



PracticalWisdom#16

# Sayansi Ya Tabia

---

Jinsi ya Kuacha Tabia Usiyoipenda na Mbinu  
Za Kutengeneza Tabia Mpya Zinazoleta Mafanikio



Joel Arthur Nanauka

# Sayansi Ya Tabia

Jinsi ya Kuacha Tabia Usiyoipenda na Mbinu Za  
Kutengeneza Tabia Mpya Zinazoleta Mafanikio.

**Joel Arthur Nanauka**

Kitabu hiki kimeandikwa na **Joel Nanauka**, Kikiwa ni kitabu cha 11 katika mfululizo wa ***Practical Wisdom***.

Haki zote zimehifadhiwa. Huruhusiwi kunakili au kudurufu sehemu ya kitabu hiki bila idhini ya mwandishi.

Kufanya hivyo itakuwa ni ukiukwaji wa haki za mwandishi na mchapaji. Ikigundulika hatua za kisheria zitachukuliwa.

Copyright 2021

**Mawasiliano:**

Joel Arthur Nanauka  
P.O.Box 34743, Dar es salaam  
Simu +255 756 094 875  
Barua pepe: jnanauka@gmail.com  
www.joelnanauka.com

Kimesanifiwa na Kupangwa na **Andrew Rwela**

Dar es salaam, Tanzania  
0743 200 738  
rwelaandrew@gmail.com

# YALIYOMO

<b>Sayansi Iliyojificha Nyuma Ya Tabia Zako</b>	<b>03</b>
<b>Kwa Nini Ni Ngumu Kuacha Tabia Usiyoipenda?</b>	<b>14</b>
<b>Hatua 5 Za Kufuata Ili Kuacha Tabia Usiyoipenda</b>	<b>27</b>
<b>Mbinu 5 Za Kutengeneza Tabia Za Mafanikio Kwenye Maisha Yako</b>	<b>38</b>

## UTANGULIZI

Kwa Mujibu wa mtaalamu wa masuala ya tabia, Charles Duhigg anasema kuwa 40%-45% ya yale tunayofanya kila siku ni tabia.

Ukikagua maisha yako utagundua kuwa, tabia ina mchango mkubwa sana katika kukufanya uwe ambavyo leo uko.

Kama hautaweka mkazo katika kukabiliana na tabia ambazo zinakurudisha nyuma na kutafuta mbinu za kutengeneza tabia mpya zitakazokupa matokeo chanya, basi unaweza kujikuta unadumaa katika maisha yako.

Ili kujua namna ya kutengeneza tabia mpya na kuziacha za zamani, ni muhimu sana kujua sayansi iliyoko nyuma ya tabia.

**Umeshawahi kujiuliza, tabia ambazo hauzitaki ulizipataje? Na kwa nini inakuwa ngumu sana kuziacha?**

Umeshawahi kushangaa, mbona kuna wengine wanaonekana wana tabia zinazowaletea mafanikio na hawahangaiki kabisa, wanafanyaje?

Maswali haya yote yanajibiwa katika kitabu hiki. Sio tu kitakusaidia kujua namna ya kuacha tabia usizozipenda bali pia kitakusaidia kutengeneza tabia mpya unazozihitaji ili kufanikiwa.

**Karibu tujifunze SAYANSI YA TABIA!**

## SURA YA KWANZA

# Sayansi Iliyojificha Nyuma Ya Tabia Zako



Kwenye Maisha yako kuna tabia za aina mbili, zile ambazo zinakusaidia kukupa matokeo na unazifurahia na zile ambazo zimekuwa kikwazo kuelekea mafanikio unayoyatafuta.

Kuna tabia ambazo zimejengwa kwenye Maisha yako kwa muda mrefu sana na zitahitaji nguvu ya ziada ili kuweza kuzibadilisha.

Tabia ni vile vitu ambavyo unavifanya bila kufikiria wala kutumia nguvu, yaani ni kama vimewekwa viwe “Automatic” kwenye mfumo wako wa Maisha.

Kwa mfano, kwa watu wengi sio jambo la kuanza kufikiria au kupanga ili kusugua meno asubuhi, au kuchagua njia ya kwenda ofisini sio jambo ambalo unaanza kulipanga na kulifikiria n.k

Hata wewe kuna vitu ambavyo kwa sasa kwenye Maisha yako, hauhitaji kupanga au kufikiria namna ya kuvifanya. Hizo ndio tunaziita tabia.

Hebu jaribu kufikiria, wewe ni vitu gani ambavyo umezoea sana kuvifanya bila hata kufikiria, kupanga



ama kutumia nguvu kila siku?

## **Maeneo Mawili Muhimu Kwenye Ubongo Wako.**

Wanasayansi wanaojishughulisha na masuala ya ubongo (Neuroscientist) wanaelezea kuwa, kuna sehemu mbili muhimu zinazoongoza matendo yetu ya kila siku.

**Pre-frontal Cortex:** Hii ni sehemu ya ubongo ambayo inajihusisha na kufanya maamuzi, hasa kuamua vile vii ambavyo unataka kuvifanya.

**Basal Ganglia:** Hii ni sehemu ya ubongo ambayo inahusika na hisia, kumbukumbu na kutambua uhusiano wa vitu (Pattern Recognition).

Kwa kawaida unapoanza kufanya kitu chochote kwenye Maisha, huwa unatumia kwanza mfumo wa kwanza (Pre-frontal Cortex), hata hivyo baada ya kufanya kwa muda mrefu na kuigeuza kuwa tabia, basi unachofanya kinahama kutoka mfumo wa kwanza kwenda kuendeshwa na mfumo wa pili (Basal Ganglia).

Hii ndio maana kwa mfano, mtu anapoanza kuendesha gari akili yote inatumika, ila baadaye anapozoea anaweza kufanya vitu hata bila kufikiria sana (Kama vile kubadilisha gia n.k), hii ni kwa sababu kwa wakati huo tayari anakuwa ameshatoka kwenye mfumo wa kwanza na anaendeshwa na mfumo wa pili.

Kazi ya mfumo wa “Basal Ganglia” ni kukibadilisha kitu fulani unachofanya na kukiweka kwenye “Automatic Routine” , yaani unaanza kufanya bila hata kufikiria sana.

## **Kwa nini huwa hivyo?**

Kwa kawaida ubongo wako haupendi kufanya kitu kigumu, hivyo basi kama kuna tabia ambayo tayari umeshaitengeneza na haiitaji kufikirifikiri, ubongo wako utapendelea zaidi kufuata mfumo huo mrahisi.

Hivyo kadiri unavyozoea tabia fulani, mfumo wako wa Basal Ganglia (Automatic Routine) huwa unazidi kushika kasi na ule upande ambao unatakiwa ndio ufikiri na kupanga unazidiwa nguvu na mwisho wa

siku unakuwa kama haufanyi kazi. Hii ndio maana kuna vitu mtu anaweza akawa hataki kufanya ila anashindwa kuacha kwa sababu, mfumo wa ubongo wa maamuzi unakuwa umezidiwa nguvu na ule wa tabia. Hapo baadaye tutajifunza mbinu za kuacha tabia ambayo hauipendi.

Kitu kinabadilikaje kuwa tabia kwenye Maisha yako? Unapoanza kufanya kitu chochote, huwa unatumika upande ule wa ubongo ambao utakutaka ufikirie sana na ufanye maamuzi.

Hata hivyo kadiri utakavyoendelea kufanya ule upande mwingine ambao kazi yake ni kutengeneza uhusiano wa vitu (Pattern Recognition) utachukua nafasi yake.

Ili kutengeneza tabia kuna vitu vitatu lazima vitokee, vitu hivi hukamilisha kitu kinaitwa “Habit Loop”.

**Kichocheo (Cue)** : Hiki ni kichochea ambacho husababisha wewe utake kufanya tabia fulani. Kila tabia unayoiishi kuna kichocheo huwa kinasababisha. Kichochea cha tabia kinaweza kuwa

kwenye mfumo wa; mtu/watu fulani ukiwa naye/nao, hali fulani ya kihisia ukiwa nayo , eneo fulani ukiwepo, Kitu fulani kikitokea kinakupelekea kufanya hiyo tabia, muda fulani ukifika n.k

Mwitikio wa unachofanya (Routine) : Hapa huuisha kile unachofanya baada ya kupata kichocheo (cue). Kwa mfano kuna watu wakipata “stress” huwa wanaenda kunywa pombe n.k

Hii inamaanisha ubongo wake unarekodi kuwa kila anapokutana na stress basi anatakiwa kunywa pombe. Atakapoanza itakuwa ni kama anaamua kufanya hivyo, ila baada ya muda atajikuta inakuwa “automatic” na hata kama anataka kuacha inakuwa inamshinda.

**Faida/Hisia/Raha anayopata (Reward) :** Ile hali unayojisikia baada ya kufanya kitu ndio huitwa “Reward”. Na hali hii husajiliwa katika ubongo wako na kuwekwa kama kumbukumbu.

Kwa sababu hiyo, ubongo wako utakuwa unakukumbusha faida hii kila wakati na utajikuta

unapopata fursa tu ya kufanya hiyo tabia unaifanya kwa sababu ubongo wako unakuwa unatamani sana kufurahia raha ambayo iliipata hapo nyuma.

Raha hii inaporudiwa mara kwa mara, hupata nguvu sana na ndipo hutengeneza uraibu (addiction) ambapo mtu atakuwa tayari kufanya chochote kile ili aipate raha hii.

Kama leo kuna tabia yoyote kwenye Maisha yako, aidha ile unayoipenda au ile ambayo hauipendi, unatakiwa kujua kuwa hivi ndio namna ambavyo inatengenezwa.

### **Jaribu Mbinu Hii Kwa Siku 90 Uone Matokeo Yake.**

Ili kutengeneza tabia ya kudumu, itakulaziu kufanya kitu kwa siku tisini bila kuchoka ili kupata matokeo ambayo unayatafuta.

Kwa mujibu wa mwandishi na mtafiti wa masuala ya mafanikio Tom Corley, anasema zinahitajika siku tisini katika makundi matatu ya siku 30 kila kundi ili kupata matokeo ambayo unayahitaji kutengeneza tabia mpya

## **Siku 30 za Kwanza:** Kuzaliwa kwa “Neural Synapse” Mpya

“Neural Synapse” ni mfumo wa umeme na kikemikali ambao unatumika kuwasiliana kati ya neva moja ya fahamu na nyingine au kwenda kwenye seli fulani ya mwili.

Katika siku hizi 30 za kwanza , kila ambapo unawaza wazo fulani au kufanya jambo fulani, kunakuwa na mawasiliano katika neva za fahamu mara kwa mara. Kadiri inavyojirudia mara kwa mara, ndio hutengeneza kitu kinaitwa “Synapse”.

## **Siku 30 za Pili:** Basal Ganglia inanza kuona mabadiliko.

Kama kitu (wazo, tendo, jambo unalofanya n.k) kitaendelea kwa siku 30 mfululizo, basi mfumo wa Basal Ganglia unanza kuona mabadiliko fulani. Hivyo inatengeneza “*tendril*” (kama uzi/waya mwembamba) kwenda kuchunguza na kupata taarifa ya kinachoendelea.

Kwa muda wa siku 30 Basal Ganglia itaendelea kutathmini kama hiki ni kitu endelevu ili kupata uhakika kuwa kinaweza kurekodiwa kuwa tabia ama la.

Kama Basal Ganglia itaendelea kuona mawasiliano kati ya neva za fahamu/seli yaliyoanza siku 30 za kwanza yanaendelea bila kuacha, basi Itaenda kwenye hatua inayofuata.

**Siku 30 za Tatu:** Tabia mpya inarekodiwa kwenye ubongo wako.

Baada ya siku tisini kama mawasiliano yataendelea, basi “tendril” itapeleka taarifa rasmi kwenye ubongo kuwa hicho kitu sasa kinafaa kubadilishwa na kuwa tabia katika Maisha yako.

Baada ya taarifa hii kufika kwenye ubongo, inaamriwa “tendril” itengeneze matawi mengi ya kutosha ili yaunganishwe na neva za fahamu ambazo zimekuwa zikifanya hiyo tabia kwa siku 90 zilizopita.

Jambo hili likitokea basi tabia mpya inakuwa imekamilika kutengenezwa kwenye Maisha yako.

Baada ya hatua hii, vile vitu ambavyo vimegeuzwa kuwa ni tabia utaanza kuvifanya bila kutumia nguvu na vinakuwa sehemu ya Maisha yako kuanzia hapo.

Je, wewe unachagua kufanya kitu gani kwa siku 90 zijazo ili kukigeuza kuwa tabia yako?

### **Tafakari Ya Sura Ya Kwanza**

I. Je, kuna tabia gani ambazo unazo kwa muda mrefu na zimekuwa na mchango katika mafanikio yako?

.....

.....

.....

II. Ni tabia gani tatu ambazo hauzipendi na unatamani kuziacha mwaka huu? (Ziorodheshe na kwenye sura ya tatu tutajifunza hatua za kuacha tabia usizozipenda).

.....

.....

.....



III. Ni vichocheo (clue) gani ambazo huwa zinapelekea wewe kufanya hizo tabia?

.....

.....

.....

IV. Kuna tabia gani unataka uanze kuijenga katika siku 90 zijazo? (Zitaje na katika sura ya nne tutajifunza namna ya kuzijenga tabia zinazoleta mafanikio)

.....

.....

## SURA YA PILI

# Kwa Nini Ni Ngumu Kuacha Tabia Usiyoipenda?



Je, kuna tabia Maishani mwako ambayo unatamani kuiacha ila imeshindikana kabisa? Ni kama vile badala ya wewe kuitawala tabia yako basi tabia imekutawala wewe?

Wewe sio wa kwanza, kila mtu katika wakati fulani wa Maisha yake, anaweza kujikuta akiwa katika mapambano ya kuacha tabia fulani ambayo imekuwa ni kikwazo katika Maisha yake na mafanikio yake anayoyatafuta.

Kabla hatujaangalia katika sura ya tatu namna ya kuacha tabia usiyoipenda , katika sura hii tuangalie kwanza sababu ambazo zinafanya iwe ngumu sana kwako kuacha tabia ambayo hauipendi.

Kama kuna tabia unatamani kuiacha na imekuwa ni changamoto kubwa sana kwako, basi itabidi uangalie katika sababu zitakazoelezwa hapa, inayokukwamisha hasa ni ipi.

**Sababu ya Kwanza:** Mfumo wa kumbukumbuku kwenye ubongo.

Tunapojenga tabia katika Maisha yetu, sio tu

zinakuwa sehemu ya matendo yetu, bali pia huwa zinakuwa sehemu ya kumbukumbu zetu katika ubongo.

Hivyo kila tunachofanya hubakia kama kumbukumbu katika ubongo ambayo hutusababisha kila wakati tukumbuke na kutaka kuifanya tena ahata kama hatuipendi kabisa.

Katika mfumo wa kumbukumbu kwenye ubongo wa mwanadamu, kuna aina tatu za kumbukumbu:

**Semantic Memory** (*Kumbukumbu ya maarifa*): Ni aina ya kumbukumbu ya muda mrefu katika ubongo ambayo inahusisha vitu ambavyo havitokani na mambo uliyopitia binafsi.

Inahusisha vitu ambavyo umefundishwa au kuambiwa kama vile majina ya rangi mbalimbali, namna ya kutamka herufi fulani n.k

Hii haina athari sana katika kutengeneza tabia kwenye Maisha yako.

**Episodic Memory** (*Kumbukumbu za matukio maalumu*): Kumbukumbu hizi hujumuisha mambo maalumu ambayo umeyapitia binafsi.

Inaweza kuwa ni siku ya harusi yako, siku ulipokuwa unafanya mtihani wako wa mwisho sekondari, ulipofiwa na mzazi wako n.k Hii pia sio kumbukumbuku inayoweza kutengeneza tabia yenye nguvu kwenye Maisha yako.

**Procedural Memory** (*Kumbukumbu Ya Jinsi Ya kufanya Vitu*): Hii inahusisha kumbukumbu ya muda mrefu katika ubongo inayohusisha namna ya kufanya vitu. Hii inahusika zaidi na “Motor Skills”, ujuzi wakufanya jambo ambao unakaa ndani yako na ni ngumu kuusahau.

Sehemu hii ya ubongo huwa inatunza kumbukumbu ya kufanya baadhi ya mambo, na kumbukumbu hizi hukaa kwenye ule ubongo ambao hauna uwezo nao (Sub-Conscious brain).

Hivi umegundua kuwa mtu akijua kuendesha baiskeli, hata kama atakaa miaka mingi sana bila

kuendesha, akija kuendesha tena anaweza? Kwa nini inakuwa hivi?

Ni kwa sababu anakuwa ametengeza kumbukumbu katika Procedural Memory. Vitu vingine ni kama vile kuendesha gari, kuogelea n.k Ukishajua mara moja, basi hauwezi kusahau tena.

Hiki ndicho kinachotokea kwenye tabia zako ambazo zimeshakuwa sehemu ya Maisha yako. Yaani kwa sasa ziko kwenye Procedural Memory, hauhitaji kutumia nguvu yoyote ile kuifanya hiyo tabia. Hii ndio maana imekuwa ngumu sana kuiacha.

### **Sababu ya Pili: Kujaribu kuacha tabia ghafla**

Kuna watu wengi pia ambao wameshindwa kuacha tabia kwa sababu wanajaribu kuacha tabia kwa ghafla sana. Kitu cha muhimu cha kukumbuka ni kuwa tabia si TUKIO bali ni MCHAKATO.

Kwa mujibu wa watafiti wa masuala ya tabia James O. Prochaska and Carlo C. DiClemente (1980's) , wanasema kuwa kwa kila wakati mtu yeyote yule atakuwa katika moja ya hatua 5 za kubadilisha tabia

zake. Watu wengi badala ya kupitia hatua hizi katika kutafuta mabadiliko ya tabia, huwa wanajaribu kuruka hatua na kutaka kupata mabadiliko ya ghafla.

Kujaribu kuacha tabia kama tukio bila kujua mchakato wake ni hatari sana imesababisha watu wengi washindwe kuacha tabia ambazo hawazipendi.

Lakini pia, kuna watu wengi sana ambao wamejaribu kushughulika na tabia nyingi kwa wakati mmoja nahii imewasababisha washindwe kupata matokea waliyoyataka.

Zifahamu hatua tano za mabadiliko ya Tabia ambazo mtu hupitia

**Pre-contemplation** : Hatua hii mtu haoni umuhimu wa kubadilisha tabia yake, aidha kwa sababu hana taarifa muhimu za kumshawishi kubadilisha tabia, au aliwahi kujaribu huko nyuma akashindwa au amekubaliana kuwa hali aliyonayo ni sehemu ya Maisha yake ya kila siku.

Watu walioko kwenye hatua hii, huwa wanaepuka mazungumzo ya aina yoyote ile ambayo yanataka kuigusa tabia ambayo inawasumbua.

**Contemplation :** Kwenye hatua hii, mtu anakuwa ameshajua kuwa tabia fulani aliyonayo sio nzuri na anakusudia kuiacha ila anakuwa hajaamua kujitoa kwa nguvu zote kuiacha.

Watu walioko kwenye hatua hii mara nyingi huwa wanapenda kutumia visingizio vya kwa nini hawaachi tabia ambayo hawaitaki, si kwamba hawajau madhara yao ila hawako tayari kulipa gharama ya kuibadilisha.

**Preparation :** Hatua hii ni pale mtu anapoanza kufanya maandalizi ya kuacha au kuanza tabia fulani. Kwa mfano, mtu anajitoa kwenye kundi fulani la whatsapp kwa sababu anaona limechangia yeye kuwa kwenye tabia mbaya.

Au mtu ananunua nguo za mazoezi ili aanze kufanya mazoezi, au ananunua kitabu cha kumsadia kubadilisha tabia fulani ili aanze kukisoma n.k



Kama unataka kuacha tabia isiyo nzuri, huu ni wakati wa kutafuta tabia mbadala ambayo utaanza kuiishi.

**Action :** Hii ni hatua ambayo unafanya kwa vitendo kwa kuacha tabia ambayo hauipendi. Hapa ndipo unapokutana na uhalisia wa kuishi bila tabia uliyoizoea, mwili unavyohitaji urudi ulikotoka na mapambano ya tabia unayotaka kuiacha na dhamira yako katika mawazo yako.

Hapa huwa ni vita kati ya unavyotaka kuwa na vile ambavyo umezoea. Ukiweza kuishinda vita hii basi utavuka kwenda hatua ya ushindi.

**Maintanance:** Kwa mujibu wa Prochaska na DiClimente utahitaji kuifanya tabia mpya kwa miezi sita ndipo unahesabika kuwa uko kwenye hatua hii.

Kwa utafiti waliofanya wanaeleza kuwa hata kama zile siku 90 tulizojifunza pale awali zitakusaidia kwa kiwango kikubwa, ila utahitaji kuifanya tabia hiyo kwa siku tisini mfululizo kama kweli unataka usirudi tena ulikotoka (to avoid relapse).

Kama kweli unataka kubadilisha tabia fulani kwenye Maisha yako basi ni muhimu sana kupitia hatua hizi zote, ili kujihakikishia mabadiliko ya kudumu.

La sivyo, kama utataka kufanya mabadiliko ya ghafla sana itakuwa ngumu kwako kupata matokeo chanya katika mabadiliko ya tabia.

*Je, wewe katika tabia unayotaka kuiacha uko katika hatua ipi kati ya hizi tano?*

**Sababu ya Tatu:** Tabia imegeuka kuwa ni uraibu (*Addiction*)

Kuna tofauti kati ya kushughulika na tabia mbaya ambayo inakusumbua na unataka kuiacha na kushughulikia uraibu ambao tayari unakutawala na unakusumbua kwenye Maisha yako.

Mara nyingi tabia za kawaida ni rahisi kushughulika nazo na zinahitaji NGUVU na MUDA kidogo wa kuzishinda, ila inapofika kwenye swala la uraibu itahitaji nguvu ya ziada na muda wa ziada kushughulika nayo.

Wakati tabia ni yale mambo ambayo tunayafanya kila siku bila kutumia nguvu na yamekuwa sehemu ya Maisha yet una huwa ni vigumu kuyaacha, uraibu ni yale mambo ambayo watu wako tayari kuhatarisha Maisha yao ili mradi tu wapate nafasi ya kuyafanya.

Tabia za uraibu hufanya kemikali zinazoleta raha (Dopamine) kuachiliwa katika ubongo. Na kadiri mtu anavyoendelea kufanya hicho kitu basi kiwango cha kemikali kinachohitajika kuachiliwa ubongoni ili apate raha kinazidi kuongezeka kila siku zaidi na zaidi na hivyo inamlazimu kuhitaji kufanya/kutumia hicho kitu tena na tena.

Tofauti kubwa katika uraibu ni kwamba, Maisha ya mtu yanaanza kutegemea tabia fulani/matumizi ya kitu fulani, hivyo mtu hawezi tena kufanya maamuzi hata kama anajua sio kizuri kwani anakuwa ametelemewa.

Kama wewe umefikia hatua hii na kuwa na tabia ambayo imegeuka uraibu utahitaji kupata msaada wa karibu wa KISAIKOLOJIA na pale inapobidi

utahitaji kupata msaada wa KIROHO ili kuwa huru kutoka katika tatizo linalokukabili.

Watu wengi sana wameshindwa kutoka katika tabia wasizozipenda kwa sababu zimeshavuka kiwango cha kuwa tabia mbaya na sasa zimekuwa ni uraibu unaowasumbua.

**Sababu ya Nne:** Kuendelea kukaa karibu na vichocheo vya tabia wanayotaka kuiacha Watu wengi sana wanakwama kwa sababu ya kutaka kubadili tabia ila wanaendelea kukaa katika mazingira yanayochochea tabia hizo na mwisho wake inakuwa ngumu sana.

Kama tulivyojifunza, ili tabia iendelee katika Maisha yako, ni lazima kuwe na (clue) kichocheo ambacho kinapelekea uanze kukumbuka na kutamani kuifanya hiyo tabia.

Baadhi ya vichoche ni kama vile:

- *Kuna mazingira ukiwepo huwa yanaamsha tabia usiyoipenda*

- *Kuna watu ukiwa nao huwa wanasababisha urudi kwenye tabia uanyotaka kuiacha.*
- *Kuna mazungumzo ukianza kuyafanya na mtu huwa yanapelekea tabua usiyoipenda*
- *Kuna page za mitandao ukiziangalia/Youtube channel fulani huwa zinakupelekea kurudi kwenye tabia usiyoipenda*
- *Kuna aina ya Movie/Video ukiziangalia zinakurudisha kwenye taia unayotaka kuiacha n.k*

Kama utakuwa unasema unataka kuacha tabia fulani ila kila siku unakaa katika mazingira yanayokupelekea kuchochea tabia hiyo basi hautaweza kuiacha.

Tafakari Ya Sura Ya Pili

I. Ni tabia gani ambayo umejaribu kuiacha mara nyingi na imeshindikana?

.....  
 .....  
 .....

II. Katika hatua tano za kubadilisha tabia ulizojifunza, ni hatua ipi ambayo umekuwa unaishia hapo kila wakati?

.....  
.....

III. Je, kuna tabia yoyote ambayo unaiona imegeuka kuwa uraibu kwako? Unapanga kuchukua hatua gani ili kukabiliana nayo?

.....  
.....

IV. Je, kuna mazingira gani ambayo yanachochea kila wakati kukurudisha kwenye tabia unayotamani kuiacha?

.....  
.....

## SURA YA TATU

# Hatua 5 Za Kufuata Ili Kuacha Tabia Usiyoipenda



Ili ubadilishe tabia yako ni lazima kuwa na mchakato maalumu ambao utaanza kuufuta kuanzia leo. Kumbuka kuwa hakuna tabia ambayo inaweza kupotea yenyewe tu, bila wewe kuweka mikakati maalumu ya jinsi ya kuiacha tabia hiyo.

### **Hatua ya Kwanza:** Kuijua (*Awareness Level*)

Hatua ya kwanza ni kuijua tabia ambayo hasa ndio unataka kuishinda katika Maisha yako. Kuna watu wengi sana ambao wana tabia ambazo wewe unadhani kuwa wanatakiwa kuibadilisha ila wao wanaona ni kawaida kabisa.

Mtu ambaye hajafika mahali yeye mwenyewe kuona kuwa tabia fulani sio nzuri na inahitajika kuibadilisha, basi itakuwa ngumu sana kwa mtu huyo kufanya maamuzi na kuweka juhudi ya kuibadilisha tabia hiyo.

Je, wewe kuna tabia yoyote ambayo unaona itahitaji uibadilishe? Ni ipi hiyo?

Kumbuka inawezekana ukawa na zaidi ya moja, ziorodheshe.



**Hatua ya Pili:** Kujua madhara yake kwa undani.

Moja ya kitu ambacho husababisha watu wengi sana wabadilishe tabia kwa haraka ni pale wanapopata madhara kutokana na tabia hiyo.

Kuna baadhi ya tabia ambazo kama hautakaa chini na kutafakari kwa kina kuhusu madhara yake basi itakuwa ngumu sana kwa wewe kuziacha.

Je, wewe unajua madhara halisi yanayotokana na tabia yako?

Hebu kabla haujaendelea, tafuta mahali ambapo unaweza kuandika madhara yanayotokana na tabia ambayo unataka kuiacha.

Utakaokuwa unajibu madhara yanayotokana na tabia ambayo unataka kuiacha, jaribu angalia katika maeneo yafuatayo:

- *Kiroho*
- *Kifedha/Kiuchumi/Kibiashara*
- *Mahusiano*
- *Afya*
- *Akili yako*

- *Kikazi/Kiofisi*

## **Tumia maswali yafuatayo kukuongoza:**

i. Ni madhara/hasara gani ambazo umewahi kuzipata huko nyuma kutokana na tabia ambayo/ambazo unataka kuacha?

.....

.....

.....

ii. Je, kwa sasa ni madhara/hasara gani ambazo unaendelea kuzipata kwa kuendelea na tabia hiyo/hizo?

.....

.....

.....

iii. Kama usipoishughulikia tabia hiyo/hizo, ni madhara gani zaidi ambayo utaendelea kuyapata katika Maisha yako?

.....

.....

.....

**Hatua ya Tatu:** Kubali kwamba unahitaji Msaada.

Siku zote kumbuka kuwa hauwezi kutoka kwenye changamoto ambayo bado haujakubali kuwa unahitaji msaada.

Watu wengi sana huwa wanashindwa kutoka katika tabia kwa sababu bado hawajakubali kuwa wako kwenye tatizo na wanahitaji msaada.

Mara nyingi hii huusiana na aibu ambayo wanaona wanaweza kukutana nayo kama watazungumza na mtu kuhusiana na changamoto inayowakabili.

Kumbuka kuwa, kama umejaribu mara nyingi kuacha tabia fulani na umeshindwa, ni dalili kuwa unahitaji msaada fulani wa ziada ili uweze kuishinda. Katika hatua zinazofuata utajifunza zaidi, namna ya kutengeneza mfumo wa kujiwajibisha (Accountability) ili uweze kuacha tabia kwa haraka.

**Hatua ya Nne:** Jiepushe na Mazingira ambayo yanaichochea tabia usiyoipenda.

Kama tulivyojifunza hapo awali, ili tabia yoyote ile iweze kuendelea, basi lazima kuwe na “Clue” ambayo ndio hasa huamsha tabia katika ubongo na kupelekea mtu kuanza kuifanya.

Naamini hadi hapa ulipofikia tayari umeshajua ni vichocheo gani ambavyo huwa vinakusababishia uanze kutamani na mwisho unajikuta umeifanya tabia fulani.

Ili kuishinda tabia ambayo hauipendi ni lazima ujilazimishe kuepuka vitu ambavyo huchochcea uanze kupata WAZO LA KWANZA la kufanya tabia fulani.

Baadhi ya vitu ambavyo vinaweza kuwa ni vichoche vya tabia yako usiyoipenda na utatakiwa kuweka mikakati namna ya kuvikwepa ni pamoja na:

- Watu fulani ukikutana nao
- Ukisoma kitu fulani
- Ukiangalia kitu fulani

- Mitandao ya kijamii
- Kuna eneo fulani ukipita n.k

Je, wewe unapojichunguza kuhusu tabia ambayo unataka kuiacha, ni vitu gani huwa vinachochea na unatakiwa uanze kuviepuka kuanzia leo.

Kabla haujaendelea mbele, vijue vitu hivyo na uweke mkakati wa namna utakavyoviepuke. Unaweza kutumia muongozo kama unavyoonyeshwa hapo chini ili kutengeneza mkakati wako.

S/No	Tabia unayotaka kuicha	Kichocheo Kinachokupelekea kuifanya	Mkakati utakaotumia kukwepa kichocheo
1.	Kutumia kilevi kila siku	Vikao ninavyofanya Bar kila jioni na Rafiki zangu.	Nitaacha kufanya vikao bar na nitakuwa nafanyia ofisini.
2.			

Unaweza kutumia jedwali hili kama muongozo wako wa kutengeneza mkakati utakaoutumia kukwepa vichocheo vya tabia ambazo haswa ndizo unataka kuziacha.

Hakikisha unafanya zoezi hili kabla haujaendelea mbele zaidi.

**Hatua ya Tano:** Jenga Mfumo wa Uwajibikaji

### **Ifahamu Hawthorne Effect**

Baraza la Taifa la utafiti Nchini Marekani (National Research Council) liliwahi kufanya utafiti katika miaka ya 1920 na mwanzoni mwa miaka ya 1930. Utafiti huu ulifanyika kwenye kiwanda cha Western Electric kilichokua katika eneo linalojulikana kama Hawthorne, Chicago nchini Marekani.

Utafiti huu ulilenga kuangalia madhara ya kiwango cha mwanga katika kiwanda. Hivyo watafiti walikuwa wanajaribu kubadilisha ukali wa mwanga ili kuona kama kuna madhara.

Hata hivyo kilichokuwa kimewashangaza ni kuwa, mwanga ulipopunguzwa uzalishaji uliendelea kuongezeka, mwanga ulipoongezwa, uzalishaji pia uliendelea kuongezeka.

Hitimisho la utafiti huu ikawa ni kwamba, uzalishaji uliongezeka sio kwa sababu za mwanga bali kwa sababu wafanyakazi walijua kuwa kuna mtu ambaye anawafuatilia. Hii inamaanisha kuwa, kuna asilimia kubwa sana ya tabia ya mtu kubadilika kama akijua kuna mtu ambaye anamfuatilia.

## **Utafiti wa Taasisi ya Mafunzo na Maendeleo nchini Marekani**

Utafiti huu unashabihiana kabisa na ule ambao uliwahi kufanywa na Taasisi ya Mafunzo na Maendeleo nchini Marekani (American Society of Training and Development-ASTD) ambayo iligundua kuwa:

- Kama mtu atajiwekea mfumo wa uwajibikaji kuhusu kufanya/kuacha kitu fulani basi anakuwa na uwezekano wa kukifanya kwa 65%.

Ila kama mtu atajiwekea mfumo ambao unaonyesha atawajibika kwa nani na lini, basi uwezekano wake wa kutimiza malengo yake unaweza kufikia hadi 95%.

Hivyo basi kama unataka kupata mabadiliko ya haraka ya kitabia, hakikisha unatafuta mtu wa kumshirikisha safari yako unayoanza leo ya kubadilisha tabia.

Kubaliana naye utaratibu wa siku ambazo utakuwa unampa taarifa ya maendeleo ya tabia yako. Kama ukikosa rafiki wa kawaida, unaweza kutumia mifumo ya Life Coach ili uweze kusaidiwa.

Kila mwaka huwa ninakuwa na watu wachache ambao natembea nao kuanzia Januari hadi Desemba ili kuwasaidia kupata mabadiliko ambayo wanahitaji. Wengi walioingia katika mfumo huu wa “Accountability Program” wamekuwa wakipata matokeo makubwa sana kila mwaka.

Unaweza kujiunga na program hii kwa kutuma neno “Accountability Program” kwenda WhatsApp namba



0745 252 670 na utapewa maelezo kama kuna nafasi bado na maelezo mengine zaidi.

Kwa mwaka huu, jitahidi kupata mfumo mzuri wa kukuwajibisha kama unataka kupata mabadiliko ya kitabia unayoyatafuta.

Je, wewe utatumia njia gani ili ikusaidie kuwajibika?

## SURA YA NNE

# Mbinu 5 Za Kutengeneza Tabia Za Mafanikio Kwenye Maisha Yako



Kupambana ili kuacha tabia usiyoipenda tu, haitoshi. Ni lazima uweke mkakati wa namna unavyotaka kutengeneza tabia mpya ambazo zitakuletea mafanikio. Usisahau maneno ya John Maxwell pale aliposema kuwa, siri ya mafanikio yako ya kila siku imejificha katika tabia zako za kila siku.

Sijajua wewe kwa sasa, kuna tabia gani unataka kuanza kuitengeneza. Kama ungependa kujua namna ya kuchagua tabia sahihi ambayo itakueletea matokeo makubwa na ya haraka kwenye Maisha yako, ni muhimu utafute kitabu changu kingine cha **Tabia 12 Zinazoleta Mafanikio na Strategy** (Jinsi ya kupata matokeo makubwa ndani ya mwaka mmoja).

Vitakusaidia sana kujua tabia unayotakiwa kuichagua kuanza kuijenga kama unataka kupata matokeo makubwa kwa haraka.

Kama unataka kutengeneza tabia mpya kwa mwaka huu, kuna hatua tano ambazo unaweza kuanza kuzifuata kuanzia leo:

**Hatua ya Kwanza:** Jua unachotaka kufanikiwa na tambua ni Tabia gani zitakusaidia.

Kumbuka kama tulivyojifunza, ni ngumu sana kutengeneza tabia nyingi kwa wakati mmoja. Ili kupata matokeo unayoyatafuta, itakulazimu kwanza kujua matokeo makubwa sana unayoyatafuta kwa sasa ni yapi?

Kisha inabidi ujiulize, ni tabia zipi ambazo unaona kama ukiwa nazo zitakusaidia sana kupata matokeo hayo unayoyatafuta?

Je, wewe umeshajua kwa sasa unatafuta kufanikiwa katika jambo gani? Na ni tabia gani ambazo ukiwa nazo zitakusaidia sana kufanikiwa katika hilo? Ziorodheshe hapa:

.....  
.....  
.....

Baada ya kuzijua tabia hizi, swali linalofuata ni; ni tabia ipi muhimu zaidi katika hizi ambayo yenyewe nikiweza kuwa nayo ndiyo inabeba matokeo makubwa zaidi? (Katika ulizozitaja, itambue tabia hiyo).

Baada ya hapo angalia namna unavyoweza kutumia program ya siku 90 tuliyojifunza ili kuitengeneza tabia hiyo.

Kumbuka kuwa kwa mujibu wa utafiti wa Dr. Rosane Oliveira (Phd) kutoka Chuo Kikuu cha California Nchini Marekani:

- *Kama utaweka nguvu katika kutengeneza tabia moja kwa wakati mmoja basi kuna uwezekano wa 80% wa kufanikiwa.*
- *Kama utakuwa unatengeneza tabia mbili kwa wakati mmoja, una uwezekano wa 35% wa kufanikiwa.*
- *Kama utakuwa unatengeneza tabia tatu kwa wakati mmoja, basi uwezekano wa kufanikiwa ni 5%.*

Hivyo ni muhimu sana kujua vipaumbele vyako katika kutengeneza tabia ambazo unazitaka kwenye Maisha yako.

Hatua ya pili: Epuka kuwa na visingizio unapoanza kujenga tabia mpya (Avoid Exceptions).

Unapoanza kujenga tabia kwa mara ya kwanza, utakuwa na hamasa kubwa sana pale mwanzoni, hata hivyo, kadiri siku zinavyoenda ndivyo ambavyo kutakuwa na changamoto zaidi katika kufanya kwani ile hamasa huwa inaanza kupotea.

Kutokana na “Law of Diminishing Intent” , inaeleza kuwa kadiri unavyochelewa kufanya kitu fulani au kughairisha mara kwa mara ndivyo inavyozidi kuwa ngumu kuja kukifanya kitu hicho tena.

Unapoanza kutengeneza tabia mpya ni muhimu sana kujilazimisha bila kuwa na kisingizio cha kutokufanya wakati wowote ule.

Hivyo Mara nyingi tabia inapokuwa katika siku za kwanza za kutengenezwa (Formation Stage), zile

njia katika ubongo zinakuwa bado hazijakuwa imara, hivyo ukiacha kufanya tu, unakuwa unaanza upya tena. Hivyo ili kuhakikisha kuwa tabia uliyoianza inazidi kuimarika, jitahidi sana kuendelea kuifanya kila wakati bila kuacha.

Kwa mfano, kama umekusudia kuanza kuamka mapema asubuhi, katika siku za kwanza za kutengeneza hiyo tabia hata kama ulichelewa kulala, inatakiwa ujilazimishe kuamka muda uleule ambao unaanza kuujenga kama tabia yako.

Kama umesema utakuwa unafanya mazoezi, inatakiwa kila siku uendelee kufanya katika kipindi cha siku 60 za kwanza bila kuacha kwa kisingizio chochote kile, kama umeamua kujenga tabia ya kuweka akiba, inatakiwa ufanye hivyo kila unapopata pesa bila kujali changamoto zinazokukabili n.k

UKifanya hivi utajipa nguvu za kutengeneza tabia kwa kasi sana, ila kama kila wakati unapoanza kutengeneza tabia unatoa visingizio basi itakuwa kila siku unaanza upya.

Ni tabia gani ambayo unataka kuanza kuitengeneza kwa sasa na hautatoa visingizio?

**Hatua ya Tatu:** lambatanishe na tabia ambayo tayari unayo.

Ni rahisi sana kujenga tabia mpya kama utaiambatanisha na tabia ambayo tayari unayo. Yaani unachofanya hapa, ni kuitumia tabia ambayo tayari unayo kama kichocheo (Clue).

Unachofanya hapa, unatafuta tabia ambayo tayari imeshajengeka na iko kwenye mfumo wako wa Maisha wa kila siku.

Kwa mfano, kama wewe unataka kuanza tabia ya kusoma vitabu kila siku, lakini moja ya tabia yako ambayo unayo kwa sasa ni kuangalia taarifa ya habari kila inapofika saa mbili kamili usiku.

Unaweza kusema kuwa “ Kila nitakapomaliza kuangalia taarifa ya habari, nitasoma kitabu”.

Hapa unakuwa umeifanya ile tabia ya zamani ambayo kwa hakika lazima utaendelea kuifanya kama kikumbushio/Kichocheo cha tabia mpya



ambayo unataka kuitengeneza.

Je, wewe kwa sasa unataka kutengeneza tabia gani na unaitumia tabia ipi ambayo tayari unayo kama kikumbushio chako?

**Hatua ya Nne:** Anza Kidogo na Ujipongeze unapofanikiwa.

Njia rahisi na ya haraka sana itakayokupelekea kufeli unapoanza kutengeneza tabia ni pale utakapojaribu kuanza tabia kwa kiwango kikubwa sana, ukiamini hiyo ndiyo itakupa matokeo makubwa zaidi.

Kumbuka inapofika suala la kutengeneza tabia, kitu muhimu zaidi sio kiwango kikubwa ambacho unaanza nacho, bali ni ule mwendelezo ambao unakuwa nao katika kufanya.

Watu wengi sana huwa wanafanya kosa la kutaka kuanza kwa kasi na kwa kiwango kikubwa sana pale wanapokuwa wanatengeneza tabia mpya, matokeo yake wanashindwa na wanaishia njiani.

Kama unataka kuanza kukimbia, usianze kwa kilomita tano kwa siku ya kwanza, anza kukimbia kilomita kidogo au anza kwa kutembea kwanza.

Kama unataka kuanza kusoma kitabu, usianze kwa kusoma kitabu cha kurasa 500 anza na chenyewe kurasa chache, kama unataka kuweka akiba, usianze na kuweka 50% ya kipato chako, anza na kidogo.

Unapoanza kufanya, unatakiwa kuanza katika kiwango ambacho mwili na akili yako haitapata mshtuko.

Jambo lingine muhimu katika hili ni kujijengea utamaduni wa kujipongeza kila unapofanikiwa kufanya tabia fulani kwa sehemu.

Kwa mfano, kama wewe unapenda sana kula chakula fulani kwenye hoteli fulani na unataka kujenga tabia ya kuweka akiba, unajiambia “Nikifanikiwa kukamilisha kuweka kiwango cha 30% cha kipato mwezi huu ndipo nitaenda kula chakula ninachokipenda kama sehemu ya kujipongeza”.

Au kama wewe unapenda sana kununua nguo mpya na unataka kujenga tabia ya kuweka akiba unajiambia, “Sitanunua nguo mpya hadi nimefanikiwa kuweka akiba ya shilingi laki moja kwa kila mwezi”

Kutegemea na aina ya tabia ambayo unataka kuijenga na kitu uanchokipenda, utachagua aina ya zawadi ambayo unaona kuwa itakupa hamasa.

Je, wewe katika tabia ambayo unataka kuanza kuijenga kwa sasa, unataka kuanza kiwango gani na utakuwa unajipongeza kwa namna gani?

.....  
.....  
.....

## **Hatua ya Tano:** Tafuta mtu atakayekuwajibisha

Kama ambavyo tumejifunza hapo awali, kuna nguvu kubwa sana katika kuweka mfumo wa kukuwajibisha katika kujenga tabia fulani na kutimiza malengo ambayo unayo katika Maisha yako. Ili kujua mbinu zaidi za kutengeneza mfumo huu, nakushauri utafute

kitabu cha STRATEGY (Jinsi Ya kupata Matokeo Makubwa Ndani Ya Mwaka Mmoja), nimeelezea mifumo 4 ambayo unaweza kuitumia kama sehemu ya kujiwajibisha katika kutengeneza tabia.

Mifumo hii 4 imewasaidia watu wengi sana niliowafundisha na wakaitumia na ikawapa matokeo makubwa sana. Na wewe pia unaweza kuitumia mwaka hu una ikakupa matokeo makubwa sana.

Kumbuka kuwa unapoanza kutengeneza tabia mwanzoni itaonekana kuwa ni rahisi sana na haitakupa shida kabisa, hata hivyo kadiri utakavyoendelea ndivyo utakapoanza kukutana na changamoto za kukatisha tamaa. Katika kipindi hiki, utahitaji mtu wa kusimama na wewe ili kukusaidia na kukupa moyo.

Kuna watu wengi sana walianza kutengeneza tabia mpya na wakaishia njiani kwa sababu walipofeli mara moja, walikosa kabisa mtu wa kuwasaidia kusimama tena.

Je, wewe unatengeneza mfumo gani wa kukuwajibisha katika kutengeneza tabia yako mpya.

## HITIMISHO

Tabia zina mchango mkubwa sana katika mafanikio yako na kukusaidia kutimiza malengo uliyonayo kwenye Maisha.

Ulihojifunza ni maarifa ambayo yatakuhakikishia matokeo ya kudumu katika Maisha. Kitu cha muhimu zaidi baada ya kujifunza mambo yote haya ni kuhakikisha kuwa unayaweka katika utekelezaji wake.

Kumbuka sio lazima ufanya kila kitu ulihojifunza kwa wakati mmoja, tafuta eneo ambalo unajua kabisa kuwa ukianza kulifanyia kazi leo, litakupa matokeo ya haraka sana.

Kumbuka kitabu hiki kinaweza kuwa zawadi nzuri sana kwa mtu unayemjali ili kimsaidie kubadilisha tabia yake.

Je, wewe unaanza na eneo lipi?

## KUHUSU MWANDISHI



### **Joel Arthur Nanauka,**

Joel Amepata elimu yake rasmi kwenye chuo kikuu cha Dar es Salaam *katika masomo ya Biashara na Uongozi, Commerce and Management*) na pia katika Diplomasia ya Uchumi (*Economic Diplomacy*)

Kutoka katika chuo cha Diplomasia (Centre for Foreign Relations - CFR).

Joel amejikita kuwasaidia watu kuwa na matokeo makubwa katika wanachokifanya (*peak performance trainings*) na kushinda vikwazo ambavyo vimeathiri watu wengi.

Anatoa mafunzo kwa makampuni mbalimbali na watu binafsi wanaotaka kutimiza malengo yao ya kibiashara na kitaaluma kupitia program maalumu ya malezi (*Mentoring and Coaching*).

Amewahi kuwa mshauri wa kibiashara kwa wajasiriamali wanawake kupitia program ya *Graca Machel Trust (GMT)*, Mshauri na mlezi wa *Africa Entrepreneurship Award* (Tuzo za wajasiriamali vijana Africa), Mshauri na mkufunzi wa kibiashara na kiuongozi kwa vyombo vya habari Tanzania bara na visiwani kupitia *Tanzania Media Foundation*.

Pia amewahi kufanya kazi kama mwajiriwa wa

Umoja wa Mataifa kupitia shirika la UNESCO linalojishughulisha na elimu, sayansi, teknolojia na utamaduni.

Alitambuliwa na kampuni ya Avance Media yenye makao yake makuu nchini Ghana kama kijana mwenye ushawishi zaidi nchini Tanzania katika eneo la kutoa Elimu ya Maisha na Uandishi (Personal Development and Academia) kwa mwaka 2019/2020.

Amewahi pia kutambuliwa kama kiongozi bora kijana wa dunia katika kongamano la kimataifa nchini Taiwan - China mwaka 2012 na pia amewahi kuwa mwanafunzi bora wa kitaifa kidato cha nne na mwanafunzi bora katika masomo ya Diplomasia ya Uchumi.

Mwaka 2020 pia Joel Nanauka ametambuliwa na kampuni ya Avance Media yenye makao yake makuu nchini Ghana kuwa miongoni mwa vijana 100 wenye ushawishi mkubwa barani Afrika katika



eneo la kutoa elimu ya maisha na uwandishi yaani (Personal Development and Academia) akiwa ameandika jumla ya vitabu 22 vilivyoweza kubadilisha maisha ya watu katika nchi mbalimbali Duniani.

Joel, ni mkurugenzi wa taasisi ya Africa Success Academy inayojishughulisha na kutoa mafunzo kwa taasisi mbalimbali, wajasiriamali, wanawake na vijana walioko vyuoni na mashuleni ili kuwajengea uwezo.

Joel amemuoa Rachel na wamebarikiwa watoto wawili, Joyous na Joyceline.

## **Vitabu Vingine Nilivyokuandikia** **HARDCOPY** *(Nakala ngumu)*

1. Timiza Malengo Yako (*Mbinu 60 walizotumia watu maarufu kufanikiwa*)
2. Ishi Ndoto Yako (*Siku 30 za kuishi maisha unayotamani*)
3. Tabia 12 Zinazoleta Mafanikio.
4. Ishinde Tabia Ya Kughairisha Mambo.
5. Ongeza Kipato Chako (*Maarifa juu ya fedha, Biashara na uwekezaji*)
6. Nguvu Ya Mwanamke.
7. Mbinu Za Kufanikisha Ndoto Katikati Ya Changamoto.
8. How To Pass Your Exams With Ease.

9. Uzalendo Na Ujenzi Wa Taifa.

10. Ufanisi Kazini

11. Boresha Mahusiano Yako.

12. Money Formula

13. Core Genius

Kupata vitabu hivi nilivyokuandikia wasiliana na namba zifuatazo:

**0683 052 686**

**0745 252 670**

## **eBooks / SOFTCOPY** *(Nakala laini).*

1. Money Formula *(Elimu ya fedha isiyofundishwa shuleni)*
2. Hatua Sita Za Kujiajiri
3. Muongozo Wa Mafanikio
4. Core Genius *(Jinsi ya kugundua uwezo wako wa kipekee)*
5. Jinsi Ya Kufanikiwa Katikati Ya Nyakati Ngumu.
6. Saikolojia Ya Mteja
7. Mbinu Za Kujenga Ujasiri Na Kujiamini.
8. Surviving The Crisis.
9. Namna Ya Kuondokana Na Madeni
10. Uzalendo Na Ujenzi Wa Nchi.
11. Mbinu Za Kuongeza Kipato.

12. Strategy 2021, Siri Za Kupata Matokeo Makubwa Ndani Ya Mwaka Mmoja.

13. Nifanye Biashara gani?

14. Maono

15. Marafiki

16. Mafanikio Ya Kifedha Kwa Wanandoa.

17. Jinsi Ya Kupona Maumivu Ya Kihisia.

18. Lugha Tano Za Upendo

Kupata eBooks hizi nilizokuandikia wasiliana na namba ifuatayo:

**Whatsapp 0745 252 670**

**Kozi Nilizokuandalia, Unaweza Kuzisoma Online.**

*1. Mbinu Za Kuuza Zaidi.*

*2. Jinsi Ya Kujenga Kipato Cha Uhakika Kwa Kujiajiri.*

*3. Jinsi Ya Kuondona Na Madeni.*

Kupata kozi hizi wasiliana nasi

Whatsapp **0762 312 117**

## **Tembelea Mitandao Yangu Ya Kijamii**

YouTube: **Joel Nanaka**

*(Utapata VIDEO nyingi zenye Kukusaidia kufikia malengo yako)*

Instagram: **@JoelNanauka\_**

*(Utapata mafunzo kila siku yatakayokusaidia kupiga hatua maishani)*

Facebook: **JNanauka**

*(Utapata mafunzo kila siku na pia shuhuda mbalimbali za watu waliojifunza kupitia mimi)*

