

TOKANGA FAKATAFATAHA (CONCENTRATION)

Ko e malava 'e he fanau ako' 'o tokanga fakatafataha pe ko e foaki 'enau tokanga kakato' ki he'ena ako' ko e taha ia ha makatu'unga mahu'inga ke tupu-lekina ai 'enau feinga ako.

'I he taimi 'oku tau to hake ai ki he ngaahi ta'u fakapotopoto (16) ; 'oku malava ange ai ke fakatafataha 'etau tokanga' pe mahu'inga 'ia ange 'i he ngaahi fatongia ke tau fai', fakahoa ki he fanau ta'u iiki ange'. 'Oku pehe, ko hono fua 'a e tokanga 'o e ngaahi ta'u 'o faka'avalisi ki he ta'u tolu' 'oku lau sekoni pe. Ko e tokolahi taha 'i he fanau lalahi, 'oku nau malava ke nau tokanga fakatafataha ki ha ngaue 'i he vaha'a 'o e miniti 'e 20 ki he 50.

Kaekehe, 'e toki malava pe ke fakahoko lelei 'etau tokanga fakatafataha ki ha me'a 'o makatu'unga ia 'i he'etau mo'ui lelei fakasino mo faka'atamai foki. 'Oku uesia foki 'a e anga 'etau tokanga fakatafataha 'i he taimi 'oku 'ikai ke tau fai-'osi-kia-velenga ai hotau fatongia. Ko hono 'uhinga foki, kapau te ke lotomamahi pe puke faka-e-sino,ko e 'uluaki me'a e uesia ko e anga ho tokanga fakatafataha, 'o 'ikai ke ngata pe 'i hono 'uluaki uesia kae pehe foki 'e faingata'a ke to e fakafoki ki he nomolo na'a ke 'uluaki fakahoko'aki ho tokanga fakatafataha, neongo ko e fo'i me'a faka'osi ia te ke ma'u 'i he taimi te ke foki ai ki he anga maheni. 'A ia, 'oku mahu'inga 'aupito 'a e fakamatala ko ia, 'oku ne fakamahino mai ke 'oua te tau tukuaki'i kitautolu 'i he taimi 'oku faingata'a ai e anga 'etau tokanga fakatafataha, mo fakaha mai ketau fokutu'utu'u fakalelei hotau ngaahi fatongia koe'uhi ke toe fakalakalaka ange ai e anga 'etau tokanga ki ai.

'Oku 'i ai foki ha ngaahi fakakaukau kuo fokotu'u pea a'u 'o to e hoko ha palopalema ki he anga ho tokanga fakatafataha, ki ho ako. Neongo, 'oku mata ngofua, ka 'oku faingofua pe ngalo 'i he taimi 'oku taulofu'u ai ha ngaahi me'a (pressure). 'Uluaki fakapapau'i kimu'a ha ngaue te ke fakahoko. 'Oku faingofua 'aupito foki ke fakamoleki noa'ia ho taimi' 'i hono palani ha ngaue 'oku' te lolotonga ngaue ki ai. 'I hono fakamoleki noa'ia ho taimi, 'oku ne fakatupunga ai ha'ate ta'emateuteu ki ha fo'i ngaue ke fai, hange ko 'ete toki fakatokangai hake koe tohi pe naunau hala 'oku teuteu ke fai'aki 'ete ngaue.

- Fakapapau'i 'oku tu'unga fakafiemalie e 'ea 'o e loki 'a ia 'oku faingata'a ke ke faifoki ho lelei taha' ha ngaue faka-ako 'i ha loki 'oku fu'u vela pe 'oku fu'u momoko te ne lava ke uesia a e anga ho tokanga fakatafataha ki ho ngaue faka-ako 'oku fai', ka e fakafalala a e ngaahi me'a 'oku ne uesia koe fakafu'ituitui pe. Hange ko e televisione, letio, makasini, ngaahi kaungame'a' ('oku nau tangutu fakataha mo koe 'i he loki 'oku ke lolotonga ako ai'), tame'a pe hiva le'olahi, me'akai mo e ala' me'a pehe.

- 'Oku mahu'inga foki ke fokotu'utu'u fakalelei e fitu'u 'oku ke ako ai. 'A ia, 'oku 'ikai foki ke fa'a sai e ako 'i he loki mohe pe ako 'i he funga mohenga he 'oku malava ke ne fakatupu ha fakapikopiko ki he sino 'o 'ikai ngata pe 'i he'ene fakahoko ha palopalema ki he anga ho mohe ka 'oku ne fakatupu foki ha palopalema ki he anga ho tokanga ki ho ako!.
- Ko e sea? mo e tesi? 'a e feitu'u totonu ke fai ai ho'o ako ('oku? ke ngaue'aki ki ho ako). 'E 'ikai ke ma'u kakato ho tokanga 'okapau 'e 'ikai ke lava ke ke tangutu fakalelei.
- Kapau te ke fanongo hiva, manatu'i ke ta pe fanongo ki ha ngaahi fasi pe hiva he 'ikai te ne tohoaki'i ho tokanga ka e tuku e ako.
- Fakapapau'i, 'oku ke ma'u ha me'akai fe'unga, lelei mo fakatupu mo'ui lelei; pea ma'u taimi malolo fe'unga foki. Manatu'i 'oku fiema'u ho 'atamai 'a e polotini, vitamini, minilolo, koe'uhi he 'oku fiema'u 'aupito ia ki he fengau'e'aki lelei 'a hotau ngaahi neave (nerve).
- 'Oku totonu ke 'i ai ha'o ki'i taimi malolo fakataimi lolotonga ho ako le ete tokanga fakatafataha ki he me'a 'oku te ako 'oku fakafuofua ke si'isi'i hifo he miniti 'e 50.

Kapau, te ke fiu feinga'i ke vete ha fo'i palopalema te ke fetaulaki mo ia lolotonga ho feinga ako, te ke malava pe ke tuku fakataimi ki he tafa'aki ka ke toki foki mai 'o feinga'i. Ko hono 'uhinga, 'i he taimi 'e fakahoko ai ho 'atamai ha fo'i ngaue kehe 'e malava pe ke fetaulaki mo ha me'a 'e vivili ki ai ho fakakaukau 'i he taimi te ke foki mai ai ke vete 'a e fo'i palopalema na'a' ke fetaulaki mo ia 'i ho'o ako e malava pe ho 'atamai ke ne vete tupu mei he fo'i ngaue kehe na'a ne fakatupu ke fakakaukau e 'atamai.

Fakapapau'i pe 'oku lelei ange ho'o vakai pe ko ho'o fanongo ki ha me'a 'oku' ke ako ki ai pea feinga foki ha ngaahi founa kehekehe te ne lava 'o tokoni'i koe. 'Oku lelei foki ke ke toutou ako 'i ha me'a 'oku ta'emahino he 'e 'alu pe 'o mahino 'aupito. Kapau te ke lava 'o fakangaue'i ho 'atamai 'aki ha fo'i me'a 'e ua 'i he taimi 'e hange ko e sio mo e fanongo) ko ha fakamalohisino lelei ia ki he 'atamai, pea 'e faifai pe 'o anga e 'atamai ki ai mo toe faingofua ange.

'E makatu'unga ke ke hoko ko ha tokotaha ako longomo'ui mo ma'u ho tokanga', 'o kapau te ke tuku'ingata mo tafataha ki he me'a 'oku ke fai'. Ko e ngaahi founa kehekehe, hange ko e ta fakatata, ta mape ngaue'aki ha ngaahi lanu faka'ofu'ofa ke faka'ilonga'aki 'a e me'a mahu'inga ke ke ako, 'a ia ko e ngaahi founa katoa ko 'eni, te ne pukepuke mo fakatupulekina ho'o tokanga' ki lesoni 'oku' ke ako'.

Kamata ho‘o ako' 'i hano lau mo feinga ke tali e ngaahi pepa sivi pe tesi motu‘a'. Kimu‘a ia pea' ke toki kamata ke ako e lesoni ko ia' he 'e tokoni ia ke ke fekumi ki ha ngaahi tali pe mo‘oni na'e 'ikai te ke 'ilo. 'Oku tokoni ia ke 'a'a mo tokanga ai ho‘o fakakaukau' ki he lesoni oku' ke ako'. 'E malava foki ai ke ke 'ilo 'a e ngaahi me'a 'oku' te 'osi 'ilo' mo e ngaahi me'a 'oku te'eki fai ki ai ha 'ilo'. 'Oku totonu ma'u pe ke lahi ange ho taimi ki he ngaahi fehu'i 'oku te'eki ke ke 'ilo, kae fakatokalelei'i si'i pe 'a e me'a kuo mahino.

'Okapau 'oku faingata'a ke ma'u ho'o tokanga pea ke fakafuofua'i pe ko e ha e loloa e tafataha ho'o tokanga pea ke taimi'i'aki ha uasi 'o tatau ai pe pe ko e miniti pe 'e 5. 'I he hili e miniti 'e 5 'uluaki pea ke toe kamata fo'ou ha miniti 'e 5 kehe. Kapau 'oku ngali fu'u nounou e meiniti 'e 5 ki he tafataha ho'o tokanga' pea ke toe fakaloloa'i e taimi' kae manatu'i ke kei ma'u pe ho'o tokanga'. 'Okapau 'oku kei mofele holo pe ho'o tokanga' 'oku kei 'iai pe 'a e ngaahi me'a kehe ke fakalelei'i: Hange ko ia ko hono toe fakanounou'i e taimi 'oku feima'u ke tafataha ai ho'o tokanga'. 'Okapau 'oku kei palopalema pe ho'o tokanga mo ho'o fakakaukau' ki ha ngaahi me'a 'oku 'ikai fiema'u lolotonga ho'o ako', (hange ko hao fakakaukau ki ha ngaahi ngaue ke fai i api pe ko hao kaumea pe so naa ne fakafokii mai koe) tohi'i 'i ha ki'i la'ipepa ke ke toki sio ki ai ho taimi malolo. (Pe ko kono 'ai ha taimi makehe ke ke sio ki he ngaahi me'a ko ia).

Toe vakai'i e ngaahi me'a ke ne faka'ai'ai'i mo fakalotolahi'i koe ki he ako', he ko e taimi lahi 'oku uesia 'ete tokanga' tupu mei he 'ikai ha me'a ke ne faka'ai'ai mo fakalotolahi kia kita'. Ko e tafataha 'ete tokanga' ko ha me'a 'oku te ongo'i pe ngaue mei loto.

Ngaue ki ai he vave taha!

'Okapau 'oku' ke fiema'u ha tokoni mei ha taha 'o 'emau kau faifale'i, telefoni leva kia Julia ki he fika 3505935 (va'a Turitea) pe ko Nan ki he fika 356 9099 mo e (ext) 8747 (va'a Hokowhitu).

<http://counselling.massey.ac.nz>