

## Kupuuza Kimakusudi na Umakinifu



### Utangulizi

Uwezo wa kushangaza ambao huenda ni wa kipekee kwa binadamu ni uwezo wa kufikiria kuhusu mawazo yetu. Uwezo huu unatupatia zana muhimu zaidi za kudhibiti namna tunavyoshughulikia hali za kuhuzunisha na kuchosha, ikiwa ni pamoja na kazi yetu.

Mojawapo ya zana hizi ni uwezo wa kutambua vipengele vya mazingira yetu ambavyo tunavizingatia zaidi, na vipengele ambavyo hatuvizingatii zaidi. Kumbuka kuwa ulimwengu wetu unajumuisha ulimwengu wa nje (mazingira, watu, kelele na vitu vingine vilivyo karibu nasi) na ulimwengu wetu wa ndani (hisia za ndani ya mwili wetu na mawazo). Je, tunazingatia vitu vilivyo kwenye ulimwengu wetu (wa ndani na nje) ambayo vinatupatia msukumo na kutuchangamsha? Au tunazingatia vitu ambavyo vinatuongezea hali ya huzuni na uchovu?



### Kumbuka

Kupuuza kimakusudi na umakinifu si sawa na hali ya kupuuza na kupinga. Hali ya kupinga ni wakati ambapo tunajidanganya kuwa matatizo makubwa si kitu na kwa hivyo hatuchukui hatua yoyote ya kuyashughulikia. Kupuuza ni wakati ambapo tunashindwa kutatua matatizo makubwa kwa sababu tunaogopa migogoro, tunaona aibu au kwa sababu zingine. Kupuuza kimakusudi na umakinifu haihusu kuepuka au kupinga matatizo yetu.

Kupuuza kimakusudi inamaanisha kuwa tunapunguza kiwango chetu cha kuzingatia mambo yasiyo muhimu ambayo yanatuongezea mawazo na huzuni kwenye kazi zetu. Umakinifu unahusu kuhakikisha kuwa tunazingatia vipengele vya maisha yetu ambavyo vinatufanya tufurahie kazi na maisha yetu. Zifuatazo ni zana mbili tofauti ambazo unaweza kujajaribu ili kukusaidia ufahamu zaidi jinsi unavyoelekeza umakinifu wako, na jinsi ya kubadilisha kimakusudi umakinifu huo ili kuongeza furaha ya kazi yako, na kupunguza hatari za kupata uchovu, kiwewe kisicho cha moja kwa moja na kutoridhika kimaadili.

Kupuuza kimakusudi inamaanisha kuwa tunapunguza kiwango chetu cha kuzingatia mambo yasiyo muhimu ambayo yanatuongezea mawazo na huzuni kwenye kazi zetu.

Umakinifu unahusu kuhakikisha kuwa tunazingatia vipengele vya maisha yetu ambavyo vinatufanya tufurahie kazi na maisha yetu.

### “Kujiwasha” na “Kujizima”

Watu wengi wanaofanya kazi za kusababisha usumbufu wa mawazo ambazo zinawakutanisha na hali za mateso, huona kuwa ni muhimu wajitayarisha kihisia kabla ya kuanza kazi zao. Wakati mwingine hali hii inajulikana kama “kujizima” kwa sababu inajumuisha kupunguza uwezo wetu wa kuathiriwa kihisia na ulimwengu. Ili “Kujizima” kimakusudi kabla ya kuanza kazi, hasa kutekeleza jukumu lisilo rahisi au kwenye mazingira magumu, unaweza kutumia **mawazo, picha na vitendo vyako**.



### Mawazo

- Unaweza kuwa na kifungu fulani cha maneno unayorudia kujiambie mwenyewe kichwani mwako (mawazo)



### Picha

- Unaweza kuwa na picha iliyojitengeneza akilini mwako (picha)



### Kitendo

- Huenda kuna vitendo fulani ambavyo wewe huvitumia kimakusudi kujitayarisha kwa kazi ngumu inayokukabili.

Kila mtu hutumia mawazo, picha na vitendo tofauti kwa kutegemea tabia, imani na utamaduni wake. Fanya majaribio kwa kutumia dhana tofauti hadi utakapopata kile kinachokufaa zaidi. Licha ya yote, ni muhimu kutumia njia moja “Kujiwasha” tena.

Chukua mfano wa Lela, ambaye ni muuguzi wa tiba ya mifupa anayehudumia watoto. Ni jambo la kutatanisha sana kuona watoto wadogo wakiteseka na maumivu na kutoweza kutembea, na anajua kuwa kushuhudia jinsi wanavyoumia kila siku kunaweza kuathiri vibaya maisha yake. Yeye hutumia kimakusudi swichi hii ili kumsaidia anapofanya kazi yake (kujizima). Kabla hajaingia kwenye kitengo cha tiba ya kupata nafuu ambako yeye hufanya kazi, yeye hutulia kwa dakika moja na kufanya mambo matatu.

1. Yeye hurudia kujiambia kuwa “Nina nguvu nyingi ndani mwangu zitokazo kwa Mungu” (mawazo).
2. Hufunga macho yake na kuona kidimbwi kilichojaa maji ya rangi ya dhahabu yenye nguvu yanayofanana na asali (picha).
3. Huweka beji kubwa yenye uso wa tabasamu kwenye nguo zake (kitendo). Hii hufanya watoto kutabasamu, lakini pia humkumbusha kuwa anakaribia kuanza kazi.

Lela anapofanya vitu hivi, yeye huzingatia hisia za utulivu na uhodari zinazotokana na hali hii ya utulivu kabla ya kuanza kazi. Akipata nafasi ya kupumzika kazini, yeye hutumia kimakusudi mawazo na picha hiyo kujikumbusha upya kuhusu nguvu na uthabiti wake wa ndani.

Lela anapofunga kazi, yeye hutumia swichi hii tena kurejesha mawazo yake katika hali ya kawaida kabla ya kwenda nyumbani kwa mumewe na watoto (kujiwasha). Pia, yeye hutumia, mawazo, picha na vitendo ili kubadilisha kimakusudi umakinifu wake.

1. Hurudia kujiambia kuwa “Mimi ni mwanadamu anayefurahia mahusiano yenye upendo” (mawazo).
2. Hufunga macho yake na kuona ua la kupendeza linalochanua kwenye mvua ndogo yenye maji ya vuguvugu (picha).
3. Hutoa ile beji kubwa yenye uso wa tabasamu, ishara ya kumkumbusha kuwa amefunga kazi ya siku. (Kitendo)

Lela anapofanya hivi, huruhusu mwili kuhisi uchovu aliopata kazini na kuzingatia suala la kurudi nyumbani kwa familia yake.



## Kumbuka

Ni muhimu uwe na swichi mbili kila wakati. Hamna mtu yeyote anayeweza “Kujiwashwa” au “Kujizimwa” kila wakati. Tunahitaji muda wa kuzingatia mahitaji yetu ya ndani na kujiruhusu ili tutunzwe na wale walio karibu nasi, na kuna wakati ambapo tupo kazini na tunahitaji kuzingatia mahitaji ya wengine. Ujuzi unaotakikana ni kudhibiti kimakusudi swichi kati ya namna hizi mbili za kuingiliana na ulimwengu. Kama ujuzi mwingine wowote, hali hii inahitaji kufanyiwa mazoezi.

## “Kujiondoa” na “Kujiingiza”

Akili ya binadamu imebuniwa kuzingatia zaidi vipengele visivyopendeza vya mazingira yetu. Hii ni kwa sababu hisia hizi zisizopendeza mara nyingi huwa ni ishara za onyo la hatari na kuwa tunahitaji kuwa makini ili kudumisha usalama wetu. Bila shaka, kuna hisia nyingi zisizopendeza mahali petu pa kazi ambazo si ishara halisi za onyo la hatari, ni hali zisizopendeza za kuudhika tu tunazopata mara kwa mara – kelele za kuudhi, harufu mbaya, taa zenye mwangaza mwingi zaidi, maumivu yasiyotoweka kwenye migongo yetu. Vipengele hivi visivyopendeza vya mazingira yetu ya kazi hutuongezea usumbufu mwingi wa mawazo kwenye kazi zetu na kwa bahati mbaya, bado akili zetu zimebuniwa kuzingatia zaidi vipengele hivi. Kwa hivyo, hali hizi ndogo za kuudhika zinaweza kutufanya tuuchukulie ulimwengu wetu visivyo kuliko jinsi inavyofaa kuwa.

Hata hivyo, kwa sababu ya uwezo wetu maalum wa kufikiria kuhusu mawazo yetu, tunaweza kutambua zaidi mitindo hii na kuibadilisha. Ili kufanya hivyo, jaribu hatua zifuatazo:



Tunga orodha ya hisia zisizopendeza kwenye mazingira yako ya kazi ambazo hukuongezea usumbufu wa mawazo kila siku



Huenda kukawa na baadhi ya vitu kwenye orodha hiyo ambavyo unaweza kutatua. Ikiwa vipo, viondoe kwenye orodha



Lakini huenda kukawa na baadhi ya vitu ambavyo huwezi kuvibadilisha. Kwa hivyo anza kuwa makini wakati mojawapo ya vitu hivyo vinavyoudhi kinavuta mawazo yako na kukuongezea usumbufu wa mawazo



Unapogundua hali hii, jaribu kuepuka kimakusudi hisia hiyo isiyopendeza (kujiondoa) na uwazie kitu kinacholeta hisia nzuri (kujiingiza)



Unapoendelea kufanya mazoezi hayo, utatambua kuwa unaweza kudhibiti zaidi baadhi ya vipengele vya kuleta usumbufu wa mawazo kwenye mazingira yako ya kazi



## Kumbuka

Hakikisha kuwa huondoi kamwe ishara halisi za onyo la hatari kama zile zinazoonyeshwa kwenye skrini za matibabu.



Marejeleo na Nyenzo Zaidi

1. Kuchangamka na Kujiepusha katika Upunguzaji wa Msongo wa Mawazo [https://www.gulfbend.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=15671](https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671)
2. Jinsi ya Kuunda Upya Hali Ili Zisilete Usumbufu wa Mawazo Zaidi

- <https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Kuboresha Maisha Yako kwa Kumakinika  
<https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Kuondoa Msongo wa Mawazo kwa Haraka  
<https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Kwa Nini Umakinifu Ni Muhimu kwa Udhibiti wa Msongo wa Mawazo na Jinsi ya Kujifunza  
<https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>