Al-Islam.org
Ahlul Bayt Digital Islamic Library Project
Published on *Al-Islam.org* (https://www.al-islam.org)

Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) amesema: "Pale mtu anapokuwa kwenye hali ya kisimamo ndani ya Swala, lazima awe ametazama chini akikazia macho yake kwenye ile sehemu anapoweka paji lake la uso anapokuwa kwenye sijida; anapokuwa kwenye ruku'u (hali ya kuinama) kutazama kwake kuwe kati ya miguu yake miwili; anapokuwa kwenye Qunuut (pale anaponyanyua mikono yake akiomba du'a) aelekeze macho yake kwenye viganja vyake vya mikono, akiiweka mbele ya uso wake; wakati wa sajida, macho yake yaangalie kwenye pua yake; na wakati anapokuwa kwenye kikao cha mwisho macho yake yaelekee kwenye makwapa yake."

Baada ya kuinukuu Hadithi hii, Mir Ahmad Ali (r.a.) anaendelea: 'Mtu, wakati anapokuwa anaswali anapaswa kujisahau mwenyewe na kuweka akili yake yote kwa Allah (s.w.t.) ili awe hasa mbali na dunia inayomzunguka, na kwa utekelezaji wa kudumu, na umakinifu unaostahili, upatikanaji wa taratibu wa hali hii hautakuwa mgumu.' (Mir Ahmad Ali, *Tafsiri ya Qur'an Tukufu*)

Matatizo ya uzingatiaji na umakinifu yanahusuana moja kwa moja na mihangaiko kwa macho. Wakati mtu anaposimama kwa ajili ya Swala, macho yake yatakavyohangaika kwa uchache zaidi, ndio bora zaidi. Kiwango cha hali ya juu cha uwezo wa kuona, na kulenga macho yako kwenye kitu maalum kutapunguza sana ukengeukaji wako na kukuwezesha wewe kumakinika kwenye kazi iliyo mikononi mwako. Kwa mujibu wa watafiti, uzingatiaji unaongezeka sana pale macho yanapojipanga kwenye sehemu maalum na kulenga sawasawa.

Kuunganisha macho ni usemi unaotumika katika upimaji wa macho kubainisha uwezo wa kuelekeza (kukodolea) kukazia na kuyasogeza macho kwenye sehemu moja kwa wakati huohuo.

Ufundi huu wa kuangalia lazima udumishwe bila ya juhudi kubwa kwa vipindi vilivyorefushwa ikiwa mtu anataka kudumisha umakinifu wake katika Swala.

Matatizo yanajitokeza pale juhudi ya ziada inapokuwa lazima kutoa na kudumisha utazamaji mmoja. Zaidi ya hayo, mtu anaweza kuwa mwenye kusinzia kutokana na uchovu mwingi akijaribu kudumisha ulengaji wa macho. Utekelezaji hapo tena utapungua. Maumivu ya kichwa, uchovu, ukungu, kusugua macho, kupoteza mahali wakati anaposoma, kukanganywa, kuhisi mwanga, uchovu wa macho zote hizo ni dalili za kawaida. Mazoezi ambayo yanatajwa katika sehemu zinazofuata yatamsaidia mtu kuondokana na kasoro kama hizo.

Kwa bahati mbaya, dalili za kuunganisha macho na matatizo ya kulenga mara nyingi huwa mabaya zaidi

kufuatana na wakati. Pale anapokuwa anajitahidi kuyashinda matatizo haya wakati wa Swala, mtu anaweza kupata njia ya kuepuka au kuacha tu kujaribu kutazama na Swala yake inajazwa na mawazo yanayopotosha.

Source URL:
https://www.al-islam.org/sw/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/mkakati-wa-23-kukodolea-macho-yako-mahali-pamoja