tuangalie ni kipi kilichomo ndani yake kwanza." Hata hivyo, nilikua na ajabu kuona ni jinsi gani maneno yalivyokua madogo sana yalikua katika boksi na ilivyokua ngumu kusoma. Katika boksi lile dogo 'lililokua halina hatia kwa kulitizama' palikuwepo na ladha sita na moja kati ya hizo ilikua ni 'aspartam.' Walikuwa wamefanikiwa kwa kuweka harufu tofauti tofauti na rangi. Kwa kifupi, chakula ambacho alikua anakula yule msichana, na kile ambacho alinigawia, hakikua kingine isipokua mrundikano wa kemikali tupu. Kwa kuongezea, ilikuwepo sentensi iliyoandikwa hivi, "matumizi kupitiliza yanaweza kuleta madhara ya tumbo!" ukweli wa Mwenyezi Mungu, ni mtoto gani atakuta boksi la pipi na asilimalize?!

Vitu hivi vya hatari ambavyo vipo katika zaidi ya pipi ishirini. Endapo ukiangalia kwa makini, ina onyo, "jojo, haitakiwi kumezwa!" ni watoto wangapi ambao hawamezi jojo zao wakiwa wanakula?!

Watoto wanatumia bidhaa nyingi zenye madhara. Baadhi yake hazifahamiki hata na chakula chenye afya. Tini, tende na zabibu haziliwi kwa sababu watoto hawazipendi! Sisi kama watu wazima, tunatakiwa kuwaongoza katika matangazo ya bidhaa mbovu. Mtoto hujifunza zaidi na zaidi kupitia katika kazi, dhana ya matangazo ambayo inajulisha vitu vyenye madhara, tabia na fikra.

Je, umewahi kudhani ni kwanini watoto hawayapendi matunda ya peponi , tini? Je, umewahi kufikiria ni janga gani hilo? Mwenyezi Mungu Mtukufu ametukuza na kustahi matunda, wakati watoto husema, 'yuk.' Fikiria ni nini kinaweza kuwapelekea kwayo….

Ni wakati wa kubadilisha tuzo na zawadi zako kutoka katika sukari kwenda katika tende kwa mfano unaweza ukasema, "Tizama, hili ni tunda lililopendwa sana na Mtume (S.a.w)." jadili faida zake.

Hakuna muda. Tumechelewa kufahamu kwa kina kuhusu kipi tunapenda na kipi watoto wanapenda kula. Ili kuwa na watoto wenye tabia za mbinguni, basi hebu tuwalishe kutoka katika matunda ya peponi. Kwa vizazi, wakubwa wetu wamekuwa wakizungumzia kuhusu 'vyakula vya halali.' Je, ni kipi walikuwa wanakimaanisha? Hebu tuweke kila kitu mezani na tufikirie ni kipi walikua wanakimaanisha, tusiweke mawazo katika usingizi na tuyalete katika uhai….

MADA YA UTAFITI

- Tizama katika maeneo yanayokuzunguka na chunguza vyanzo vikuu zaidi vya magonjwa ambayo huwaathiri watoto.
- Ni aina gani za viungo vinavyopatikana katika vyakula viambata vya kuongezewa, na jinsi viambata hivyo vilivyo na madhara katika afya za watu? Chunguza.

MJADALA

- Kuna mawazo ya pande mbili pindi linapokuja suala la chanjo. Wazo la upande wa kwanza ni kwamba chanjo zina madhara na huharibu mfumo wa kinga. Wazo la upande wa pili ni kwamba chanjo ni lazima. Chunguza mawazo ya pande zote na fanyeni mdahalo katika makundi mawili.

ZOEZI

Andaa kipande cha ubao kuonyesha magonjwa ya watoto na madhara yake.

Maswali Ya Sehemu Ya 5

1) **Ipi kati ya zifuatavyo ni joto la kawaida la nje ya mwili?**

a) 36 b) 37

c) 39 d) 36.5

2) **Ni ipi kati ya zifuatazo sio njia ya kupunguza homa?**

a) Josho la maji ya baridi na ya moto.

b) Kwenda kwa daktari moja kwa moja.

c) Kuweka nguo iliyoloweshwa chini ya mikono(kwapani).

d) Kuweka kitu cha cha baridi na kumkanda mwili.

3) **Ni wakati gani homa huwa hatari?**

a) Huwa hatari wakati wote.

b) Huwa na hatari pindi inapokua na hatari ya kupata degedege.

c) Huwa hatari nyakati za usiku.

d) Ikiwa homa ni kutokana na vijidudu vya ugonjwa basi huwa ni hatari.

4) **Kutokana na tatizo katika mfumo wa neva, ni katika ugonjwa gani ambao misuli hukaza ghafla na bila hiyari na mtu anaweza kupatwa na shida ya kupoteza fahamu kwa muda mfupi?**

a) Homa b) Nimonia

c) Polio d) Degedege

5) **Ni yapi kati ya yafuatayo ni magonjwa ya watoto wachanga ambayo huathiri mapafu?**

a) Degedege na homa

b) Polio na kuharisha

c) Nimonia na kifua kikuu

d) Aleji na homa ya manjano.

6) **Ni lipi kosa kubwa ambalo linaweza kuchelewesha kupona kwa maradhi ya mtoto?**

a) Kumlazimisha mtoto kula

b) Kununua kila kitu ambacho mtoto anakihitaji

c) Kumdharau mtoto, ukifikiria kwamba anataka tu kuiga.

d) Kuonyesha umakini usiokua na maana na msamaha.

7) **Ni ipi kati ya zifuatazo imebeba taarifa za uongo hukusu watoto wachanga na homa ya manjano?**

a) Homa ya manjano hukua katika siku kumi za mwanzo baada ya kuzaliwa.

b) Homa ya manjano inaambukizwa.

c) Homa ya manjano hutokea kwa sababu ya chembechembe za njano katika damu.

d) Homa ya manjano sio vijidudu.

8) **Lengo sio tiba, lengo ni kumpeleka mgonjwa sehemu ambayo tiba na mazingira mazuri kwa ajili ya tiba." Ni nini usemi huu unahusu?**

a) Chanjo

b) Huduma ya kwanza

c) Aleji

d) Homa ya manjano

9) **Kipi kati ya vifuatavyo haiharibu afya ya mtoto?**

a) Kutumia vyakula vya kusindikwa.

b) Kuhisi baridi na kutokwa na jasho.

c) Kuweka katika sabuni zenye kemikali na bidhaa.

d) Kulala wakati anasoma.

Majibu Ya Sehemu Ya 1

1- A 2- C 3- B 4- D 5- A 6- B 7- C 8- C 9- D 10- D
11- D 12- D 13- B 14- C 15- C 16- A 17- A 18- D 19- D 20- C

Majibu Ya Sehemu Ya 2

1- D 2- A 3- C 4- D 5- B 6- B 7- C 8- C 9- D 10- D
11- D 12- C 13- B 14- A 15- C 16- B 17- B 18- D 19- D 20- D

Majibu Ya Sehemu Ya 3

1- D 2- C 3- D 4- D 5- C 6- C 7- D 8- D 9- B 10- D
11- A 12- D 13- A 14- D

Majibu Ya Sehemu Ya 4

1- C 2- B 3- C 4- D 5- A 6- D 7- D 8- D 9- A 10- D
11- D 12- C 13- D 14- A 15- B 16- C 17- B 18- B 19- D

Majibu Ya Sehemu Ya 5

1- C 2- B 3- B 4- D 5- C 6- A 7- B 8- B 9- D

FOR FREE IN PDF FORMAT

ISLAMIC WORKS

YOU CAN DOWNLOAD IN PDF FORMAT

1550 BOOKS IN **59 LANGUAGES** FOR FREE

Islamic books in different languages are waiting
for you in PDF format at the web site
www.islamicpublishing.org

ERKAM PUBLICATIONS | islamicpublishing.org |