

Kwa sababu akili ya mtu yeyote yule inakuwa imejawa na mawazo wakati wote, mtu anapaswa kuyazuia, na kuyasimamisha kabisa wakati wa Swala. Pale wazo linapokuja, amri ya – *acha*, inatumika, bila hiari ya dhahiri, kuzuia na kusimamisha wazo hilo na mtu anakuwa halifikirii tena. Kama mbinu hii itatumika kwa mawazo yote yanayojiingiza, basi mtu atapata uwezo na miliki juu ya mawazo yake yanayoingia wakati wa Swala.

Katika al-*Kafi*, kutoka kwa Imam al-Baqir (a.s.), inasimuliwa kwamba yeye amesema: “Pale mashaka ndani ya Swala yanapokuwa ya mara kwa mara sana, usiyaendekeze sana, na ichukulie Swala hiyo kuwa ni sahihi. Inategemewa kwamba hali hiyo itakuj kukuondoka, kwani ni Shetani tu anayeisababisha.” (*Mustadrak al-Wasa'il*, uk. 359, Hadithi ya 8)

Katika simulizi nyingine, Imam al-Baqir (a.s.) anasema: “Usiifanye kuwa ni tabia ya Shetani kuvunja Swala yako mara kwa mara, kwani hili litachochea ulafi wake dhidi yako. Shetani ni muovu na anakuwa na mazoea na kile ambacho amezoea nalo.”

Zurarah anasema kwamba, Imam aliongeza kusema: “Yule mwovu (Shetani, aliyelaaniwa) anataka atiiwe. Hivyo, kama akifanyiwa ukaidi basi hatarudi kwako tena.” (*Mustadrak al-Wasa'il*, Hadithi ya 8)

Kuzuia mawazo yako kunaweza kukusaidia kushinda wasiwasi na mashaka yanayokutatiza, ambayo yanakuzonga kwenye mazingatio yako kwa Mwenyezi Mungu (s.w.t.). Kuzuia mawazo kunahusu kumakinika sana katika lile wazo lisilotakikana na ghafla kusimamisha na kuondoa kilichoko akilini. Ile amri ya ACHA kwa kawaida inatumika katika kuingilia kati na kuondoa mawazo.

Mbinu moja ni kuchora kadoa kadogo kwenye kipande cha karatasi na kukafikiria kwa undani zaidi. Wazo lolote litakalokuja kwenye akili yako litupiliwe mbali na kupuuzwa. Kukodolea macho zaidi hicho kidoa, na kugandisha akili yako kutaongezea tafakari isiyoyumba. Jinsi unavyotumia muda mwingi katika kutofikiri juu ya kitu CHOCHOTE, ndivyo jinsi unavyokuwa makini na mwenye mtazamo zaidi. Kwa njia hii ubongo wako unakuwa na mazoea ya kutaamali kwa vipindi vya muda mrefu bila ya kuruhusu mawazo yanayopotosha yakavuruga malengo yako.

(MCHORO WA KWANZA)

Ni njia yenye matokeo mazuri pia ikiwa kama utachungua na kuorodhesha mawazo yote yenye msongo na ya kinyume ambayo yanayojidukiza kwenye swala yako. Kisha uyapange katika sehemu nne zifuatazo – ***Hayaingilia, Yanaingilia kidogo, Yanaingilia kwa wastani, na, Yanayoingilia kwa kiasi***

kikubwa. Namna hii, unakuwa unayo orodha, na yote haya yanatakiwa kufanywa kwa maandishi. Ni lazima ieleweke kama ukweli unaokubalika kwamba hakuna moja katika mawazo haya lenye kuleta manufaa wakati wa Swala. **(MCHORO WA KWANZA)**

Kuzuia mawazo yako kunahitaji hamasa thabiti. Unapaswa uamue sasa hivi kwamba ni kweli unataka kuyaondoa haya mawazo ya kinyume wakati wa Swala. Hili likishafanyika na mawazo yakawekwa kwa maandishi na yakapangwa kama ilivyotajwa hapo juu, fumba macho yako na ufikirie kila wazo, ukianza na lile ambalo linaingilia kidogo tu, na ujaribu kutatua tatizo hilo akilini mwako.

Kwa njia hii, wazo litaondolewa na halitapata nafasi ndani ya Swala yako. Kwa pamoja, na baada ya muda kiasi, utayaondoa mawazo yote pamoja na yale yanayoingilia kwa kiasi kikubwa.

Mazoezi haya yafanywe kila siku ili wazo lisije kuwekwa mahali pasipokuwa pake au kusahauliwa. Kulishughulikia kila wazo na kwa nini liwe linakuvuta kwingine ni njia moja ya kuhakikisha kwamba wazo hilo halijitokezi mbele yako wakati wa swala na kukuondoa kwenye lengo lako. Mawazo mengine yanaweza yakajirudia tena na tena, hivyo utalazimika tu kujifunza jinsi ya kuyavuruga.

Kama wataalamu wanavyosema, “juhudi kuu ni kulizima kila wazo pale linapoanza, na kumakinika katika swala yako. Mawazo hayo yatajirudia kwa kupungua kidogo kidogo kwa sehemu kubwa, na hatimaye yatakoma kuwa ni tatizo tena.”

Kwa mujibu wa Imam al-Khumeini (r.a.), ndani ya kitabu, *The Disciplines of Prayer*:

“Njia kuu ya kuyafanya kuwa manyonge (mawazo maovu) ni kufanya kinyume chake. Yaani, wakati wa Swala mtu ajiandae mwenyewe kutawala fikira wakati wa swala na azifungie kwenye utekelezaji, na mara tu zinapojaribu kuponyoka azikamate tena. Mtu anapaswa azichunge kwa uangalifu sana katika matendo yote, visomo, du’a, na kadhalika, za Swala, akiitekeleza vema ili asiwe mkaidi.

“Hapo mwanzoni, hii inaelekea kuwa kazi ngumu. Lakini baada ya muda wa mazoezi makali na jinsi ya utendaji, kwa hakika itakuwa nyonge na tiifu. Kwa kweli usijitegemee mwenyewe, pale mwanzoni, kuwa na uwezo wa kutawala mruko wa fikira sambamba na Swala moja kwa moja. Hilo kwa kweli haliwezekani.

Huenda wale waliosisitiza kutokuwezekana huku walikuwa na mategemeo kama hayo. Hali yenyewe inahitaji mazingatio, ustahimilivu makini na mafunzo ya taratibu kabisa.

‘Inawezekana kwamba unaweza ukatawala fikira zako katika sehemu moja ya kumi tu ya swala yako au hata chini ya hapo, ambamo unaweza kuwa na uhudhurishaji wa moyo. Halafu, kama mtu atafanya mazingatio zaidi, na endapo anahisi mwenyewe kulihitaji hilo, anaweza kupata matokeo mazuri zaidi, na anaweza kidogo kidogo kumshinda Shetani wa matamanio na mruko wa fikira, kiasi kwamba vinakuja chini ya udhibiti wake katika sehemu kubwa ya Swala.

Source URL:

<https://www.al-islam.org/sw/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/mkakati-wa-21-kuzuia-mawazo>