

## Kujihurumia mwenyewe

Kujihurumia mwenyewe kunapunguza wasiwasi na mfadhaiko/stresi. Pia hupunguza hisia za aibu na hatia, na huongeza kuridhika na maisha. Mtazamo kama huo wa uelewa wetu wenyewe hutusaidia kujitunza wenyewe vizuri na kujisikia vizuri zaidi. Ni muhimu kujijali mwenyewe, kama vile tunavyowajali wapendwa wetu.

Kujihurumia mwenyewe kuna mambo matatu:

1. **Wema kwa nafsi yako mwenyewe.** Mara nyingi ni rahisi sana kuonyesha huruma kwa wengine kuliko kwako mwenyewe. Tunajua jinsi ya kufaraji na kusaidia rafiki katika hali ngumu. Katika hali kama hiyo, hata hivyo, tunaweza kujikosoa na kujilaumu wenyewe. Hata hivyo, hii inafanya hali kuwa ngumu zaidi kwetu. Tunapoteseka, tunaposhindwa, tunapofanya makosa, tunapotenda mabaya au kukabiliana na mambo magumu katika maisha, ni muhimu kujionyesha wema na upole mwenyewe. Tunaweza kujichukulia wenyewe kama vile jinsi tunavyowatendea watu muhimu kwetu. Kwa njia hii tunaweza kukabiliana vyema na uzoefu mgumu maishani.
2. **Uzoefu wa ubinadamu wa pamoja.** Kuwa binadamu ni pamoja na kuwa na mambo mazuri, lakini pia maumivu, hasara na kufanya makosa. Maisha yanapokuwa magumu, tunafikiri kwa urahisi kuwa tuko peke yetu na kujitenga na watu wengine. Ni muhimu kukumbuka, kwamba kila mmoja wetu pia anakabiliwa na mateso/changamoto katika maisha yake. Hakuna hata mmoja wetu anayeweza kuwa mkamilifu.
3. **Mindfulness/ufahamu, yaani, kukubali uwepo wa fahamu.** Mawazo na hisia zote chanya na hasi ni sehemu ya maisha. Hisia hasi mara nyingi ni ngumu kustahimili na tungependa, ziondoke haraka. Hata hivyo, kuepuka hisia mara nyingi hufanya uhasi vibaya zaidi baadaye. Unaweza kufanya mazoezi ya kutambua na kukubali mawazo na hisia kwa njia ya kuyakubali/kuzikubali. Hapa hatujaribu kukataa, kupinga, kubadilisha au kutia chumvi (kufanya yaonekane vinginevyo). Hii hutusaidia kujitenga na hisia zetu. Kukubali, uwepo wa ufahamu hutupa kibali cha kuwa na mawazo na hisia jinsi zilivyo.

Jaribu hatua hizi tatu ili kujionyesha huruma, wakati uko katika hali ngumu:

1. Angalia /ona, kile unachohisi na kufikiria. Usijaribu kubadilisha chochote. (Mindfulness/ufahamu/uangalifu)
2. Kutambua, kwamba pia wengine labda wanaweza kufikiria au kuhisi vivyo hivyo katika hali sawa. (Uzoefu wa ubinadamu wa pamoja)

3. Kuwa mwema kwako mwenyewe kama ambavyo ungefanya kwa mpendwa wako wa karibu. (Wema kwa nafsi yako mwenyewe)

### Unawezaje kufanya mazoezi ya kujihurumia wewe mwenyewe?

Kujionea huruma wewe mwenyewe ni ujuzi, ambao unaoweza na unapaswa kufanya mazoezi. Ujuzi huu unaweza kukuzwa kwa njia nyingi. Wakati ujao katika maisha yako unapokabiliwa na hali ngumu, mawazo au hisia, jaribu mojawapo ya njia zifuatazo.

- Fikiria/imajini, kwamba rafiki yako yuko katika hali kama yako sasa hivi. Je, ungemtendeaje rafiki yako? Ungemwambia nini? Ungependekeza afanye nini, ili ajisikie vizuri? Jaribu, unaweza kujisemea mambo haya mwenyewe na kutenda kulingana na mapendekezo yako mwenyewe.
- Kuwa makini hapa, na jinsi unavyozungumza wewe mwenyewe katika akili yako. Je, unajikosa au unajilaumu? Je, ungesema mambo haya kwa rafiki yako, kama angekuwa katika hali hiyohiyo? Je, kuzungumza kunakufanya ujisikie vizuri au vibaya zaidi? Jaribu kubadilisha maongezi yako kuwa ya kirafiki zaidi. Je, hii inahisije/unajisikiaje? Je, unahisi tofauti? (imebadili unavyojisikia?)
- Tumia mwili wako kwa wema (kirafiki) na huruma. Tafuta njia ya kufanya mwili usikae tu (songa/nenda) ambayo inafaa kwako. Kwa mfano, unaweza kwenda kutembea, kwenda nje kwenye mazingira ya asili, kufanya yoga, kujinyoosha au kucheza muziki. Kula na kunywa, vyakula bora mara kwa mara. Jifanyie masaji ya miguu au mikono (jichue miguu au mikono), oga kwa maji ya moto, sikiliza muziki unaoupenda au fanya mazoezi ya kupumzika/kurelaksi. Kama mwili umechoka, jipe ruhusa ya kupumzika.
- Jilandikie barua wewe mwenyewe. Katika barua, elezea jambo gumu ambalo unapitia/linazunguka akilini mwako. Eleza ni mawazo na hisia ya/za jambo gani linalokusumbua hivi sasa. Kisha jilandikie jibu la barua yako. Katika jibu lako jitahidi liwe la kirafiki (wema) na laupole iwezekanavyo.
- Tumia muda wako kuwa na rafiki au mpendwa wako. Tunapopitia jambo gumu, kuwa pamoja na watu wengine kunaweza kututia moyo na kutupa jambo lingine la kufikiria kwa muda.
- Zungumza na mtaalamu. Sio lazima kuwa peke yako na ugumu wa uzoefu wako mwenyewe. Kuomba msaada ni kujijali mwenyewe.
- Tengeneza/tunga misemo au maneno, ambayo unaweza kurudia mwenyewe katika hali ngumu: kwa mfano, "Ninaweza kulishughulikia hili" au "Ninatoshia."