

Umakinifu



Utangulizi

Miili na akili zetu huwasiliana kupitia ishara za kemikali na elektroniki. Hii inamaanisha kuwa, tunapofikiria kuhusu mambo ya kutusumbua mawazo, kutisha au kuudhi, miili yetu huanza kuwa na wasiwasi, tunapata matatizo ya chakula kuvunjwa vunjwa mwilini na tunatatizika kupata usingizi. Kisha wasiwasi kwenye mwili wetu hutuma ishara kwa akili yetu ambazo ni za wasiwasi, hali ambayo inaweza kuongeza kiwango cha msongo wa mawazo. Tunaweza kuvunja mzunguko huu mwilini kwa kufanya mazoezi kama vile kupumua, kunyoosha viungo au mazoezi ya kutuliza misuli (PMR) au tunaweza kuuvunja akilini kwa kutumia mazoezi ya kumakinika, kuvuta taswira au kujituliza. Kijitabu hiki cha maelezo kitakuelekeza kwenye kanuni na mazoezi ya umakinifu.

Umakinifu ni kuzingatia zaidi kwa lengo kuhusu kinachotendeka katika hali halisi. Hii inaweza kujumuisha kuwa makini kuhusu mazingira yako na vitu vinavyotendeka nje ya mwili wako, au kuwa makini kwa hali ya ndani ya mwili wako, kinachotendeka akilini mwako, kihisia na kimwili. Umakinifu inamaanisha kutambua mawazo yetu, hisia, tunachosikia, kuona, kuonja, harufu au hisia za mwili wetu. Kwa kufanya mazoezi, umakinifu husaidia kutambua mitindo ya mazoea yetu ya kuwaza, kuhisi na kutenda, na kufuta mitindo hii akili mwetu wakati ambapo si bora kwa afya yetu.

Umakinifu ni kuzingatia zaidi kwa lengo kuhusu kinachotendeka katika hali halisi.

Sehemu muhimu ya umakinifu ni kutambua hali na mazingira yako ya halisi bila kuhukumu. Lebo kama vile “nzuri,” “mbaya,” “ninapenda” au “sipendi” zote ni kauli za kuhukumu. Unapojifunza umakinifu, jaribu kujitenga na kauli hizi na uzingatie tu kilichoko bila kuongezea utathmini wako kukihusu. Makinika kwa njia ya kirafiki, ya wazi na yenye udadisi. Kwa mfano, jaribu kuona maumivu, kutatizika au huzuni kadri mwili au akili yako inavyowasiliana nawe, bila kukwama kwenye ukweli kwamba si hali nzuri.

Umakinifu ni mchakato wa kutafakari ambao unaturuhusu kutulia kwa kipindi fulani cha muda na kupambanua kinachotendeka katika hali halisi. Unatusaidia kutozingatia zaidi hali au matukio yaliyopita au kuwaza kupita kiasi au kuwa na wasiwasi kupita kiasi kuhusu maisha yajayo. Tunaweza kufurahia hali bora na salama katika hali halisi, hali ambayo hufanya miili na akili zetu kujitenga na mitindo yetu ya msongo wa mawazo. Hali hii hutusaidia kudhibiti hisia zetu na tunapofanya mazoezi mara kwa mara, inaweza kupunguza hisia za msongo wa mawazo na kutusaidia kuboresha kiwango chetu cha umakinifu na uzingatiaje.





Umakinifu ni mchakato wa kutafakari ambao unaturuhusu kutulia kwa kipindi fulani cha muda na kupambanua kinachotendeka katika hali halisi.



Kuna njia nyingi za kufanya mazoezi ya umakinifu. Tutaangazia mazoezi saba machache ya umakinifu ambayo unaweza kujaribu, kila moja na lengo tofauti, ili upate moja ambalo ni bora na linalokufaa.



Ripoti ya kibinafsi ya hali ya hewa

Kwa zoezi hili, utazingatia hisia na kinachotendeka ndani ya mwili wako, hata hivyo, utavifafanua mwenyewe kwa kutumia maneno ambayo kwa kawaida utayatumia kuelezea hali ya hewa. Hatua hii husaidia kuondoa hali ya kuhukumu na kuturuhusu kutambua hisia hizi kwa njia tofauti.

 1	Keti kwa starehe, mwili wako ukiwa umeegemea kiti au sakafu. Unaweza kufunga macho yako au utazame sehemu fulani kwenye sakafu.
 2	Vuta hewa nzito ndani mara tatu.
	Sasa zingatia ndani ya mwili wako na utambue jinsi unavyohisi. Je, unahisi kuwa kuna giza au mwangaza ndani ya mwili? Kuna hali ya jua? Hali ya mawingu? Hali ya dhoruba? Hali ya upepo? Hali tulivu? Je, kuna hali tofauti za hewa kwenye sehemu tofauti za mwili wako? Tembeza umakinifu wako kwenye mwili ili ukague hali ya hewa kwenye kila sehemu, ukihakikisha kuwa unakagua tumbo, moyo/kifua, shingo/koo na kichwa/uso.
	Angalia iwapo unaweza kupata mahali kwenye mwili wako ambapo hali ya hewa ni nzuri kiasi kuliko sehemu zingine na usalie hapo kwa dakika chache.
Ukiwa tayari, rejesha mawazo yako kwa mazingira ya nje.	



Umakinifu wa kuona

Unaweza kufanyia zoezi hili mahali popote, lakini ni vyema ufanyie nje ya nyumba.

	Tafuta mahali ambapo unaweza kuketi au kulalia mgongo wako kwa starehe kukiwa na kitu kwenye mazingira yako kinachosonga taratibu. Kwa mfano, inaweza kuwa mawingu angani, majani yanayopeperushwa na upepo au maji yanayosonga mtoni.
	Zingatia namna kitu hicho kinavyosonga, ukitambua rangi nyingi tofauti, ulaini, kasi na mitindo unayoona. Tambua mwangaza na vivuli vinavyosababishwa na kusonga kwa kitu hicho. Tazama kwa umakinifu zaidi: unatambua kitu chochote ambacho ni tofauti, ambacho labda hukukitambua hapo awali?



¹ Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

² Aikoni imetengenezwa na [Freepik](http://www.flaticon.com) kutoka www.flaticon.com

	Ikiwa mawazo yatakuja akilini mwako, yapuuze na urejeshe mawazo yako yamakinike kwa mazingira yako ya halisi. Fanya hivyo kwa dakika zisizopungua 5.
	Kumbuka: Zoezi hili pia linaweza kufanywa kama “kudembea ili kutambua” ambapo unatembea kimya kimya katika mazingira yako na kumakinika zaidi kwa kila kitu unachoona, kuanzia kwa changarawe au njia ya miguu, rangi za mimea au mijengo na ulaini wa mawingu angani. Hamisha mawazo yako taratibu kutoka kwenye ardhi hadi angani na uyarejeshe tena kwenye ardhi mara nyingi.



Umakinifu wa kusikiliza



Kwa zoezi hili, unaweza kutumia kengele, ala ya muziki au programu ya kengele kwenye simu yako.

	Tafuta mahali ambapo unaweza kuketi kwa starehe na ambapo kuna utulivu. Unaweza kufunga au kutofunga macho, hali yoyote utakayoona kuwa inakufaa.
	Piga kengele, cheza ala ya muziki au ucheze programu ya sauti. Jaribu kusikiliza sauti kwa makini: Tambua jinsi inavyobadilika, ikiwa mlio utabadilika, ikiwa itanza kwa sauti ya juu kisha kwenda ikififia. Sikiliza kwa makini zaidi hadi usiweze kusikia tena sauti. Chukua muda na usikilize ukimya uliopo, bila sauti yoyote ndani yake. Kisha cheza sauti tena.
Rudia mara tatu	Rudia zoezi hili kwa mara zisizopungua tatu.

Umakinifu wa kuhisi




Zoezi hili huangazia hisia halisi tunazohisi mwilini mwetu.

	Anza kwa kuleta mawazo kwa nyayo za miguu yako. Unazihisi aje? Ziko kwenye kiatu au la? Zina nafasi ya kusonga au zimekwama kabisa? Zimegusa ardhi? Zimekanyaga ardhi kwa nguvu inayolingana au nguvu ya kukanyaga ardhi hailingani kwa nyayo zote mbili?
	Sasa hamishia mawazo taratibu hadi kwa miguu yako. Unaihisi aje? Imegusa kiti au nguo yako au unaweza kuhisi hewa kwenye ngozi yako? Ni baridi au vuguvugu? Inahisi uchungu au la? Misuli imejikaza au imetulia?



	<p>Peleka mawazo taratibu ukielekea upande wa juu wa mwili wako hadi kwa nyonga na sehemu ya chini ya mgongo, kisha kwa tumbo, kwa kifua na moyo, kwa mikono, kwa sehemu ya juu ya mgongo na mabega, kwa shingo na koo na hatimaye kwa uso na kichwa chako. Kwa kila sehemu ya mwili wako, zingatia na umakinike zaidi kuhusu jinsi unavyohisi kwenye sehemu hiyo, bila kuhisi haja ya kubadilisha hisia hiyo.</p>
	<p>Ikiwa kuna sehemu za mwili wako ambazo unahisi maumivu, unaweza kuamua kutumia muda mwingi kuangazia sehemu za mwili ambazo hazina maumivu; hali hii inaweza kusaidia kupunguza hisia yako ya jumla ya maumivu.</p>




Umakinifu wa kutembea

Kwa zoezi hili, utatembea polepole: unaweza kufanyia zoezi hili ndani ya nyumba au nje.






	<p>Anza kwa kusimama wima.</p>
	<p>Kisha, piga hatua moja kimakusudi. Unapopiga hatua, jaribu kuzingatia jinsi unavyohisi kwenye misuli yako unaponyanyua mguu. Unahisi ikijikaza? Unabeba uzito wako? Mkao wako unabadilika?</p>
	<p>Kisha weka mguu wako chini na uzingatie zaidi jinsi unavyohisi kwenye wayo wa mguu ukiwa umekanyaga ardhi. Ni sehemu gani inayogusa ardhi kwanza? Nguvu nyingi inaelekezwa wapi? Unahisi vipi kwenye miguu yako unapoweka chini mguu huo? Uzito wako unabadilika vipi kwa vile sasa miguu yote imekanyaga ardhi?</p>
<p>Rudia mara tano</p>	<p>Rudia zoezi hili kwa angalau hatua 5.</p>

Umakinifu wa kula

	<p>Keti kwa starehe, mwili wako ukiwa umeegemea kiti au sakafu.</p>
	<p>Weka kipande cha chakula mbele yako. Tazama chakula hicho: Ni cha rangi gani? Unaweza kutambua ulani wake? Tambua harufu ya chakula. Unapata hisia gani mwilini mwako unapoangalia na kuhisi harufu ya chakula hicho?</p>

	Sasa chukua chakula taratibu. Ikiwa unaweza kukishikilia kwenye vidole vyako, kishikilie, au vinginevyo utumie chombo. Unahisi vipi chakula mkononi mwako? Halijoto yake ni gani? Kina uzito gani? Kinahisi vipi kwenye vidole? Ni laini au kinakwaruza? Ni laini au kigumu? Kina maji au kimekauka? Ni moto au baridi? Sasa peleka chakula taratibu kwenye midomo yako na ukiingize mdomoni. Usiume chakula kwanza, chukua muda wa kuhisi jinsi chakula kinavyohisi kwenye ulimi: halijoto, ulaini, ladha.
	Sasa kiume taratibu; usimeze kwanza. Ni nini kinachobadilika? Ladha inabadilika? Ulaini unabadilika? Zingatia jinsi chakula kinavyobadilika mdomoni mwako unapotafuna. Sasa kimeze. Hisi chakula kikiteremka kwenye koo lako unapomeza. Tambua hisia zinazotoka kwenye koo na tumbo lako.
	Unaweza kuamua kurudia zoezi hili na kipande kingine cha chakula au kuanza kula angalau chakula kimoja kwa siku kwa kufanya zoezi la umakinifu wa kula.

Umakinifu wa kushukuru

	Tafuta mahali penye utulivu na uketi kwa starehe mwili wako ukiwa umeegemea kiti au ardhi.
	Unaweza kufunga au kutofunga macho yako kisha yatulie na yatazame sakafu. Vuta hewa nzito ndani mara tatu, ukizingatia jinsi unavyohisi hewa inapoingia kupitia puani na kujaza mapafu yako.
	Sasa chukua muda wa kuhisi mapigo ya moyo wako.
	Sasa fikiria kuhusu kitu moja maishani mwako ambacho unashukuru kuwa nacho. Inaweza kuwa kitu kikubwa au kidogo, anaweza kuwa mtu, mahali au fursa. Zingatia vipengele vyote vya kitu hicho: unahusisha kitu hicho na mwonekano, harufu, sauti na hisia gani? Kitu hicho kinafanya ujihisi aje?
 Dakika 3	Chukua angalau dakika tatu kuwaza kuhusu kitu hicho na kuzingatia hisia za shukrani kwa kuwa na kitu hicho maishani mwako.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay. (2008). The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th edition. [Kitabu cha Mazoezi ya Kujituliza na Kupunguza Hali ya Usumbufu wa Mawazo. Toleo la 6.]
2. Mary Beth Williams, Soili Poijula. (2016). The PTSD Workbook. 3rd edition. [Kitabu cha Mazoezi ya PTSD. Toleo la 3.]
3. John Kabat-Zinn. (2009). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. [Popote uendapo, kuwa tayari: Kutafakari kwa kujidhibiti katika maisha ya kila siku.]

4. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupperecht S, Eiroa-Orosa FJ (2018). A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. [Ukaguzi wa kimpangilio wa athari ya kujidhibiti kwa ustawi wa wataalamu wa huduma za afya.] *Journal of Clinical Psychology* 74 (3), 319–355.