

‘Kati ya nidhamu changamfu za ibada, hususan ibada ya kuomb du’a, mojawapo ni utulivu (*tumainina*), ambao sio utulivu uleule unaodaiwa na wanachuoni wa fiqh (Mwenyezi Mungu awaridhie) katika Swala. Wenyewe ni kwamba yule mtu anayeswali, afanye ibada yake kwa utulivu wa moyo na ule wa akili.

Hii ni kwa sababu, kama ibada hiyo ingefanywa katika hali ya wasiwasi na kwa moyo unaotikisika, moyo huo hautakuwa na matokeo yoyote. Hivyo, hakuna athari za ibada zitakazotokea katika miliki ya moyo huo, na uhalisi wa ibada hiyo hautaweza kuwa taswira ya kina ya moyo.

(Al-Khumein; *The Disciplines of Prayer*)

Mwili wako unavutika kwenye hali zote za mifadhaiko kwa kujaribu kurudia kwenye hali ya kawaida ya kisaikolojia. Kutegemeana na sababu yenyewe ya mfadhaiko, homoni (kemikali zilizomo mwilini) kama vile adrenalini, zinaweza kutoka kwa nguvu. Mapigo yako ya moyo na shinikizo la damu huenda vikaongezeka. Kiasi chako cha sukari kwenye damu kinapanda. Licha ya matatizo mengi ya kiafya yanayohusiana na mfadhaiko, kutoka shinikizo la juu la damu, pumu (athma), uzito wa wazi unaonekana kwenye ubongo, na kwa akili kama hiyo, ni vigumu sana mtu kuswali Swala yake kwa makini.

Mfadhaiko mdogo utaleta furaha zaidi kwenye maisha yako na uangalifu zaidi katika Swala yako. Ule mfadhaiko unaokusanya, kama matokeo ya hisia zako kwenye matukio ya kila siku, yaliyozalishwa na wasiwasi wa namna mbalimbali, hujenga kizuizi kwenye furaha yako na maisha ya kawaida.

Hakuna anayeweza kukusababisha uwe mwenye mfadhaiko. Ni zile hali za wahaka tu, na wasiwasi uliojijenga zinazoweza kukufanya wewe ugeukie bila uwiano kwenye matukio katika maisha yako na kukusababishia mfadhaiko. Mara hili linapodhihiri, uhusiano wako kati ya mtu na mtu utakuwa mzuri zaidi, kwani wewe unanururisha ukunjufu kutokana na kuwa na amani mwenyewe binafsi.

Mara mfadhaiko unapokuwa umesambaa kupitia tafakari ya maana na zoezi la kujiliwaza, mawazo yako juu ya dunia yanakuwa ya kupendeza zaidi. Namna hii na ubongo nao unaondokana na shinikizo kutokana na kulemewa na wewe unakuwa na uwezo wa kumakinika katika Swala yako.

Kwa hiyo inapendekezwa kwamba uwe unajizoesha, kutafakari na kujipumzisha, ukitumia mbinu ya kupumua kwa nguvu kabla ya kupumzika wakati wa usiku na katika masaa ya awali ya asubuhi.

Tumia muda kwa ajili ya kujipumzisha mwenyewe kila siku; chukua mazoezi mara kwa mara baada ya idhini ya daktari wako; jifunze kuachana na mambo ambayo yako nje ya uwezo wako; jifunze

kukubaliana na mabadiliko; jifunze kuchukua hatua pale unapoweza kutofautisha; epukana na kafeini ya ziada, mafuta, na sukari; usivute sigara; toka kwa ajili ya mwisho wa juma, na tumia muda wako juu ya kitu au mtu mwingine unayemuamini.

Source URL:

<https://www.al-islam.org/fr/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/mkakati-wa-11-kutawala-mfadhaiko>