ሉሲ፣ "ምንም ነገር ስትሠሩ ሆነ ብላችሁና ፈቅዳችሁ በዓለማችሁ ውስጥ ያለውን መልካም ነገር ለማጣጣም የማይቋረጥ ጥረት አድርጉ" ስትል ትመክራለች።

"ያልታሰበ ውበት" የሚባል ጽንሰ-ሐሳብ አለ። "ያልታሰበ/ድንገተኛ ጉዳት" የሚባለው ዒላማውን ስቶ ሌላ ነገር ሲመታ የሚከሰት ነው። "ያልታሰበ ውበት" ግን የዚህ ተቃራኒ ነው። ይህ ውበት ሕመማችንን የከበበው ውበት ነው። ሉሲ ያንን ፈታኝ ጊዜ የተወጣቸው በየዕለቱ ይህን ውበት በመመልከት ነበር። ይህን ስታደርጉ የትኩረት ነጥባችሁ እየሰፋ ይመጣል። ሕይወታችሁን መልካሙን ነገር በመፈለግና እሱ ላይ በማትኮር ስትኖሩት መልካሙ ነገራችሁ እየሰፋ ይመጣል። ባለፀግነት ይሰማችኋል። አመስጋኝ ትሆናላችሁ። አመስጋኝነትን ሆነ ብላችሁ ስትፈልጉት አመስጋኝ ትሆናላችሁ። ይህም ማለት የምታመሰግኑባቸውን ነገሮች መፈለግ ማለት ነው። በየዕለቱ ፈጣሪያችሁን ልታመሰግኑባቸው የምትችሉ ሦስት ነገሮችን እያሰባችሁ መጻፍ፣ ድባቴን በከፍተኛ መጠን እንደሚቀንስ በሥነ-ልቦና ሳይንስ ዘርፍ የተሠሩ ጥናቶች ይጠቁማሉ።

አልበርት አንስታይን እንዲህ ብሎ ነበር፦ "ሕይወትን የምትኖሩባት ሁለት መንገዶች አሉ። አንደኛው ሕይወት ምንም ዓይነት ተአምራዊ ነገር እነደሌላት አድርጎ መኖር ነው። ሁለተኛው ዓይነት ደግሞ፣ ሕይወት በሁለንተናዋ ተአምራዊ እንደሆነች ማሰብ ነው።" በመረጥነው መንገድ ዓለማችንን እናያለን። መነጽር ስናደርግ ጥቁር ይሁን ነጭ ሌንሱን መርጠን ነው። አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرٗا ﴾ (ሸርህ: ፮)

"ከችግር ጋር በእርግጥ ምቾት አለለ።" 94:6

ስለሆነም በተመሳሳይ ጊዜ፣ አስቸጋሪ ሁኔታዎችም ፀጋዎችም ይኖሩናል። ጥንድ ሆነው ይመጣሉ። በየትኛው ላይ ማትኮር እንደሚገባን መምረጥ የእኛ ፈንታ ነው። ያን ሁሉ ልዩነት የሚፈጥረውም ይህ ምርጫችን ነው።

3. <u>"ይህ ነገር ጠቃሚ ነው ወይስ አይደለም?" ብሎ ራስን መጠየቅ</u>

ሉሲ ሆን ልጇ ከሞተች በኋላ ብዙውን ጊዜ የድሮ ፎቶዎቿን ታገላብጥ ነበር። አንድ ጊዜ ግን "ይህ ነገር እየጠቀመኝ ነው ወይስ እየጎዳኝ ነው?" ስትል ራሷን ጠየቀች። አንዳንድ ጊዜ የመዳን ሒደታችንን የሚያደናቅፉ የአስተሳሰብና የባህሪ ልማዶች ይኖሩናል።

ለምሳሌ ሉሲ፣ ልጇን ገጭቶ የገደለው ሾፌር ፍርድ ቤት በሚቀርብበት ዕለት፣ በችሎቱ ላይ ተሳትፋ ሰውየውን ማየቷ አስፈላጊ መሆን አለመሆኑን ራሷን ጠይቃ ነበር። ሆኖም ጉዳዩ ሊጎዳት እንደሚችል በመረዳት መቅረትን መርጣለች። በምናደርገው ነገር ሁሉ ላይ ይህን ጥያቄ ማንሳት አስፈላጊ ነው። አስተሳሰባችን፣ ልማዳችን ወይም ድርጊታችን እየረዳን ወይም ይጎዳን እንደሁ ራሳችንን መጠየቅ ብልህነት ነው። በራሳችን የፈውስ ሒደት የነቃ ተሳትፎ ማድረግ አለብን። ይህ ለራስ የመራራት አካል ነው።

በእያንዳንዱ ቅጽበት 3 ውሳኔዎችን አሳልፉ

የሕይወት ክህሎት አሠልጣኝ የሆኑነት ቶኒ ሮቢንስ እንደሚገልፁት፣ የአኗኗራችንን ጥራት ማሳደግ ከፈለግን፣ በእያንዳንዱ ቅጽበት ሦስት ውሳኔዎችን ማሳለፍ አለብን። ትኩረት የምናደርግበትን ነገር፣ ለነገሩ የምንሰጠውን አንድምታ እና ምን እርምጃ መውሰድ እንዳለብን።

1. <u>በምን ላይ እንደምታተኩሩ</u>

ስለ ደህንነት እና የስሜት ጤንነት የሚደረጉ ውይይቶች ሁሉ፣ ለትኩረት አጽንዖት ይሰጣሉ። ትኩረት ሁሉ ነገር ነው። የምንይዘው እና የምንንቀሳቀስበት አቅጣጫ ነው። ትኩረት በሕይወታችን ውስጥ ትልቅ ቦታ የምንሰጠውን ነገር ይወስናል። ትኩረት መላ ሕይወታችንን ያቀልማል። ቀለሙ ደማቅ ይሁን ፈዛዛ የምንመርጠው ደግሞ እኛው ነን።

2. <u>የነገሩን አንድምታ መወሰን</u>

መወሰን ያለብን ሁለተኛው ቁልፍ ውሳኔ፤ በሕይወታችን ውስጥ ለሚከሰተው ነገር የምንሰጠው ትርጉም ነው። አላህ ለእኛ የሚያደርገው ነገር በጎ ነው ብለን እናስባለን? አላህ በሚመርጠው ነገር ውስጥ መልካምን ታያላችሁን? የማትፈልጉት ነገርም ቢሆን? በሕይወታችሁ የሚከሰት ነገር ሁሉ ለእናንተ እየሆነባችሁ ሳይሆን እየሆነላችሁ እንደሆነ ታስባላችሁን?

"የአማኝ ነገሩ ያስደንቃል፣ ነገር ሁሉ ለእሱ መልካም ነው፤ ይህም ከአማኝ በቀር ለማንም አይደለም። መልካም ነገር ሲገጥመው ያመሰግናል፣ መጥፎ (ተብሎ የሚታሰብ ነገር) ሲደርስበት ይታገሳል፤ ይህም መልካም ይሆንለታል።" (ሰሒሕ ሙስሊም 2999)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህም ብለዋል፦

"የአማኝ ጉዳይ ይደንቀኛል። አላህ ለእሱ በጎ ከሆነ ነገር ውጭ አይወስንበትም።" (ሙስነድ አሕመድ 12495)

አማኞች ከሆንን፣ የሚገጥመን ነገር ሁሉ በተጨባጭ ለእኛ የሚበጀን መሆኑን ከነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ንግግሮች መገንዘብ እንችላለን። ስለሆነም አማኝ ተስፋ ሊሰንቅና ለሕይወት ገጠመኞች ሁሉ አወንታዊ ትርጉም የሚሰጥ መሆን ይኖርበታል። ልዩነቱን የሚፈጥረውም ይህ ነው።

3. <u>ምን ዓይነት እርምጃ እንደምትወስዱ</u>

ብዙ ሰዎች፣ "ዕውቀት ኃይል ነው!" ብለው ያምናሉ። ቶኒ ሮቢንስ ግን የተለየ አቋም አላቸው። "ዕውቀት (በራሱ) ኃይል አይደለም፤ ኃይል ለመሆን የሚያስችል እምቅ አቅም ግን አለው፣" ባይ ናቸው።

በሌላ አነጋገር፣ 'አዲስ ነገር መማር ወይም መነቃቃት እንዲሰማን ማድረግ ያስፈልጋል' እያሉን ነው። ሆኖም ያንን ዕውቀት ወደ ተግባር እስካልመነዘርነው ድረስ ጠቀሜታ አይኖረውም። አላህ በቁርአኑ "*እነዚያ ያመኑና በጎ ሥራዎችን የሠሩ*" እያለ በተደጋጋሚ አውስቷል። °እምነት ሌጣውን በቂ አይደለም። ያ እምነት በተግባር መተርጎም አለበት። በዱንያም ይሁን በዲን ዐውዶች፣ ብዙ ሰዎች መደረግ ያለበትን ነገር ያውቃሉ፤ ግና አይፈፅሙትም።

ሮቢንስ እንደሚሉን፣ "ብዙም ጊዜ ሳላባክን ወደ ተግባር ካልለወጥኩት በቀር፣ አንድን ነገር መማርም ሆነ ዋጋ ስላለው አንድ ውሳኔ መወሰን አልፈቅድም። ለውጥ የሚፈልግ ሌላ ሰው ተመሳሳዩን ማድረግ አለበት... ምክንያቱም ካመነታችሁ፣ እልፍ አዕላፍ ማዘናጊያዎች መጥተው ትኩረታችሁን ይሰርቋችኋል ወይም ወኔያችሁ ይቀዘቅዛል።"

ከሰዎች ጋር መስተጋብር ለመፍጠር የሚጠይቀውን ሁሉ ክፈሉ

የሀርቫርድ ዩኑቨርሲቲ፣ ደስተኝነትን በሚመለከት እጅግ በጣም ረዥም ዓመታት የፈጀውን ጥናት አካሒዶ ነበር። ተመራማሪዎቹ የጥናት ናሙናዎችን ሰማንያ ዓመታትን ሙሉ ተከታትለው ሃብት፣ የሥራ ሁኔታ፣ ጤና እና ከሰዎች ጋር ያላቸውን መስተጋብር ጨምሮ የደስታቸውን መጠን ለክተው ነበር። የተሳታፊዎችን ሕይወት የደስተኝነት ሁኔታ ለ80 ዓመታት ካጠኑ በኋላ የተገኘው ውጤት አስገራሚ ሆኗል።

ጥናቱ ከሰዎች ጋር የጠበቀ መስተጋብር መፍጠር፣ ከነዋይ ወይም ከዝና ይበልጥ ሰዎችን ደስተኛ አድርጎ እንደሚያኖር አረጋግጧል። የምንፈጥራቸው መስተጋብሮች ከሕይወት አስከፊ ሁኔታዎች እንደሚታደጉን፣ የአእምሯዊና እና አካላዊ ልሽቀትን እንደሚያዘገዩና ለብዙ ዓመታት የመኖርን ሁኔታ ከማኅበራዊ አቋም፣ ከአይ.ኪው (I.Q) ሆነ ከዘረመል ይልቅ ለመተንበይ እንደሚያግዙም ጥናቱ ጠቁሟል።

እውነታው ይህ ቢሆንም፣ ያለንበት ባህል ወደ ተቃራኒው አቅጣጫ የሚገፋ ነው። ብዙውን ጊዜ 'ለሥራ ዕድገት' በሚል ቤተሰብንም ሆነ የቅርብ ጓደኝነትን ችላ ማለት አስፈላጊ ተደርጎ ይወሰዳል። ወደ ገንዘቡ ወይም ወደ ዝናው ዓለም ዘልቆ መግባት ደስተኛ እንደሚያደርገን ይታሰባል። ማኅበረሰባችን፣ ስኬትን በቁስ አካል የሚለካበትን ይህን አመለካከት ያራምዳል። ባለፀጋና ታዋቂ ከሆናችሁ፣ ደስተኛም እንደምትሆኑ ይነገራችኋል። በሥራ ቦታ ብልጫ ማሳየትም የተድላ መሰላል ተደርጎ ይቆጠራል። ደስታ በዚህ ወረት ብቻ እንደሚሸጥልን ይነገረናል። ይሁን እንጂ ይህ ጥናት የደስታችን ልክ ከፈጠርናቸው መስተጋብሮች ጋር መሳ ለመሳ እንደሆነ አሳይቷል። ይበልጥ የሚያስደንቀው ደግሞ፣ የጥናቱ ተሳታፊዎች የመስተጋብር ጥንካሬ ከአካላዊ ጤንነት ሁኔታቸው ጋርም ቀጥተኛ ተዛምዶ እንዳለው ጥናቱ ማሳየቱ ነው። የዚህ ጥናት ዳይሬክተርና በሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ የሥነ-ልቦና ትምህርት ክፍል ፕሮፌሰር የሆኑት፣ ሮበርት ዎልዲንገር እንዲህ ሲሉ ገልፀዋል፦ "በ50 ዓመታቸው በፈጠሩት መስተጋብር እጅግ ደስተኛ የነበሩ ሰዎች በ80ኛ ዓመታቸውም እጅግ ጤነኞቹ እነሱ ሆነው ተገኝተዋል።"

ለራስ መራራት

የአካል ሕመም እንኳን፤ ርኅራኄ በተሞላበት ግንዛቤ እና መቀበል ሊለዝብ እንደሚችል ጥናቶች ያሳያሉ። የአካልም ይሁን የስሜት ህመሞቻችንን ያለ አንዳች ፍረጃ እና እምቢታ በመቀበል ሕመምን ማስወገድ ይቻላል። “አስገራሚው ነገር ሕመማችንን ስንቀበልና ርኅራኄ በታከለበት አረዳድ ስንይዘው ወይም በደምሳሳው ለህመሙ የምንሰጠውን አፀፋ በመቀየር ብቻ ልናለዝበው የሚቻል መሆኑ ነው።” ይላሉ በዚህ ዙሪያ በርካታ ሥራዎችን ያቀረቡልን ግሌን አር. ሺራልዲ።

ሌሎችን ማገልገል

ሌሎችን ማገልገል (የመፍቀሬ ማኅበረሰብ ዝንባሌ) ደስታንና ጤንነትን ለማለምለም ከሚረዱ ነገሮች አንዱ መሆኑ ታውቋል። የአሜሪካ *ፕሪሼንቲቭ ሜዲሲን ጆርናል* ይፋ ያደረገው ጥናት፣ በመደበኛነት የበጎ ፈቃድ አገልግሎት መስጠት ደስታን እና ረዥም ዕድሜን እንደሚለግሥ አመልክቷል። በሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ፣ የቻን የማኅበረሰብ ጤና ትምህርት ቤት የሊድ ሪሰርች ጸሐፊ የሆኑት ዶ/ር ኤሪክ ኪም፣ “የደረስንባቸው ውጤቶች በአረጋዊነት ዕድሜ የሚሰጥ የበጎ ፈቃድ አገልግሎት፣ ማኅበረሰብን በማጠናከር ብቻ ሳይወሰን ከሌሎች ጋር ያለንን ትሥሥር በማጎልበት ሕይወታችንን ያዳብራል። ለዓላማ የመኖርና የጤናማነት ስሜት እንዲሰማን ያደርጋል፤ እንዲሁም ከባይተዋርነት፣ ድባቴ እና የተስፋ ቢስነት ስሜቶች ይታደገናል፣” ይሉናል።

ሌሎችን መርዳት በኢስላም ሥር የሰደደ መሠረት አለው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፦

> “አላህ ዘንድ እጅግ የተወደዱ ሰዎች ለሌሎች ጠቃሚ የሆኑት ናቸው። አላህ ዘንድ እጅግ የተወደደ ሥራም ሙስሰሊምን ማስደሰትህ፣ ወይም ከችግሮቹ አንዱን ማስወገድህ ወይም ዕዳውን ይቅር ማለትህ፣ አሊያ በተራበ ጊዜ መመገብህ ነው። በአንድ ወንድሜ ጉዳይ ላይ መባተሌ ለአንድ ወር በዚህ (የመዲና) መስጊድ ለአምልኮ ከመገለል ይበልጥብኛል። ቁጣውን የሚቆጣጠር አላህ ገመናውን ይሸፍንለታል። መበቀል እየቻለ ቁጭቱን የሚገታ ሰው፣ በዕለተ ትንሳዔ አላህ ልቡን ያረጋለታል። በወንድሙ ጉዳይ ላይ አብሮት የተጓዘ፣ በሲራጥ ድልድይ ላይ እግሮች

በሚንሻተቱበት ዕለተ ትንሳዔ አላህ እግሮቹን ያጸናለታል::" (ሰሒሕ፣ አል ሙዕጀም አል አውሰጥ 6026)

ይህ ሐዲሥ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በመስጂድ አን-ነበዊ ለአንድ ወር ለአምልኮ ከመገለል በወንድም ጉዳይ ላይ መተባበር እንደሚበልጥ የገለፁበት በመሆኑ ተፅዕኖው ጥልቅ ነው።

የፕላቲኒየም ሕግ

ቁርአንና ሐዲሥን በደንብ ስናጠናቸው፣ አንድ ታላቅ መርህ ግልፅ ይሆንልናል:- ይኸውም፣ አላህ እኛን የሚይዘን ሌሎችን በምንይዝበት አኳኋን መሆኑ ነው። ይህም ወደ ሌላ ታላቅ መርህ ይወስደናል። "ወርቃማው ሕግ" እንዲህ ይላል:- "ሌሎች አንተን እንዲይዙህ በምትፈልገው አኳኋን አንተም ሌሎችን ያዝ።" ሌላ መርህ አለ፤ ካስፈለገ "የፕላቲኒየም ሕግ" ብለን እንሰይመው:- "አላህ አንተን እንዲይዝህ በምትፈልገው መንገድ ሌሎችን ያዝ።"

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ:-

"በምድር ላይ ላሉ የማይራራ አላህ ርኅራኄን አያሳየውም::" (አልሙዕጀም አልከቢር 38+7)

አላህ (ሱ.ወ)፣ አቡበክር (ረ.ዐ) የዓኢሻን (ረ.ዐ) ስም በማጉደፍ ለተባበረው ዘመዳቸው በጎ በማድረግ እንዲቀጥሉ በገሰጸበት አንቀጽ እንዲህ ብሏል:-

﴿ وَلْيَعْفُوا۟ وَلْيَصْفَحُوٓا۟ ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ (النور: ٢٢)

"ይቅርታም ያድርጉ፤ (ጥፋተኞቹን) ይለፉም፤ አላህ ለእናንተ ሊምር አትወዱምን?" 24:22

አቡበክር (ረ.ዐ)፣ ዓኢሻ (ረ.ዐ) ላይ የተቃጣውን የሐሰት ውንጀላ ያሠራጨ ዘመዳቸውን ድጋፍ ያደርጉለት የነበረ ቢሆንም፣ በዚህ ድርጊቱ ተቆጥተው አቋርጠውበት ነበር። ሆኖም ይህን አንቀጽ ከሰሙ በኋላ፣ ድጋፋቸውን ከመቀጠላቸውም በላይ መጠኑንም አሳድገውለት ነበር።

ሙሳ (ዐ.ሰ) (በስህተት ሰው ገድለው ከፈርዖን በሸሹ ጊዜ) እጅግ ተቸግረው የነበሩ ቢሆንም፣ ሁለቱን ሴቶች ከብቶቻቸውን በማጠጣት ረድተዋቸው ነበር። ዝቅ ባልንበት ጊዜ ከፍ ለማለት ፈጣኑ መንገድ፣ ሌላ ዝቅ ያለን ሰው ከፍ እንዲል መርዳት መሆኑ በአላህ ብልሃት የተቸርነው ፀጋ ነው።

ለዓላማ መኖር

ሕይወታችንን የምንባጀው ደስታን በማነፍነፍ ነው። የምንኖርበት ዓለምም ራሳችን ያማከለ ሕይወት እንድንገፋ፣ ደስታችንንም የመጨረሻው ግብ እንድናደርግ ያስተምረናል። የግል ደስታችንን ግባችን ካደረግን፣ ሳንደርስበት እንደማንቀር ሰርክ ይነገረናል። ሆኖም ደስታ የመድረሻው ቦታ (destination) አይደለም። ደስታ የሚገኘው በመንገዱ ላይ ነው። የግል ደስታችንን የመጨረሻው የሕይወት ግባችን ካደረግን ደስታን ልናገኝ አንችልም። ሆኖም የመጨረሻ ግባችንን አላህን ማስደስትና የእርሱን ውዴታን ማግኘትን ካደረግን አላህ ደስታን ይለግሠናል። በምድር ላይ የመኖራችን ዓላማ ደስታን ማሳደድ አይደለም። እዚህች ምድር ላይ የመምጣታችን ዓላማ፣ የሕይወትን ትርጉም እና ዓላማ ለማግኘት ነው። የመልካም ሕይወት ትክክለኛ ትርጓሜም ይህ ነው።

አላህ (ሱ.ወ) እንዲህ ይለናል፡-

﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ (النحل: ٩٧)

"ከወንድ ወይም ከሴት፡ እርሱ አማኝ ኾኖ በጎን የሠራ፡ መልካም ኑሮን በእርግጥ እናኖረዋለን፤ ይሠሩትም ከነበሩት ነገር በመልካሙ ምንዳቸውን እንመነዳቸዋለን።" 16:97

ይህ አንቀጽ "የመልካም ሕይወት" እውነተኛ ትርጓሜ ላይ መድረስ የሚቻልበትን ሁኔታ ያብራራል። መልካም ሕይወት፣ የተረጋጋ ሕይወት ሆኖ በሥነ-ምግባሮቻችንና በመርሆቻችን መሠረት ከፍ ላለ ዓላማ ስንኖር የምንደርስበት ነው።

በሥነ-ልቦና ሳይንስ ጥናቶች፣ ብዙ ልጆችን መውለድ ደስታን እንደማይጨምርና እንዲያውም እንደሚቀንስ ተረጋግጧል። ሆኖም ልጆችን መውለድ የሕይወትን ትርጉም ያጎላል። የሕይወት ትርጉም መጉላት ደግሞ እውነተኛ እርካታን የሚሰጠን ሲሆን፤ አጠቃላይ የጤንነት ሁኔታችንንም ያሻሽለዋል። በኮቪድ-19 ወረረሽኝ ዘመን በብዙ ባሕሎች ውስጥ የተሠሩ ጥናቶች፤ የሕይወት ትርጉም መጨመር በአእምሮ ጤና ላይ ጥልቅ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር አሳይተዋል። እነዚህ ጥናቶች፣ የሕይወት ትርጉም መጉላት ጽናትን ለማሳደግ፣ ድባቴን እና ጭንቀትን ለመቀነስ፣ እንዲሁም የተሻለ እንቅሰቃሴ እንዲኖር ማስቻሉን አረጋግጠዋል። ይህም ብቻ ሳይሆን፣ ሆነ ብሎ የሕይወትን ትርጉም ማጉላት ጽናትን ያጎለብታል። ከዚህ አንቀጽ በታች የተቀመጠውን መልእክት በየዕለቱ ለአንድ ሳምንት ያህል መላክ፣ የመልእክቱን ፋይዳ (meaning salience) መጨመሩን ተመራማሪዎች አረጋግጠዋል። ይህ መልእክት የደረሳቸው ታካሚዎችም፣ ገለልተኛ ሐሳብ ከደረሳቸው ታካሚዎች ይልቅ የሥጋት፣ ድባቴ እና ጭንቀት መጠን ቀንሶላቸው ተስተውሏል። መልእክቱ የደረሳቸው ታካሚዎች ማኅበራዊ መገለልን በተሻለ ደረጃ መቋቋም ችለውም ነበር።

መልእክት፡

"ቀጣዮቹን ጥቂት ሰዓታት ስታሳልፉ፣ በምትሳተፉባቸው ተግባራት በአትኩሮት ተሳተፉ። በተጨማሪም እያንዳንዷ ቅፅበት ምን ያክል ትርጉም ያላት እንደሆነችም አስታውሱ። ማምሻውን በሚኖረን የዕለት ውሎ ግምገማ ላይ፣ እያንዳንዷን ቅጽበት በምን አኳኋን እንዳሳለፋችሁ የምንጠይቃችሁ ይሆናል።"