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

Siku 30 – Dakika 15 Kila Usiku

Tumia dakika 3-5 za mwanzo kutafakari juu ya mawazo yanayopotosha ambayo kwa dhahiri kabisa yalikupotosha kwenye kupata kiwango cha hali ya juu cha umakinifu katika swala yako. Yafanyie kazi na ujihakikishie mwenyewe kwamba hakuna hata moja katika mawazo hayo linachukua nafasi muhimu katika Swala yako na wala hata yale mawazo yanayosuluhika wakati wa Swala.

Tumia dakika 3-5 zinazofuatia kufikiria juu ya uumbaji wa Allah (s.w.t.) na uhakikishe kwamba hupotoshwi na wazo lolote lile – unaweza kutumia muda huo kwa kusoma Qur'an Tukufu, kusoma du'a, au kusoma kitabu chochote kitakachokupendezea. Usizidishe dakika 5.

Tumia dakika 3-5 za mwisho kufanya mazoezi ya kutafakari. Unaweza kutumia mbinu nyingine yoyote kama hiyo, ambayo unaitambua. Hata hivyo, hakikisha kwamba ina kipengele cha kuvuta hewa kwa nguvu ndani yake.

Unaweza ukataka kukagua chati yako wakati huu.

Hongera, umemaliza Siku ya 1 ya zoezi hili. Vilevile, unaweza ukaendelea na Siku ya 2 mpaka ufikie Siku ya 30. Baada ya siku 30, unaweza ukakagua chati zako na kuona kama umefanya namna yoyote ya maendeleo. Lengo lako ni kufikia kwenye alama 10 katika Umakinikaji, Nishati na Motisha, na kwenye 0-2 katika Madeni.

Kwa msaada juu ya zoezi hili, tafadhali wasiliana na mtunzi wa kitabu hiki kupitia jameelyk@aol.com [1].

Back Cover

Madhumuni makubwa ya kijitabu hiki ni kuwafundisha Waislamu umuhumi wa Swala Tano za kila Siku na kuelezea namna ya kutengeneza, kukuza na kuendeleza umakini katika Swala.

Kijitabu hiki juu ya Swala kinahitaji usomaji makini na ushiriki makini wa yaliyomo ndani.

Wasomaji wenye shauku wataona humo utajiri wa maelezo, utafiti na mazoezi ambayo mtu anaweza kwa usahihi kuyatumia na kuchuma matunda ya Swala yaliyoiva. Inatumainiwa kwamba msomaji

hususan kijana na viongozi wa kesho, watakitengemea kijitabu hiki na kutekeleza mapendekezo yake juu ya msingi wa kila siku. Kwa hakika sio kijitabu cha kusoma mara moja na kukiacha!

Jedwali na michoro imewekwa kumsaidia msomaji katika kuelwea asili ya kijitabu hiki.

Kimetolewa na kuchapishwa na:
Alitrah Foundation
S.L.P. 19701 Dar es Salaam, Tanzania
Simu: 255 22 2110640 / 2127555
Barua Pepe: alitrah@raha.com [2]
Katika mtandao: www.ibn-tv.com [3]

Source URL:
https://www.al-islam.org/sw/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/kundi-la-nne-mazoezi-na-zoezi-la-akili-kabla-ya-kulala-wakati

Links
[1] mailto:jameelyk@aol.com
[2] mailto:alitrah@raha.com
[3] http://www.ibn-tv.com