



ኮን ኢልካ ትኩረት ምቕናስን ምትኪርን

መጻጠያ

ደቂ ሰባት ካብ ዘለና ዘገርም ፍሉይ ክእለት ሓደ ብዛዕባ ናይ ባዕልና ሓሳብ ምሕሳብ ምኽኣልና እዩ። እዚ ክእለት ከዓ ንዘጨናንቕናን ዘሰላቸውናን ተመኩሮታትናን ንስራሕና ሓዊሱ ንእንገብሮም ምላሻት ምእላይ ዘኸእሉና ገለ ሓደላት ሜላታት ዝህበና እዩ።

ሓደ ካብቶም ክእለታት ከዓ ኣዮኖት ክፋላት ዓለምና እዮም ዝለዓለ ትኩረትና ረኺቦም ዘለውን፣ ኣዮኖት ክፋላት ዓለምና እዮም ከ እዮም ብዙሕ ትኩረትና ዘይረኽቡ ዘለው ኢልካ ናይ ምስትብሃል ክእለት እዩ። ዘክና ዓለምና ክንብል ከለና ንክልቲኡ ማለት ንደጋዊ ዓለምና(ከባቢና፣ሰባት፣ድምጽታት፣ከምኡ እውን ኣብ ከባቢና ዘለው ካልኣት ነገራትን)ከምኡ እውን ንውሽጣዊ ዓለምና(ኣካላዊ ስምዒታትን፣ሓሳባትናን ስምዒታትናን)ማለትና እዩ። ኣብ ዓለምና (ኣብ ክልቲኡ ኣብ ደጋውን ውሽጣውን)ናብ ዘለው ዘላዓሉን ዘህድሱናን ነገራት ዲና ትኩረት ንገብር ዘለና? ወይስ ናብቶም ዘይምሕጓስናን ድኻምናን ዝውስኹልና ነገራት ኢና ትኩረት ንገብር ዘለና?

መዘኻኸሪ

ኮን ኢልካ ትኩረት ምቕናስን ምትኪርን ምስ ምኽሓድ ወይ ምርሓቕ ሓደ ኣይኮኑን እዮም። ምኽሓድ ዝብሃል እዮም ዘጋጠሙና ከብድቲ ጸገማት ምንም ማለት ከምዘይኮኑ ስለዚ ከዓ ንዓኣቶምን ንምእላይ ምንም ክገብር ዮብለይን ኢልና ንባዕልና ክነምስል ከለና እዩ።ምርሓቕ ዝብሃል ከዓ ጎንጸ ከዮጋጥሙና፣ሕንከት ከይስማዓና ኢልና ብምፍራሕ፣ወይ ብካልኣት ምኽንያታት ንዘጋጠሙና ከብድቲ ጸገማት ክንፈትሕ ምስ ዘይንኸእል እዩ። ስለዚ ኮን ኢልካ ትኩረት ምቕናስን ምትኪርን ክንብል ከለና ብዛዕባ ጸገማትካ ምርሓቕ ወይ ምኽሓድ ማለትና ኣይኮነን።

ኮን ኢልካ ትኩረትካ ምቕናስ ማለት ኣብ ናይ ስራሕና ሂወት ጸቕጢን ሕጉስ ናይ ዘይምኺን ስምዒታት ንዘስዕቡልና ኣድላይቲ ዘይኮኑ ነገራት ኮን ኢልና ትኩረትና ምቕናስ ምኽኣል ማለት እዩ።ትኩረት ምሃብ ክንብል ከለና ከዓ ነቶም ብዛዕባ ስራሕናን ውልቀ ሂወትናን ጽቡቕ ንክስማዓና ዝገብሩና ናይ ሂወትና ክፋላት ትኩረት ምሃብ ምኽኣል ማለት እዩ። ትኩረትኩም ከመይ ገይርኩም ምስብሳብ ከምእትኸእሉ ንክትርድኡን፣ ዕግበት ሕያዎይነትኩም ንምብራኽ ከምኡ እውን ናይ ምስልቻው፣ካልኣይ ደረጃ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት፣ሞራላዊ ምጭንናቕ ስግኣታትኩም ንምቕናስ ከመይ ኣቢልኩም ትኩረትኩም ኮን ኢልኩም ምቕደር ከምእትኸእሉን ዝበለጸ ግንዛብ ንክህልዉኩም ንክሕግዙኩም ክትለማመድዎም እትኸእሉ ክልተ ዝተፈላለዩ መሳርሒታት ኣብ ታሕቲ ቀረቦም ኣለው።

ኮን ኢልካ ትኩረትካ ምቕናስ ማለት ኣብ ናይ ስራሕና ሂወት ጸቕጢን ሕጉስ ናይ ዘይምኺን ስምዒታት ንዘስዕቡልና ኣድላይቲ ዘይኮኑ ነገራት ኮን ኢልና ትኩረትና ምቕናስ ምኽኣል ማለት እዩ።

ትኩረት ምሃብ ክንብል ከለና ከዓ ነቶም ብዛዕባ ስራሕናን ውልቀ ሂወትናን ጽቡቕ ንክስማዓና ዝገብሩና ናይ ሂወትና ክፋላት ትኩረት ምሃብ ምኽኣል ማለት እዩ።

“ምጥፋእን” “ምውላዕን”

ብዙሓት ኣብ ዘጨናንቕን ምስ ስቓይ ዘራኽቦም ስራሕ ዝሰርሑ ሰባት ናብ ናይ ስራሕ ቦትኣም ቅድሚ ምእታዎም ንባዕሎም ብስምዒት ድልዎት ምግባር ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ። እዚ ሓደ ሓደ ግዜ “ምጥፋእ” ተባሂሎ ይጽዋዕ ስለምንታይ ሲ ናይ ስምዒት ተቓላብትና ስለዝኸንሱ። ናብ ስራሕ ፣ብፍላይ ከዓ ናብ ክበድ

ዝበለ ቦታ ወይ ዕዮ ቅድሚያ ምእታውኩም ትኩረትኩም ኮነ ኢልኩም ንምጥፋእ ዝሕግዝኩም፣**ሓሳባትኩም፣ምስልታትኩም፣ተግባራትኩም** ምጥቃም ትክእሉ ኢኹም።

	ጥራሳብ	<ul style="list-style-type: none"> • ንባዕልኹም ክትደግምሉ እትክእሉ ዝኾነ ቃል ክህልወኩም ይክእል(ሓሳባት)
	ምስሊ	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ኣእምሮኹም ክትሕዝዎ እትክእሉ ምስሊ ክህልወኩም ይክእል(ምስሊ)
	ተግባር	<ul style="list-style-type: none"> • ነቲ ኣብ ቅድሚኹም ዘሎ ከቢድ ስራሕ ንክዳልወኩም ኮነ ኢልኩም ዘዳለኹም ተግባር ክህልወኩም ይክእል።

ነብሰ ወክፍ ሰብ ከከም ስብእንኣም፣እምነታቶምን ባህሎምን ዝተፈላለዩ ሓሳባት፣ምስልታት ከምኡ እውን ተግባራት ይጥቀሙ እዮም። ንዓኹም ዝሰርሐልኩም ሓሳብ ክሳብ እትረክቡ ዝተፈላለዩ ሓሳባት ንምድህሳስ ፈትኑ። ኣብ መወደኣትኡ ከዓ ደጊምኩም “ንምውላዕ” እውን ተመሳሳሊ ከይዲ ምጥቃም ኣገዳሲ እዩ።

እስኪ ነዚ ናይ ሌላ፣ኣብ ናይ ቆልዑ መሞቂ ክፍሊ ናይ እትሰርሕ ነርስ ኣብነት ንርኣ። ኣናእሽቶ ቆልዑ ብቃንዛን ምንቅስቃስ ብዘይምክኣሎም ክሸገሩ ምርኣይ ከቢድ ከምዝኾነን ነቲ ስቓይም መዓልታዊ ምርኣይ ንዕኣ ኣብ ሂወታ ኣሉታዊ ጽልዎ ክሕድረላ ከምዝክእል ከዓ ትፈልጥ ነበረት። ኮነ ኢላ ከዓ ነቲ መጥፍኢን መውልዒን (ነቲ መጥፍኢ) ኣብ ውዕሎኣ ንክሕግዛ ተጠቒማትሉ። ናብቲ እትሰርሐሉ ማገገምዎ ክፍሊ ቅድሚያ ምእታዎ ከዓ ንሰልስተ ደቓይቕ ዝኣክል ጽሞና ትገብር እሞ ሰልስተ ነገራት ትገብር ነበረት።

1. “ኣብ ፈጣሪ ዝውሕዝ ዓሚቕ ዝኾነ ናይ ጥንካረ ገንዳ ኣለኒ”ኢላ ንባዕላ ትደግም(ሓሳብ)።
2. ኣዲንታ ብምዕማት ድማ ወርቃማን፣ሓይሊ-ዝመልኦ፣ፈሳሲ መዓር ዝመልኦ ዝመስል ገንዳ ብኣእምሮኣ ትቐርጽ(ምስሊ)
3. ፍሹኽ ገጽ ዘርኢ ምስሊ ዘለዎ ዓብዪ ባጃ ድማ ናብ ክድውንታ ተንጠልጥል ። እዚ ከዓ ሓደ ነቶም ቆልዑ ክምስ ንክብሉ ይገብሮም፣ብተወሳኺ ድማ ስራሕ ትጅምር ከምዘላ ንክትዝክር ይገብሩ።

ሌላ ነዘም ነገራት ክትገብር ከላ፣ትኩረታ ኣብቶም ቅድሚያ ስራሕ ምጅማራ ካብ ዝነበራ ናይ ጽሞና ግዜ ዝውሕዙ ናይ ምርግጋእ፣ ሙሉእነት ከምኡ እውን ናይ ምዝናይ ስምዒታት ገበረቶም። ኣብቲ መዓልቲ ሓዲር ዕረፍቲ ንምውሳድ ዕድል ኣብ እትረክቡሉ ድማ ንሓሳባታን ምስልታታን ኣብ ውሽጣዊ ጥንካረታታን ተጻዋርነታን ዘለዎ ትኩረት ንምህዳስ ትጥቀሙሎም ነበረት።

ሌላ ስራሕ ምስ ወድኣት ድማ፣ነቲ ደጊምካ ናይ ምውላዕ መስራሕ ናብ ገዝኣ ናብ በዓል ገዝኣን ደቃን ቅድሚያ ምኽዳ ደጊማ ክትውልዎ መሪጹ።እጂ እውን ትኩረታ ኮነ ኢላ ንምቕያር ዝሕግዝዎ ሓሳባት፣ምስልታት፣ጠባያትን ከዓ ተጠቒማ

1. “ኣብ ፈቓር ዝምድናታት ዝዕብብ ሰብ እየ”ኢላ ንባዕላ ደገመትሉ(ሓሳብ)።
2. ኣዲንታ ብምዕማት ከዓ ኣብ ሙውቕን፣ቅሊል ዝበለ ዝናብን ንዝበቁል ዕምበባ ኣብ ኣእምሮኣ ቀረጻት(ምስሊ)
3. ነቲ ናይ ፍሹኽ ዝበለ ገጽ ምስሊ ዘለዎ ዓብዪ ባጃ ድማ ኣውጽኦቶ ፣ናይቲ ዕለት ስራሓ ከም ዝወድኣት መማላኸቲ እዩ።

ሌላ ነዚ ክትገብር ከላ ከዓ ነብሳ ነቲ ኣብቲ መዓልታ ዝተኣከበ ድኻም ንክስተብህሎን ናብ ገዝኣን ስድርኣን ትምልስ ከምዘላ ኮይኑ ንክስምዖ ገበረቶ።



መዘኻኸሪ

ኩሉ ግዜ ክልተ መወልዕን መጥፍእን ክህልው ኣገዳሲ እዩ። ምኽንያቱ ሲ ኩሉ ግዜ "ተወለዑ ወይ ጠፊኡ" ጥራሕ ክቕጽል ዝኽእል ዋላ ሓደ ይላን። ንነብስናን ውሽጣዊ ድሌታትና ትኹረት ንምግባር፣ ኣብ ጥቓና ናይ ዘለው ካልኣት ፍቕሪ ንክንረክብ፣ከምኡ እውን ኣብ ስራሕ ኣብ እንኸነሉ ንካልኣት ትኹረት ንምግባር ግዜ ይደልዩና እዩ። እቲ ተደላዪ ክእለት ነቶም ምስ ዓለምና ርክብ እንገብረሎም ክልተ መንገድታት ኮነ ኢልካ ምቅይደር ምኽኣል እዩ።ልክዕ ከምቶም ኩሎም ክእለታት፣እዚ እውን ልምምድ ዝሓትት እዩ።"

“ምዕጻውን” “ምክፋትን”

ናይ ወዲ ሰብ ሓንጎል ነቶም ደስ ዘይብሉ ክፋላት ከበቢና ፍሉይ ትኹረት ንክህብ ተገይሩ ዝተሰርሐ እዩ። እዚ ከዓ እቶም ደስ ዘይብሉ ስምዒታት ናይ ሓደጋ ምልክታት ብምኃናም ውሑሳት ንምኃን ድማ ትኹረት ክንገብር ስለ ዝግብኣና እዩ።ብርግጽ፣ ኣብ ናይ ስራሕ ቦታታትና ግድን ናይ ሓደጋ ምልክታት ዘይኮኑ ግን ድማ ቀጻልቲ ዝኾኑ ብዙሓት ደስ ዘይብሉ ቁጥዓታት ይኸሰቱ እዮም-ዘቐጥዑ ድምጽታት፣ሕማቓት ጫናታት፣ኣዝዮም ድሙቓት መብራህትታት፣ነዝናዚ ቃንዛ ሎቕ። እዞም ደስ ዘይብሉ ክፋላት ናይ ስራሕ ከበቢና ድማ ንመዓልትና ጭንቀት ይውስኽሉ፣ኣጋጣሚ ኮይኑ ከዓ ኣእምሮና ንዓኣቶም ዚያዳ ትኹረት ንክህብ ኮይኑ ዝተዳለወ እዩ።ከም ሳዕቤኑ ከዓ፣እዞም ኣናእሽቶ ቁጥዓታት ኣብ ናይ ተመኩሮ ዓለምና ካብቲ ክሕዝዎ ዝግብኣም ቦታ ክሕዙልና ይኽእሉ እዮም።

ይኹን ድኣ እምበር፣ብዛዕባ ናይ ባዕልና ሓሳባት ብዘለና ፍሉይ ናይ ምሕሳብ ክእለት፣ነዞም መልክዓት ንምፍላጥን ንምቕይሮምን ዝካኣል እዩ።ነዚ ንምትግባር፣ነዞም ዝስዕቡ ደረጃታት ፈትኑ፡



ኣብ ናይ ስራሕ ቦታኹም ዘጋጥሙን ንዕለታዊ ጭንቀትኩም ዘጋድዱ ደስ ዘይብሉ ስምዒታት ዘርዘሩ



ካብቶም ዝርዝራት ክትኣልይዎም ክትፈትሑም እትኸለልዎም ነገራት ይህልው እዮም



ግን ድማ ክትቐይርዎም ዘይትኸለሉ ገለ ነገራት ክህልው ይኸለሉ እዮም፣ስለዝኾነ ከዓ ካብቶም ዘጫናንቐኹም ነገራት ሓደ ትኹረትኩም ምስ ዝወሰደን ጭንቀትኩም ምስ ዘበርኾን ኣቐልብ ብምሃብ ጀምሩ።



እዚ ክኸሰት ከምዘሎ ምስ እተስተብህልሉ፣ኮነ ኣልኩም ትኹረትኩም ካብቲ ደስ ዘይብል ስምዒት ንምውጻእ ብቀጻልነት ስርሒ(ምውጻእ)ከምኡ እውን ትኹረትኩም ናብ ዝኾነ ምስ ጽቡቕት ስምዒታት ዝተሓሓዘ ነገር ምግባር(ምእታው)



ነዚ ኣብ እትለማመድሉ፣ ነቶም ገለ ኣብ ናይ ስራሕ ኩነታትኩም ጻቕጢ ዘሕድርልኩም ነገራት ዚያዳ እንዳተቐጻጸርኩም ከም እትኹዱ ክተስተውዕሉ ኢኹም



መዘኝኝሪ

አብዚ ነቶም ከም ብናይ ሕክምና ባዓልሞያታት ዝወሃቡ ወድዓውያን ሓበርቲ ምልክታት ዝብሃሉ ከምዘይተውጽእዎም ዘለኹም ርጉጻኛ ኩነ

i መወከሲታት ንዝበለጸ ንባብ

1. Distraction and Humor in Stress Reduction [ትኩረትካ ምቕያርን ቀልድን ጸቕጢ ኣብ ምቕናስ] https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. How to Reframe Situations So They Create Less Stress [ኩነታት ከመይ ጌርካ ምስትኸኸል ከምዝካእልን ጸቕጢ ምቕናስን] <https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Improve Your Life by Paying Attention [ኣቓልቦ ብምሃብ ሂወትካ ምምሕያሽ] <https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Quick Stress Relief [ቅልጡፍ ካብ ጸቕጢ ምውጻእ] <https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Why Attention Matters for Stress Management & How to Train it [ኣቓልቦ ምሃብ ስለ ምንታይ እዩ ጸቕጢ ኣብ ምእላይ ኣገዳሲ ኮይኑን ከመይ ገይርካ ምስልጣን ከምዝካእልን] <https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>