KWA JINA LA ALLAAH, MWINGI WA REHEMA, MWENYE KUREHEMU

25/= Ksh

Al-Hudaa [Uongofu]

الهدى

Volume 11, Issue 1

2nd RAJAB 1432

3rd June, 2011

YALIYOMO

NJIA SWAHEEH YA KUPAMBANA NA... 1 - 4

NJIA SWAHEEH YA KUPAMBANA NA MARADHI YA MAJINI [SEHEMU YA PILI]

[Endelea Kutoka Vol 10, Issue 4]

UTAYATIAJE MATONE YA UDI WA KIHINDI NDANI YA PUA?

Wakiyah wa udi wa Kihindi (kipimo-kama kijiko kimoja) usagwe. Katika Fath Al-Baari, Ibn Hajar aeleza namna ya kutumia udi wa Kihindi, akasema: "Mgonjwa atakiwa alazwe akiangalia juu (kingalingali), au alazwe juu ya mto kwenye kishogo chake, ili kichwa chake kiiname zaidi. Matone ya mafuta ya zeti (Olive Oil) yaliochangaywa na udi wa Kihindi yatatiwa ndani ya pua yake ili yafike ndani ya ubongo na maradhi yoyote yaliyomo yataondoka kwa kuchemua [*kitaab Al-Tibb*]. Kawaida Jinni atatoka kwa njia hii, lakini ikiwa Jinni atatoka kisha akarudi kwa sababu yoyote, kama kuwa ilikuwa sababu yake amelazimishwa kumuingia mgonjwa, basi mgonjwa na asomewe Qur'an, soorah zifuatazo:

***Al-Fatiha / Al-Baqarah/ Aal-'Imraan/ Al-Tawbah/ Yaseen / Al-Saaffaat/ Al-Dukhaan/ Qaaf / Al-Rahmaan/ Al-Mulk / Al-Jinn / Al-Kaafiroon/ Al-Ikhlaas / Al-Falaq / Al-Naas**

MBALI NA KUSHIKAMANA NA MPANGILIO HUO, NI LIPI JENGINE AFAA MGONJWA KUFANYIWA?

1. Mgonjwa ajipatie nguvu , na ajihami kwa subra na asikate tamaa. Mgonjwa azingatie kuwa subra katika kuyabeba majanga ni matokeo muhimu ya Imaan na kuamini apendayo Allaah na Qadar. Na kuamini Al-Qadar ni katika nguzo za Imaan. Pia afahamu kuwa janga lolote lililomfikia limetokea katika ilmu ya Allaah na limekadiriwa Naye miaka elfu khamsini kabla hajaziumba mbingu na Ardhi. Amesema Allaah (سبحانه وتعالى): **"Je! Hujui yakwamba Allaah anajua yaliyoko mbinguni na ardhini? Bila shaka (yote) hayo yako kitabuni (mwake). Hakika (kuthibiti) hayo kwa Allaah ni sahali."** [Al-Hajj 22:70]. Na vilevile akasema: **"Hautokei msiba katika ardhi wala katika nafsi zenu ila mmekwisha andikiwa katika kitabu (cha Allaah) kabla hatujauumba. Kwa yakini hilo ni sahali kwa Allaah."** [Al-Hadeed 57:22-23]

Pindi mtu anapofahamu kuwa lolote lenye kumsibu ni kwa 'ilmu ya Allaah na Qadar Yake, kisha ni lazima awe na Imaan, asubiri, akubali na ajisalimishe kwa Allaah. Pindi mtu atakapokuwa na Imaan na kuridhika, basi Allaah atauongoza moyo wake na kumuwezesha kutosheka, kutarajia malipo, kuwa na subra na kumshukuru Yeye, yoyote atakayebarikiwa na uongofu atapata utulivu kama Asemavyo Allaah (سبحانه وتعالى): **"Haufiki msiba wowote illa kwa idhini ya Allaah, na anyemuamini Allaah huuongoza moyo wake (kwenda maliwaza mazuri). Na Allaah ni mjuzi wa kila kitu."** [Al-Taghaabun 64:11-12]

Kitu kimoja kitakachomsaidia mtu kupata hayo ni Imaan thaabit, na Qadar ya Allaah na kuamini kuwa mtu hana namna ya kujipangia atakavyo hata yakiwa ni mambo ya kibinafsi, au rizki yake, au umri wake, au kama amekadiriwa kuangamizwa au kubarikiwa, yote hayo yamekadiriwa kwake. Imehadithiwa na Abdullah Ibn Masood (رضي الله عنه) kuwa alisema: "*Ambae ni mkweli mwenye kuswadikishwa (صلى الله عليه وسلم) alitwambia: 'Hakika kila mmoja wenu hukusanywa kuumbwa kwake kwenye tumbo la mamake siku arubaini akiwa nutfah (tone), kisha anakuwa pande la damu, kwa muda kama huo, kisha anakuwa pande la nyama kwa muda kama huo, kisha Allaah humuamrisha Malaika kuandika mambo manne, rizki yake, umri wake, matendo yake, na kama atakuwa amekadiriwa kuwa wa motoni au peponi, Wallaahi Ambaye hapana mola pasi Naye, mmoja wenu anafanya amali za watu wa peponi mpaka pakabakia baina*

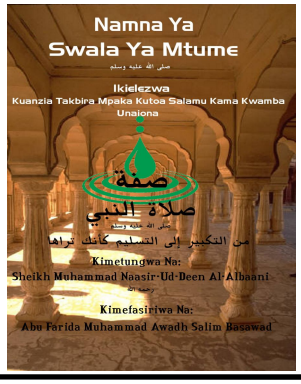
(Endelea kwenye Ukurasa wa 2)

JIPATIE NAKALA YA KITABU CHA SWALA:

NAMBARI ZA SIMU NI:

0721473181 AU 0727341779

MOMBASA



(Endelea Kutoka Ukurasa wa 1)

yake na pepo dhiraa (urefu wa mkono) kisha Qadar ikamtangulia na akafanya amali za watu wa motoni na akaingia humo. Na mmoja wenu anafanya amali za watu wa motoni mpaka kukabakia baina yake na moto dhiraa kisha Qadar ikamtangulia na akatenda amali za watu wa peponi na akaingia humo". [saheeh Al -jamii no.1543]

Yoyote aliyekabiliwa na janga na afahamu kuwa matokeo mazuri yatakuja kwa kusubiri, na baada ya dhiki huja faraja na baada ya mazito huja wepesi. Imehadithiwa kuwa Ibn Abbaas (رضي الله عنه) alisema: "**Nilikuwa nyuma ya Mtume (صلى الله عليه وسلم) siku moja juu ya kipando chake na akaniambia mimi, "Ewe kijana nitakufunza maneno (ya naswaha); Muhifadhi Allaah na Allaah atakuhifadhi, Muhifadhi Allaah Utampata mbele yako, utakapo-omba muombe Allaah; ukitaka msaada taka msaada kwa Allaah. Jua yakwamba lau Taifa zima (Umma) litajumuika pamoja kukufaidi kwa lolote, hutofaidika isipokuwa kwa lile Allaah alilokuandikia, na lau watajumuika kukudhuru kwa jambo hawawezi kukudhuru ila kwa lile ambalo Allaah alilokuandikia, kalamu zimeinuliwa na kurasa zimekauka.** [Saheeh al-jamii no.7959].

Na kulingana na riwaya nyengine vilevile "*Mkumbuke Allaah wakati mwepesi, atakukumbuka wakati mzito. Jua chochote ulichokikosa hungelikipata. Na chochote unachokipata hungekikosa. Jua matokeo bora yaja kwa subra na faraja yaja baada ya dhiki.*"

Mtu aliyepatikana na msiba ni lazima akumbuke ahadi ya Allaah (سبحانه وتعالى) kuwa malipo makubwa na daraja kubwa itakuja kwa yule aliye na subra kama alivyosema Mtume (صلى الله عليه وسلم): "*Mtu atakuwa na daraja kubwa mbele ya Allaah ambayo hawezi kuipata kwa kutenda matendo mazuri; Allaah ataendelea kumfanyia mtihani kwa mambo asiyoyapenda mpaka amfanye kufikia daraja hiyo.*" [Swaheeh al-jamii no.1625]

Mgonjwa atakiwa awe na yakini kuwa tabibu ni Allaah peke yake, na kuwa ar-Ruqyah yaja katika misingi iliyoamrishwa katika ratiba za kufuata njia za kutibu za kisheria zilizowekwa na Allaah. Linalohisabika ndani ya Ruqyah ni lile linalosomwa –nayo ni maneno ya Allaah- kama anavyosema Allaah (سبحانه وتعالى): "**Na Tunateremsha katika Qur'an (hayo mafundisho yake) ambayo ni ponyo (poza la nyoyo) na Rehma kwa wanaoamini...** [Al-Israa17:82]

Ni muhimu kujua yakwamba jambo la msingi lenye kuhesabika ni lile linalosomwa sio msomaji, kwa hivyo tusije tukaathirika kwa watu.

Mgonjwa amuelekee Allaah aombe du'aa. Hii ni katika njia zilizo na nguvu katika kuondosha yale ambayo hayapendezi na ni katika dawa zilizo madhubuti mno. Ikiwa mambo yote muhimu yametimizwa, Du'aa ni adui wa misiba; hufukuza na kuleta shifaa, yazuia kuja mabaya na kuleta afueni yakija mabaya. Du'aa ni silaha ya mu'mini.

Kudumu katika kufanya Du'aa ni silaha thabiti ambayo yazuia magonjwa kutokea na kuyaondosha yakitokea. Al-Hakim amepokea katika swaheeh yake kuwa Aa'isha (رضي الله عنها) alisema: "Mtume (صلى الله عليه وسلم)alisema: **'Hadhari haikingi yalioandikwa na Du'aa husaidia kwa yale yaliyokuja na yale ambayo bado hayajafika. Msiba waweza kuja na kupambana na Du'aa, na zitendelea kupigana mpaka siku ya kufufuliwa."** [Swaheeh al-Jamii no.2239] Muislamu afaa kuomba duaa' akiwa na mazingatio sio na akili inayozurura mpaka Du'aa ikaja kwa udhaifu kutoka kwa moyo dhaifu hiyo ni kama chembe kitokacho kwenye uta ulio legea. Thawbaan (رضي الله عنه) alihadithia kuwa Mtume (صلى الله عليه وسلم)alisema: "**Hakuna kiondoshacho yaliokadiriwa na Allaah ila Du'aa, hakuna kiongezacho umri ila matendo mema; na mtu aweza kunyimwa rizki kwa maasi aliyoyatenda."** [Daeef al-Jamii no.1453]. Vilevile mtu asiwe na haraka katika kutaraji majibu ya Du'aa akaacha Du'aa akasema 'niliomba Du'aa lakini sikupata majibu. Katika swaheeh al-Bukhari imehadithiwa kutoka kwa Abu Hurayrah (رضي الله عنه) kuwa Mtume (صلى الله عليه وسلم) alisema: "**Yoyote katika nyinyi mtapata majibu (ya duaa zenu) maadamu hafanyi haraka na kusema 'niliomba duaa lakini sikupata majibu."** Kulingana na swaheeh Muslim iliulizwa: **" Ewe Mtume wa Allaah, kuwa na haraka yamaanisha nini? Akasema: "ni pale mtu asemapo nimeomba Du'aa, nimeomba Du'aa na sikupata jibu,' na akawa na shauku na kuacha kuomba Du'aa."**

Na yule ainuae mikono kwa Allaah (سبحانه وتعالى) anapomuomba awe na hima ya kutafuta rizki ya halali, katika chakula chake, kinywaji na mavazi. Muslim (رحمه الله) amepokea kutoka kwa Abu hurayrah (رضي الله عنه) kuwa Mtume (صلى الله عليه وسلم) alisema: "*Enyi watu Allaah ni Mzuri na hakubali ila kilicho kizuri pekee, Allaah anaamrisha mu'min yale aliyowaamrisha Manabii na Mitume kama alivyosema Allaah: "Enyi mlioamini kuleni vizuri tulivyokuruzukuni. Na mumshukuru Allaah, ikiwa mnamwabudu yeye peke yake." [al-Baqaraa2:172] kisha akataja mtu ambaye aliyekwenda safari ndefu, akawa amechoka na vumbi tele, na akaionyoosha mikono yake kuielekeza mbinguni na huku akisema, "Ewe Mola ewe Mola," lakini chakula chake ni haramu, mavazi yake ni haramu na amekuzwa kwa haramu kwahivyo ni vipi atapata majibu?*

Pia atafute nyakati ambazo Du'aa hutakabaliwa, nazo ni:

A) Thuluthi ya mwisho wa usiku.
B) Wakati kukiadhiniwa.
C) Baina ya Aadhaan na iqamah.
D) Baada ya swala ya waajib.
E) Wakati Imaam anapopanda

(Endelea Kwenye Ukurasa wa 3)

(Endelea kutoka Ukurasa wa 2)

mimbar siku ya ljumaa na mpaka swala za siku hiyo zimalizike.

F) Saa la mwisho la alasiri siku ya ljumaa.

Na mwisho, kuombwe du'aa' kutoka kwenye nyoyo zilizo nyenyekevu, kujisalimisha kwake na kumuomba kwa kujidhalilisha mbele Yake, haliyakuwa umeelekea Qiblah ikiwa mikono umei-inuwa na kuchagua maneno yanayofaa mazuri. Yoyote aliyeongoka na kuomba Du'aa atapata majibu. Imependekezwa pia mtu awe katika hali ya usafi.

Atakiwa aanze na kumshukuru na kumtukuza Allaah, kisha atume salamu na baraka kwa Mtume (صلى الله عليه وسلم) kisha amuombe Allaah kwa majina Yake mazuri na sifa Zake tukufu.

Kisha adumishe unyenyekevu katika kumuomba Allaah, aliye mbele yake, na amwite Yeye akiwa na Matarajio na Khofu, na kumfikiria Allaah vyema, na adumishe kufanya hivyo. Pia yahimizwa kutoa sadaka kabla ya Du'aa na kutoa vilivyo vizuri na halali katika vile mtu avipendavyo mno.

Ikiwa Du'aa italetwa hivi, basi mara nyingi itajibiwa, haswa ikiwa mtu atatumia Du'aa alizotufunza Mtume (صلى الله عليه وسلم) mara nyingi zitaleta majibu, miongoni mwake pakiwa ni Jina takatifu zaidi la Allaah (سبحانه وتعالى). Na nawahimiza kila anayefikiwa na janga, kila aliye mgonjwa na kwa hakika kila Muislamu, ni nani kati yetu ambaye hana silaha hii iliyo kali, nayo ni Du'aa? Kwahivyo omba Du'aa unayo silaha kali, kila Muislamu anao mfano bora wa kuiga kutoka kwa kiumbe aliye bora kuliko wote, kipenzi cha Allaah Mtume wetu Muhammad (صلى الله عليه وسلم)aliomba Du'aa na kunyenyekea kwa Allaah na alikuwa akiinua mikono yake akiielekeza mbinguni katika kuomba kwake Du'aa mpaka weupe wa makwapa yake ukionekana na mpaka kishali chake kikaanguka kutoka mabegani mwake, ingawa alikuwa maasum na madhambi yake yaliopita na yatakayokuja yamesamehewa.

Mgonjwa afaa aombe sana msamaha, na kutubia na aseme: *Innaa lillaahi wainna ilayhi raaji'oon,* [hakika sisi twatoka kwa Allaah na Kwake tutaregea]; *Laa Hawlaa walaa Quwwata illaa billaah* [hakuna hila wala nguvu illa kwa Allaah]; *Hasbunallaah wa ne'mal wakeel,* [Allaah pekee atutosheleza Naye ndie mbora wakupitisha mambo].

Mgonjwa afaa afanye nyuradi zake za kila siku na kusoma Qur'an na kusoma Soorat Al-Baqarah japo mara moja katika kila siku Tatu.

Mgonjwa ni lazima asome dhikr zake za asubuhi na jioni. Ni jambo zuri kwa mgonjwa atekeleze nawaafil nyingi katika matendo ya Ibaadah kama kufunga na kuswali.

Pia ajitahidi katika kuhifadhi wudhu wake kadiri iwezekanavyo na ifaavyo. Asianze kitendo chochote bila ya kutanguliza jina la Allaah.

Na atumie baadhi ya namna ziwezazo kutibu maradhi yake kulingana na sheria, kama kunywa na kujiosha kwa maji ambayo yamesomewa Qur'an, kunyunyizia mwili wake na sehemu za maumivu na kifua chake kwa mafuta ya zeti ambayo yamesomewa Qur'an.

Niliuliza suala kama nisawa katika Uislamu kusomea Qur'an maji au mafuta kwa aliye mgonjwa kwa shaykh Abdullah al-Jibreen na shaykh Muhammad bin Saalih al-Uthaymeen (رحمهم الله) na wakajibu yakwamba yafaa Kiislamu kufanya hivyo na hakuna katika hilo makosa na imehadithiwa kuwa baadhi ya Salaf (watu wema waliopita) walifanya hivyo. Njia hizi miongoni mwake ni kama zifuatazo:

KUNYWA MAJI YA ZAMZAM

Imehadithiwa kutoka kwa Mtume (صلى الله عليه وسلم) alikunywa maji ya zamzam na akasema, "*Hakika yamebarikiwa" na akasema "hakika ni chakula kitiacho afya na shifaa kwa maradhi.*" [Abu Dawood, At -Tayaalisi 459].

Na imehadithiwa kuwa alisema (صلى الله عليه وسلم) *"Maji yaliyo bora katika mgongo wa ardhi ni maji ya Zamzam, ndani yake kuna chakula kinachotia swiha na shifaa kwa magonjwa."* [al-Tabaraani, al-Mundhiri asema watu wake ni thiqaat].

Na imehadithiwa kuwa Mtume (صلى الله عليه وسلم) alisema: "*Maji ya Zamzam ni kwa nia yanayo nuiliwa, ikiwa utakunywa kwa shifaa, Allaah atakupoza, ukinywa ili ushibe, Allaah atakuwezesha ushibe, ikiwa utakunywa ili uondoshe kiu basi Allaah atakuondoshea kiu. Ni teke (msukumo) kutoka kwa Jibreel na ndiyo maji ambayo Allaah aliyompa Ismaa'eel kunywa.*" [Al-Daraaqutni na Al-Haakim, kitaab Al-Manaasik 1/473].

Al-Hakeem aliongezea: "Ukinywa ili ujilinde kwa Allaah, basi Allaah atakulinda."

Ibn Abbaas (رضي الله عنه) alikuwa akinywa Zamzam akisema: "*Ewe Allaah nakuomba 'ilmu yenye manufaa, rizki ya kunitosha, na shifaa kutokamana na kila ugonjwa.*" [tafseer al-Qurtubi, Soorat Ibraheem 14:37]

Ibn al-Qayyim (رحمه الله) alisema: "Nilikaa Makkah, na nikawa mgonjwa, na sikupata daktari wala dawa. Ikanibidii nijitibu mwenyewe, basi nikaanza kunywa maji ya Zamzam. Nikayasomea mara kadhaa, kisha nikayanywa. Na nikapoa kabisa kwa njia hiyo. Kisha nikaanza kuyategemea katika hali zangu nyingi za maumivu, na nikafaidika nayo mno.

NAMNA YA KUNYWA MAJI YA ZAMZAM

Imehadithiwa kuwa Abu Mulaykah alisema: "Ibn Abbaas (رضي الله عنه) alisema: 'Wayanywa kama itakikaniwavyo? Akasema ni vipi ewe Ibn Abbaas? Akasema: Ukinywa elekea Qiblah, mtaje Allaah na unywe matama matatu, na utakapomaliza mshukuru Allaah, kwani Mtume (صلى الله عليه وسلم) amesema: "Alama inayotutafautisha sisi na wanafiki ni kuwa wao hawayanywi (zamzam) mpaka wakashiba." [Dha'eef al-jaami' 22].

Kunywa kushiba maana yake ni kunywa

(Endelea Kwenye Ukurasa wa 4)

(Endelea Kutoka Ukurasa wa 3)

mpaka ukayahisi maji yako mbavuni. Ikiwa hakuna maji ya Zamzam, basi maji yoyote ambao yafaa kunywewa yatatosheleza. Ruqya husomwa juu yake na mgojwa akanywa na kujiosha nayo.
Watu wameijaribu tiba hii na imeleta matokeo mazuri katika kupambana na magonjwa. Daktari mmoja kutoka Ulaya alisema kuhusu suala hili: "Mwanamke huyu hana matarajio ya kupona – alikuwa na cancer iliyoenea mwilini mwake kote-lakini baada ya siku tatu za kuyanywa na kujiosha kwa Zamzam, alipona kabisa, kana kwamba hapakuwa na matatizo yoyote kwake. Hakika mkweli wa wasema kweli alisema ukweli aliposema: *"Ni chakula chenye kurutubisha na ni shifaa' kwa magonjwa."*

KUPAKA MWILI MAFUTA YA ZETI

Allaah amesema: "**Allaah ni Nuru ya Mbingu na Ardhi, mfano wa nuru yake (anayoongozea waja wake) ni kama shubaka (lenye kuwekwa) ndani yake taa: taa (ile imo) katika tungi (chemni): tungi (lile ni) kama nyota ing'arayo, inayowashwa (taa hiyo kwa mafuta yanayotoka) katika mti uliobarikiwa wa mzeituni usio (upande) wa mashariki wala wa magharibi, (ukawa unapigwa na jua sana linapotoka na linalopindukia; yanakaribia mafuta yake kung'aa (wenyewe) ingawa moto haujayagusa - nuru juu ya nuru-Allaah humuongoza katika nuru Yake Amtakaye, na Allaah ni mjuzi wa kila kitu."** [Al-Noor 24:35]. Na akasema tena: "**Kwa hayo Akakufanyieni vile vile) mti utokao katika mlima wa Sinai, unatoa mafuta na kuwa kitoweleo kwa walao (nao ni mzaituni)."** [Al-Mu'minoon 23:20]

Al-Qurtubi **(** رحمه الله**)** akasema: "Kinachomaanishwa hapa ni mti wa Zaituni. Umezingatiwa katika kutajwa kipekee kwa sababu ya manufaa yake makubwa." "**Naapa kwa Tini na Zaituni."** [At-Teen 95:1]

Ibn Abbaas **(**رضي الله عنه**)** akasema: "Aya hii ni kuhusu teeni na zaituni mnazozijua." Kisha akasema: "Mti wa Zaituni ni mti uliobarikiwa." Na imehadithiwa kuwa Abu Usayd **(**رضي الله عنه**)** alisema: "Mtume **(**صلى الله عليه وسلم**)**alisema: *"Kuleni zaituni na mjipake nayo, hakika ni mti uliobarikiwa."* [Swaheeh al-jaami' no. 4498]. Na kutoka kwa Ibn Umar, kuwa Mtume **(**صلى الله عليه وسلم**)** alisema: **"Tumieni Zaituni kama kitoweo na mkate, hakika yatoka katika mti uliobarikiwa."** [Hasan - swaheeh al-Jaami' no.18].
Na kutoka kwa 'Uqbah Ibn 'Aamir **(** رضي الله عنه**)** kuwa Mtume **(**صلى الله عليه وسلم**)** alisema: "**Mwafaa mutumie mafuta ya Zaituni; kuleni, na jipakeni kwenye miili yenu. Hakika ina manufaa kwa ugonjwa wa baasili."** [Dha'eef al-Jaami' no.3784]. Imepokewa na Ibn al-Sunni katika al-Tibb' an-Nabawee kuhusu nguvu ya twiba yake yakwamba ina maajabu mno. Na mgonjwa atakiwa ajipake (hayo mafuta ya Zaituni) kwenye sehemu za maumivu baada ya kuwa yamesomewa Qur'an. Na pia yanaweza kutumiwa kwa wale walioathiriwa na uchawi na jicho la hasad. Mafuta ya zeti pia yana hisiya ya kuiimarisha ngozi na kuifanya iwe nyororo. Na ni afadhali kuyatumia (Mafuta ya Zeti) kama mafuta ya kujipaka kuliko *Habba-Saudaa'* (Black Seed) kwa sababu ni moto sana. Daktari Hasan Shumaysi alifanya vyema katika utafiti wake wa zaituni na akataja kuwa yana ubora katika kujipaka ngozini kwani yalainisha na pia yawezekana kutumiwa kwa majipu na vidonda vya mikono na miguu. Zaituni haswa pia yasaidia katika kuzuia maradhi ya moyo (**heart attack**), kutibu magonjwa ya pressure (high blood pressure), (**gallstones**) vijiwe vya nyongo. Na yana natija katika kutibu magonjwa ya sukari. Na yaweza kutumiwa kama chakula cha swiha. Pia ina manufaa katika kusafisha mafuta mabaya yasiyofaa mwilini (cholesterol). [**Zayt al-Zaytoon bayna at-Twibb wal-Qur'an Dr. Hasan Shumaysi Basha**].

MAMBO KUMI YA KUJIKINGA NA MADHARA YA JINNI NA KUJILINDA NAFSI YAKO NA MASHAYTAAN

* Kujilinda kwa Allaah kutoka kwenye mitego ya Shaytaan.
* Kusoma Al-Falaq na An-Anaas kwa sababu imehadithiwa kuwa Mtume **(**صلى الله عليه وسلم**)** alikuwa akijilinda kwa Allaah **(**سبحانه وتعالى**)** kutoka kwa jinni na jicho baya la watu mpaka akateremshiwa Soorah hizi mbili.
* Kuisoma Aayat Al-Kursiy.
* Kuisoma soorah Al-Baqarah.
* Kusoma aya mbili za mwisho katika soorah Al-Baqarah.
* Kusoma sehemu ya kwanza ya soorah al-Ghaafir.
* Daima kuyarudia maneno *"Laa ilaaha ill-Allaah wahdahu laa shareeka lahu, lahu'l-mulk wa lahu'l-hamd wa huwa 'alaa kulli shay'in qadeer."*
* Kumkumbuka Allaah kwa dhikr za kila mara na wakati unapofanya mambo yote yafanye itakikaniwavyo (kuanza kwa *bismiLlah*, kuingia msikitini na kutoka kwa namna zake na dua zake, choni kwa dua zake na kwa guu la kushoto na kutoka kwa la kulia, kulala na kuamka kwa namna zake na kadhalika).
* Wudhoo' na swala.
* Kujizuia na kuangalia ovyo ovyo, kuzungumza, kula na kutangamana na watu (bila ya uzuri ndani yake) kwa sababu kupita mipaka katika mambo haya yadhoofisha imani ya mtu na huwafanyia rahisi majinni waovu na binadamu kukudhuru. Huu ni mukhtasari lakini kwa ujuzi zaidi na wakisawa- ni kujifunza na kusoma kuhusu mada hii kwa utaratibu na utafiti ufaao-Twamuomba Allaah aliyetukuka na mweye sifa na majina mazuri atulinde na kila shari -Ameen.