

MAISHA ZAIDI

YA

KUISHI

ABDALAH J. WAMBURA

YALIYOMO

YALIYOMO	i
DIBAJI.....	iv
UTANGULIZI.....	vi
SEHEMU YA KWANZA:	1
SWALI LILIGOANZISHA SAFARI.....	1
SURA YA 1.....	2
SAUTI YA NDANI.....	2
INAYOULIZA, "KWANINI UPO HAPA?"	2
SURA YA 2.....	7
MZUNGUKO WA KILA SIKU:.....	7
SHULE, KAZI, NYUMBANI	7
SEHEMU YA PILI	13
SAFARI YA KUIJUA NAFSI YAKO.....	13
SURA YA 3.....	14
WEWE NI NANI BILA CHEO CHAKO CHA KAZI AU FAMILIA?	14
SURA YA 4.....	19
GUNDUA HAZINA YAKO:	19
VIPAJI NA VITU UNAVYOVIPENDA	19
SURA YA 5.....	26
MAMBO MUHIMU MAISHANI MWAKO (DIRA YAKO)	
.....	26

SURA YA 6.....	32
KUACHILIA MIZIGO YA NYUMA ILI USONGE	
MBELE	32
SURA YA 7.....	38
KUELEWA NA KUANDIKA LENGO KUU LA MAISHA	
YAKO	38
SEHEMU YA TATU	43
KUISHI KWA KUSUDI KILA SIKU	43
SURA YA 8.....	44
KAZI KAMA WITO, SIO MZIGO.....	44
SURA YA 9.....	50
UMUHIMU WA WATU WANAOKEZUNGUKA.....	50
SURA YA 10	55
MCHANGO WAKO KWA WENGINE, HATA KAMA NI	
MDOGO.....	55
SURA YA 11	61
FEDHA KAMA CHOMBO, SIO LENGO KUU	61
SURA YA 12	66
KUWA WEWE HALISI KATIKA ULIMWENGU WA	
KUIGIZA.....	66
SEHEMU YA NNE	71
KUDUMISHA MAISHA YENYE MAANA.....	71
SURA YA 13	72
KUKABILIANA NA VIKWAZO NA MASHAKA.....	72
SURA YA 14	77
UMUHIMU WA KUKUA NA KUJIFUNZA DAIMA	77

SURA YA 15	81
KUACHA ALAMA: URITHI WAKO UTAKUWA NINI?	
.....	81
SURA YA 16	86
KUSHEREHEKEA SAFARI, SIO MWISHO TU	86
SURA YA 17 (HITIMISHO)	91
MAISHA ZAIDI YA KUISHI NI SAFARI ENDELEVU	91

DIBAJI

Kuna wakati nilijikuta nimesimama kimya katikati ya kelele za maisha, nikijuliza kwa sauti ambayo haikusikika masikioni bali moyoni: “*Hivi kweli haya ndijo maisha? Je, nipo duniani kwa hili tu?*”

Sauti hiyo haikunijia mara moja, bali kwa vipindi tofauti—wakati mwingine usiku wa manane, wakati mwingine katikati ya kazi za kila siku, au hata nikiwa barabarani nikiangalia watu wakiharakisha kuelekea mahali pao. Ilipokuja, kila kitu kingine kilipoteza maana. Nilihisi kana kwamba dunia yote imenyamaza ili kuniacha nikabiliane na swali moja kubwa, swali ambalo halikuniambia jibu bali lilinifungua kwenye maswali mengine yasiyo na mwisho: “*Kwanini ninaishi?*”

Nilikuwa nimefundishwa kama wengi wenu: soma, pata kazi, jenga familia, na endelea. Nilijaribu kuyakumbatia hayo yote, nikidhani labda huko ndiko siri ya furaha na maana. Lakini kadri nilivyopiga hatua, nilihisi pengo lisilojazwa na mshahara, cheo, wala ratiba nzuri. Kulikuwa na kiu ya aina nyingine, kiu ya maisha yenye “zaidi” ya mizunguko tuliyozoea.

Ndipo safari hii ikaanza. Si safari ya nje tu, bali ya ndani kabisa. Safari ya kutafuta jibu lisilokoma, safari ya kuisikiliza sauti ambayo siku zote tumekuwa tukiipuuza kwa kelele za dunia na majukumu. Na katika safari hiyo, maneno haya yalizaliwa.

Kitabu hiki, ‘*MAISHA ZAIDI YA KUISHI*’, si tangazo la majibu yangu binafsi, bali ni ushuhuda wa mwaliko niliopewa na ile sauti ya ndani. Sauti ambayo haikuniuliza niwe bora kuliko wengine, bali nionekane kweli mimi mwenyewe. Hapa utakutana na maswali tuliyo nayo wote, hofu tunazokimbia, na pia mwanga mdogo unaotupatia dira.

Ninakuandikia sio kwa sababu nina majibu yote, bali kwa sababu nilijua maumivu ya kuishi pasipo kusikia nafsi yako inavyolia. Nilijua uchungu wa kuzunguka katika mzunguko uleule wa shule, kazi, na nyumbani, huku moyoni ukijua kuna zaidi ya hayo.

Hivyo, kitabu hiki ni mwaliko. Ni mwongozo wa kusimama, kutulia, na kuanza safari yako mwenyewe ya kuelekea “zaidi” hiyo. Usitarajie ramani kamili, bali safari ya maswali yatakayokufanya utafute, uguse, na hatimaye ugundue maana yako ya kipekee.

Karibu kwenye ukurasa huu wa kwanza. Sio tu mwanzo wa kitabu, bali mwanzo wa tafakuri mpya ya maisha yako.

UTANGULIZI

Umewahi kusimama katikati ya shughuli nyingi za siku, ukiwa umechoka, na ukajiuliza kimoyomoyo, "Hivi ndiyo maisha yenyewe? Hiki ndicho nilichokuja kufanya duniani?"

Umewahi kutazama maisha yako—ratiba yako ya kuamka, kwenda kazini au shulenii, kurudi nyumbani, kula, kulala—na ukahisi kama upo kwenye mzunguko usiokuwa na mwisho? Unatimiza majukumu, unalipa bili, unapanga mipango ya kesho, lakini ndani kabisa ya moyo wako, unasikia sauti ndogo, tulivu, inayouliza swali moja muhimu: "Kuna zaidi ya haya?"

Kama umewahi kuhisi hivi, juu hauko peke yako. Hisia hii ni ya kibinadamu sana. Ni kiu ya roho inayotafuta maana. Tangu utotonii, wengi wetu tunafundishwa njia moja ya maisha: soma kwa bidii, pata alama nzuri, tafuta kazi nzuri, fanya kazi kwa bidii, anzisha familia, na ustaaifu. Ni njia nzuri na yenyeheshima, lakini kwa wengi, haitoshi kujibu swali la msingi la "kwanini nipo hapa?".

Kitabu hiki, "MAISHA ZAIDI YA KUISHI", kimezaliwa kutokana na swali hilo. Hakijaundwa kukupa majibu yote kama maagizo kutoka kwa daktari. Badala yake, kitabu hiki ni rafiki yako. Ni mwongozo ambao utakushika mkono na kutembea nawe katika safari ya kutafuta majibu yako mwenyewe. Ni

safari ya kutoka kwenye hali ya "kuwepo tu" na kuelekea kwenye "kuishi kweli".

Katika kurasa zinazofuata, tutasafiri pamoja kupitia sehemu nne muhimu:

- Tutachambua ile hali unayoipitia sasa na lile swalililoanzisha safari yako.
- Tutaingia ndani yako na kuanza safari muhimu ya kuijua nafsi yako, vipaji vyako, na vitu unavyovipenda.
- Tutajifunza jinsi ya kuyachukua hayo uliyoyagundua na kuyaweka kwenye matendo ya kila siku.
- Tutapata zana za kukuwezesha kuendelea na safari hii hata unapokutana na changamoto.

Lengo si kubadilisha maisha yako yote kwa siku moja, bali ni kuanza kuchukua hatua ndogo ndogo kila siku zinazokupeleka kwenye maisha yenye maana, furaha, na kusudi. Maisha ambayo ukiangalia nyuma, utasema kwa ujasiri, "Niliishi kweli."

Karibu ufungue ukurasa wa kwanza wa maisha yako mapya.
Safari ndiyo inaanza

SEHEMU YA KWANZA:

SWALI LILIGOANZISHA SAFARI

SURA YA 1

SAUTI YA NDANI

INAYOULIZA, "KWANINI UPO HAPA?"

Inakuja kimya kimya.

Wakati mwingine ni usiku wa manane, kila kitu kimetulia isipokuwa mawazo yako. Wakati mwingine ni pale unapokuwa peke yako, labda kwenye gari ukisubiri taa za barabarani ziruhusu, au unapofanya kazi fulani ambayo haiitaji ufikiri sana kama vile kupiga deki au kunyoosha nguo.

Sio sauti ya kelele. Ni mnong'ono. Ni hisia nzito tumboni. Ni swalí fupi linalojirudia kichwani: "Na iweje sasa?" au "Hii ndiyo yote?" au lile swalí la msingi kabisa, "Kwanini nipo hapa?"

Sauti hii si mgeni kwako, au siyo? Labda umekuwa ukiisikia kwa miaka mingi. Wengi wetu, mara ya kwanza tunapoiskia, tunafanya kila tuwezalo kuipuuza. Tunaongeza sauti ya redio. Tunajiingiza kwenye kazi kwa nguvu zote. Tunatazama filamu au tunapotea kwenye mitandao ya kijamii. Tunafanya chochote kile ili tuisukume pembedni na tuendelee na maisha yetu ya kawaida.

Kwa nini tunaifanyia hivi?

Tunaipuuza kwa sababu inatisha. Inatisha kujiuliza maswali ambayo huna majibu yake. Inatisha kufikiria kuwa labda njia unayoifuata sasa sio sahihi kwako. Ni rahisi zaidi kuendelea na mzunguko tunaoujua—kuamka, kwenda kazini, kurudi, kulala—kuliko kuanza safari ya kuelekea kusikojulikana. Tunaogopa kugundua kuwa labda tumeishi maisha ambayo sio yetu, bali ni maisha ambayo wazazi, walimu, au jamii ilitutarajia tuishi. Hivyo, tunaendelea kuipuuza ile sauti. Tunaamini kuwa labda itatoweka. Tunaamini kuwa tukipata cheo kikubwa zaidi kazini, tukinunua gari lile tunaloliota, au tukihamia kwenye nyumba kubwa zaidi, basi hiyo sauti itanyamaza. Lakini haiwi hivyo. Inaweza kunyamaza kwa muda, lakini hurudi tena, wakati mwingine kwa nguvu zaidi.

Lakini, vipi kama tunaitazama sauti hii kwa namna tofauti kabisa?

Vipi kama sauti hii sio adui anayekuhukumu au ishara kwamba umeshindwa maishani? Vipi kama ni rafiki yako wa dhati anayejaribu kukuamsha kutoka kwenye usingizi wa mazoea? Fikiria hivi: sauti hii ni kama dira ya ndani ya maisha yako. Ni sehemu yako halisi, ile ambayo haijachakachuliwa na matarajio ya jamii, ikijaribu kukuonyesha njia sahihi kwako. Ni nafsi yako ya kweli ikinong'ona, "Kuna zaidi ya haya, na unastahili kupata hayo 'zaidi'."

Ukweli ni kwamba, kusikia sauti hii ni dalili nzuri. Ni ishara kwamba bado kuna sehemu ndani yako inayopambana, inayotamani, inayojua kwamba uwezo wako ni mkubwa zaidi ya ule unaouonyesha sasa. Ina maana roho yako iko hai. Watu ambao hawaisikii kabisa sauti hii ndio ambao wamekubali kabisa kuzima ndoto zao na kuishi kama mashine. Lakini wewe unaisikia. Hiyo ni ishara ya matumaini.

Na jambo la pili la kukutia moyo ni hili: hauko peke yako. Hisia hii si yako tu. Kuanzia wanafalsafa wa kale hadi wasanii wakubwa, viongozi wa kiroho hadi watu wa kawaida kabisa katika historia, wote wameelezea uzoefu huu. Wengine walita "wito", wengine "msukumo wa moyo", na wengine "kiu ya maana". Licha ya jina, hisia ni ileile: kuna kitu zaidi, na ninaitwa kukitafuta.

Hivyo basi, sauti hii sio tatizo linalohitaji kutatuliwa; ni mwaliko unaohitaji kujibiwa. Ni mwaliko wa kusitisha kwa muda mbio za maisha na kuanza safari ya muhimu kuliko zote—safari ya kujitambua. Kila siku unapoisikia na kuipuuza, ni kama unapokea barua ya mwaliko muhimu na kuichana bila hata kuisoma. Lakini kila unapochagua kuisikiliza, hata kwa sekunde chache tu, unaanza kufungua mlango kuelekea maisha yenye kusudi. Kuamua kuisikiliza ndiyo hatua ya kwanza ya ujasiri. Ni kukiri mbele ya nafsi yako na kusema, "Sawa, nakusikia. Nipo tayari. Niongoze."

Sasa swali linabaki, unaanzaje "kuisikiliza" sauti hii? Katika ulimwengu wetu wa kelele za kila aina—kelele za simu, televisheni, mitandao ya kijamii, na hata mawazo yetu yasiyotulia—kuisikia sauti hii ya ndani ni kama kujaribu kusikia mnong'ono katikati ya tamasha la muziki. Haiwezekani isipokuwa ufanye kitu kimoja cha msingi: kutafuta ukimya.

Hii haimaanishi uhamie msituni. Inamaanisha kutenga dakika chache kila siku kwa ajili yako tu. Inaweza kuwa ni dakika kumi asubuhi kabla ya wengine kuamka. Inaweza kuwa ni wakati wa chakula cha mchana, ambapo badala ya kula huku unaangalia simu, unakwenda kukaa sehemu tulivu peke yako. Inaweza kuwa ni dakika chache kabla ya kulala usiku.

Katika ukimya huo, usijaribu kutafuta majibu makubwa mara moja. Anza tu kwa kupumua. Vuta pumzi ndani, na iache itoke taratibu. Fanya hivi mara chache. Kisha, anza kuijuliza maswali rahisi na ya wazi. Sio maswali ya lawama kama, "Kwa nini sijafanikiwa bado?". Bali maswali ya udadisi, kama vile:

- "Ni kitu gani kilinipa furaha ya kweli leo, hata kama ni kidogo?"
- "Ni wakati gani leo nilihisi niko hai kweli?"
- "Kama pesa isinge kuwa tatizo, ningependa kutumia muda wangu kufanya nini?"
- "Ni nini ambacho moyo wangu unatamani sasa hivi?"

Usiwe na haraka ya kupata majibu. Lengo la awali si kupata jibu, bali ni kuzoea kujiliza swali. Ni kama unafungua laini ya mawasiliano kati yako na nafsi yako ya ndani, laini ambayo labda ilikuwa imefungwa kwa muda mrefu. Mara ya kwanza, unaweza usisikie chochote. Usikate tamaa. Endelea kufanya hivyo kila siku. Taratibu, ile sauti ya ndani itaanza kuamini kuwa uko tayari kuisikiliza, na itaanza kujibu.

Kuisikiliza sauti hii ni kama kujifunza lugha mpya—lugha ya moyo wako. Inahitaji subira na mazoezi. Lakini mara tu unapoanza kuielewa, itakuwa dira yako ya kuaminika katika kila hatua ya maisha yako.

Sauti hii haijaja kukusumbua. Imekuja kukuongoza urudi nyumbani—kwenye maisha ambayo yamepangwa kwa ajili yako peke yako.

SURA YA 2

MZUNGUKO WA KILA SIKU: SHULE, KAZI, NYUMBANI

Hakuna hata mmoja wetu aliyeamka siku moja na kuamua, “Leo, nataka kuingia kwenye mzunguko wa maisha usiokuwa na mabadiliko.” Sivyo? Basi tuliingiaje humu?

Jibu ni rahisi: tuliongozwa.

Tangu tukiwa watoto, tunapewa “ramani ya maisha” isiyo rasmi. Ramani hii inachorwa na watu wanaotupenda na kututakia mema—wazazi wetu, walezi, walimu, na jamii kwa ujumla. Lengo lao ni jema; wanataka tuwe na maisha salama, yenye utulivu, na mafanikio. Ramani hii ina njia kuu tatu ambazo karibu sote tunapitia: Shule, Kazi, na Nyumbani.

1. Shule: Msingi wa Mfumo

Safari inaanza Shulen. Hapa ndipo tunapo jifunza mambo ya msingi kama kusoma, kuandika, na kuhesabu. Lakini zaidi ya hayo, shule inatufundisha mambo mengine muhimu kwa ajili ya mzunguko huu, mara nyingi bila hata sisi kujua.

- Inatufundisha kufuata sheria na ratiba: Kuamka saa kumi na mbili asubuhi, kuwahi shulen, kufuata

vipindi, na kufanya kazi za nyumbani. Haya yanatuandaa kwa ajili ya maisha ya ajira yenye nidhamu ya muda.

- Inatufundisha kutafuta ithibati kutoka nje: Tunajifunza kuwa kupata alama “A” kunaleta sifa na furaha, na kupata “F” kunaleta aibu na adhabu. Hii inajenga ndani yetu tabia ya kutafuta kukubalika na kusifiwa na wengine (kama vile bosi au jamii) badala ya kujithaminisha sisi wenyewe.
- Inatufundisha kushindana: Tunashindana kwa ajili ya namba, madarasa, na nafasi chache za juu. Hii inatuandaa kwa ulimwengu wa ushindani wa ajira.
- Inatupatia lengo moja kuu: Lengo kuu tunaloelekezwa ni kufaulu mitihani ili “tupate kazi nzuri” siku za usoni. Mawazo ya kujiajiri, kuwa msanii, au kufuata njia tofauti mara nyingi hayaonekani kuwa muhimu sana ukilinganisha na lengo hili.

Kwa maneno mengine, mfumo wa elimu, ukiwa na nia njema kabisa, unatuandaa kikamilifu kuwa wafanyakazi wazuri na raia watiffu ndani ya mfumo uliopo. Unatupatia zana zote za kuingia hatua ya pili ya mzunguko.

2. Kazi: Nanga ya Mzunguko

Baada ya miaka mingi ya kusoma na kufaulu mitihani, hatimaye unafika kilele cha safari ya elimu: unapata Kazi. Mwanzoni, inaleta hisia ya ushindii na uhuru. Unaanza kupata pesa yako mwenyewe. Unajisikia mtu mzima. Lile lengo ambalo wazazi na walimu walikuwa wakikuhubiria limetimia.

Hapa ndipo unapoingia kwenye makubaliano muhimu zaidi ya maisha yako ya utu uzima: unakubali kuuza mali yako ya thamani kuliko zote—muda wako—kwa pesa (mshahara). Siku tano au sita kwa wiki, kwa masaa nane au zaidi kwa siku, muda wako sio mali yako tena. Ni mali ya mwajiri wako. Na kwa sababu unahitaji pesa ili kuishi—kulipa kodi, kununua chakula, kuвая—unajikuta umefungwa kwenye mfumo huu.

Taratibu, utambulisho wako unaanza kubadilika. Hujitambulishi tena kwa ndoto zako au vitu unavyovipenda. Unaanza kujitambulisha kwa cheo chako. ‘Mimi ni Mhasibu,’ ‘Mimi ni Afisa Masoko,’ ‘Mimi ni Mwalimu.’ Ile sauti ya ndani tulioizungumzia Sura ya Kwanza inaanza kufunikwa na sauti ya cheo chako cha kazini. Mafanikio yako yanapimwa kwa vigezo vya kazini.

Lengo jipya linazaliwa: kupanda ngazi. Kama vile shulenii ulivyokuwa unatafuta alama ‘A’, sasa unatafuta kupandishwa

cheo, kuongezewa mshahara, na kupata ofisi kubwa zaidi. Kila unapopanda ngazi, maisha yako yanabadilika. Unahamia nyumba nzuri zaidi, unanunua gari bora, unapeleka watoto shule za gharama zaidi.

Hii inatengeneza kitu kinachoitwa ‘pingu za dhahabu’. Unakuwa mtumwa wa mshahara wako. Hata kama kazi haikupi furaha, hata kama unaisikia ile sauti ya ndani ikilia, huwezi kuacha. Umejenga maisha yanayotegemea kazi hiyo. Kuacha kazi kunaonekana kama hatari kubwa sana sio tu kwako, bali kwa familia yako nzima. Hivyo, kazi inakuwa kama nanga (anchor) inayokuzuia usisafiri kuelekea kwenye bahari ya ndoto zako. Inakupa usalama wa bandari, lakini inakunyima uhuru wa safari. Mzunguko unakaza zaidi.

3. Nyumbani: Gome la Mzunguko

Baada ya kupata kazi na kuwa na kipato cha uhakika, rramani ile ya maisha tuliyopewa inatuonyesha hatua inayofuata: kuanzisha Nyumbani. Hii inajumuisha kupata mwezi, kuanzisha familia, na kutengeneza makazi.

Hapa ni muhimu sana kuelewa: Familia na nyumba ni vitu vizuri na ni baraka kubwa. Upendo na majukumu ya familia vinatupa furaha na maana kubwa maishani. Lakini ndani ya

mzunguko huu tunaouzungumzia, vinakuwa sehemu ya mwisho ya kuufunga na kuufanya mgumu sana kuvunjika.

Vipi?

Majukumu yanaongezeka maradufu. Sasa hufanyi kazi kwa ajili yako tu; unafanya kazi kwa ajili ya mke au mume, na hasa watoto. Ada zao za shule, mavazi, chakula, na afya vinakuwa kipaumbele chako kikuu. Unachukua mkopo wa nyumba au gari. Unanunua samani na vifaa mbalimbali. Ghafla, unagundua kuwa kila mwezi, unahitaji kiasi fulani cha pesa ili tu maisha yaende vizuri. Huna tena ule uhuru wa zamani wa kuweza kuishi kwa kiasi kidogo cha pesa.

Sasa, hebu unganisha picha yote.

Ile sauti ya ndani inakuambia, “Acha hii kazi isiyokupa furaha, nenda kafanye kile unachokipenda.” Lakini akili yako inajibu mara moja, “Na vipi kuhusu mkopo wa benki? Na ada ya shule ya mtoto mwezi ujao? Na kodi ya nyumba? Na bili ya umeme?”

Hofu inachukua nafasi. Lile wazo la kuacha kazi na kufuata ndoto yako linaonekana la kitoto, la hatari, na la kutowajibika. Umekwama. Mzunguko umekukamilikia.

Hapa ndipo watu wengi huanza kuishi maisha ya “siku moja”. Wanasema moyoni mwao, “Siku moja nitaandika kile kitabu,”

“Siku moja nitaanzisha ile biashara yangu,” “Siku moja watoto wakiwa wakubwa, nitafanya kile ninachokitaka.” Wanahairisha kuishi maisha yao halisi, wakitumaini kuwa hiyo “siku moja” itakuja.

Mzunguko wa Shule, Kazi, na Nyumbani unakuwa umekamilika na umekuwa imara kama ngome. Unatoa usalama, lakini unaua uhuru na ndoto za kweli. Sasa unajua jinsi ulivyoingia hapa. Swali la msingi sasa ni hili: Utatokaje?

SEHEMU YA PILI

SAFARI YA KUIJUA NAFSI

YAKO

SURA YA 3

WEWE NI NANI BILA CHEO CHAKO CHA KAZI AU FAMILIA?

Hebu fikiria umekutana na mtu mgeni, na anakuuliza, “Wewe ni nani?”

Ungejibuje? Wengi wetu tungejibu haraka, “Mimi ni Mwalimu,” au “Mimi ni Mama wa watoto watatu,” au “Mimi ni Meneja katika kampuni fulani.” Majibu haya ni rahisi, ya haraka, na yanaeleweka katika jamii.

Lakini sasa, hebu jaribu tena. Vipi kama ungekosa ruhusa ya kutumia cheo chako cha kazi, jina la kampuni yako, au majukumu yako ya kifamilia (kama mume, mke, baba, mama) katika jibu lako? Ungebaki na nini? Ungejitambulishaje?

Kimya kinachoweza kufuata baada ya swali hili ndicho kii ni cha sura hii na mwanzo wa safari yako ya kujitambua.

Tangu tukiwa wadogo, tunapewa na tunajipa “lebo”. Lebo hizi zinatusaidia sisi na wengine kutuelewa kwa haraka. “Mtoto mtukutu”, “Mwanafunzi mwerevu”, “Mfanyakazi hodari”. Lebo hizi ni kama nguo tunazovaa. Zinaweza kuwa na faida kwa mazingira fulani—kama vile sare ya kazini—lakini siyo sisi wenyewe.

Tatizo linaanza pale tunaposahau kuwa tumevaa nguo tu. Tunaanza kuamini sisi ndiyo zile nguo. Mtu anayeamini yeye ni “Mkurugenzi” anaweza kujikuta anashindwa kuonyesha upande wake wa udhaifu au wa kucheza kwa sababu haviendani na “nguo” ya Ukurugenzi. Mama anayeamini yeye ni “Mama” tu, anaweza kusahau ndoto na vipaji vyake vingine ambavyo havihuiani na malezi. Tunajifunga wenyewe kwenye visanduku vidogo vya lebo zetu. Kuingia kwenye mzunguko wa Shule-Kazi-Nyumbani kunaongeza nguvu ya lebo hizi. Utambulisho wetu unakuwa umefungwa kabisa kwenye kile tunachofanya na majukumu tuliyonayo. Hii inatupa hisia ya usalama, lakini inatunyang’anya uhuru wa kujua sisi ni nani hasa kwenye kiini chetu.

Sasa, ili tuanze kuvua hizi “nguo” za lebo na kuona kilicho ndani, hebu tufanye zoezi dogo la vitendo. Zoezi hili linawenza kuonekana rahisi, lakini lina nguvu kubwa ya kuanza kubadilisha jinsi unavyojiona.

Zoezi: Wewe ni Nani Hasa?

- Chukua karatasi na kalamu, au fungua sehemu ya kuandika kwenye simu yako.
- Tafuta sehemu tulivu ambapo unaweza kukaa peke yako kwa dakika tano bila kusumbuliwa.
- Andika kichwa cha habari: “Mimi ni Nani?”

- Kisha, andika namba 1 mpaka 10, ukiacha nafasi ya kujibu.
- Sasa, kamilisha sentensi “Mimi ni...” mara kumi.

Lakini kuna sheria moja muhimu sana: Huruhusiwi kutumia cheo chako cha kazi, jukumu lako la kifamilia (baba, mama, mke, mume), au vitu unavyomiliki.

Kwa mfano, badala ya kuandika:

- ~~Mimi ni Meneja wa Benki.~~
- ~~Mimi ni baba wa watoto wawili.~~
- ~~Mimi ni mmiliki wa gari aina ya...~~

Jaribu kuandika vitu vinavyoeleza tabia, hisia, shauku, au hulka yako. Vitu ambavyo vingekuwa kweli hata kama ungebadilisha kazi au hali yako ya maisha. Kama vile:

- Mimi ni mtu mdadisi.
- Mimi ni mtu ninayependa kucheka.
- Mimi ni mpenzi wa muziki.
- Mimi ni mtu anayejali wengine.
- Mimi ni mpambanaji.
- Mimi ni mtu anayependa amani.
- Mimi ni muumini wa haki.

Andika chochote kinachokuja akilini bila kujihukumu. Mwanzoni inaweza kuwa ngumu, na unaweza ukakwama baada ya namba mbili au tatu. Hiyo ni kawaida kabisa. Ni ishara ya jinsi tulivyozoea kutumia lebo zetu za nje kujitambulisha. Vuta pumzi, tulia, na jiulize tena, “Ni nini kingine kinachonielezea mimi?” Lengo la zoezi hili ni kuanza kuhamisha utambulisho wako kutoka kwenye vitu unavyovifanya na kuelekea kwenye wewe ulivyo hasa. Orodha utakayoipata ni mwanzo wa kuionna picha yako halisi—mtu aliyejificha nyuma ya majukumu na vyeo vyote.

Sasa, itazame orodha uliyoandika. Chunguza maneno uliyotumia.

Kuna uwezekano mkubwa kwamba maneno hayo si vyeo au majukumu, bali ni tabia, hisia, na vitu unavyovithamini. Hii ndiyo nafsi yako halisi. Huyu ndiye wewe. Siyo “Mkurugenzi”, bali ni “mtu mbunifu”. Siyo “Mama”, bali ni “mtu mwenye upendo”. Unaona tofauti iliyopo? Lebo inaelezea kile unachofanya, lakini orodha yako inaelezea wewe ulivyo.

Uzuri wa utambulisho huu wa ndani ni kwamba hauondoki na hauna masharti. Cheo cha kazi kinaweza kupotea. Watoto watakua na kuondoka nyumbani. Pesa na mali vinaweza kupungua. Lakini wewe halisi—yule mtu mdadisi, mpambanaji,

mcheshi, anayejali—atabaki nawe daima. Huu ndio msingi wako imara ambao hakuna mtu anayeweza kukuondolea.

Kuelewa hili ni hatua ya kwanza na muhimu zaidi ya kupata uhuru. Unapoanza kujithamini kwa jinsi ulivyo na si kwa kile unachofanya, hofu ya kupoteza lebo za nje inapungua. Unaanza kufanya maamuzi kutoka kwenye kiini chako halisi, badala ya kufanya maamuzi ili kulinda cheo au jukumu fulani ambalo jamii imekupa.

Orodha uliyoandika ni mwanzo wa ramani yako mpya ya maisha. Sio ramani uliyopewa na jamii, bali ni ramani inayoanzia ndani yako.

Sasa kwa kuwa umeanza kumjua “wewe” halisi aliye nyuma ya lebo zote, hatua inayofuata ni kuanza kugundua ni hazina gani ambayo “wewe” huyu anayo. Ni vipaji gani vyta kipekee na ni vitu gani hasa anavyovipenda vinavyomfanya ahisi yuko hai kweli?

Hilo ndilo tutakaloanza kulichunguza katika sura inayofuata.

SURA YA 4

GUNDUA HAZINA YAKO:

VIPAJI NA VITU UNAVYOVIPENDA

Baada ya kumtambua “wewe” halisi aliye nyuma ya lebo na majukumu, sasa ni wakati wa kuanza safari ya kusisimua zaidi: kutafuta hazina zilizofichika ndani ya huyo “wewe”.

Kila binadamu anazaliwa akiwa na sanduku la hazina ndani yake. Sanduku hili limejaa vipaji vyta kipekee na shauku (passions) za kweli. Lakini kadri tunavyokua na kuingia kwenye ule mzunguko wa maisha tuliojadili, tunasahau kuhusu sanduku hili. Vumbi la majukumu, hofu, na maoni ya wengine linafunika sanduku letu mpaka tunasahau hata kama lipo. Sura hii ni funguo yako ya kuanza kulifungua tena.

Je, Kipaji ni Nini Hasa?

Tukisikia neno “kipaji”, wengi wetu tunafikiria waimbaji maarufu, wachezaji wa mpira wa miguu, au wasanii wakubwa. Mtazamo huu finyu unatufanya tujione wa kawaida, kana kwamba wengi wetu hatuna vipaji vyovyyote. Huu si ukweli.

Ukweli ni huu: Kipaji ni kitu chochote unachokifanya kwa urahisi na kwa ufanisi zaidi kuliko watu wengi.

Ni kitu ambacho kinakuuji kwa asili. Fikiria kuhusu vipaji hivi:

- Labda kipaji chako ni uwezo wa kuwafanya watu wajisikie huru na kukuambia siri zao (kipaji cha huruma na mawasiliano).
- Labda ni uwezo wa kuingia chumba kilichojaa fujo na kukipanga vizuri kwa haraka (kipaji cha mpangilio).
- Labda unapika chakula kitamu bila hata kufuata maelekezo (kipaji cha ubunifu jikoni).
- Labda una uwezo wa kutuliza mtoto anayelia au kucheza na wanyama (kipaji cha upole na uelewa).
- Labda wewe ni hodari kwa namba na unaweza kukokotoa hesabu haraka kichwani (kipaji cha mantiki).

Hivi vyote ni vipaji vyta thamani kubwa. Tunasahau vipaji hivi kwa sababu jamii haivithamini vyote kwa usawa. Mfumo wa elimu na ajira unathamini zaidi vipaji vyta namba na lugha, na kusahau vipaji vyta huruma, ubunifu, au ucheshi. Kama kipaji chako hakikupati “A” shulenii au cheo kazini, unajifunza kukificha na kukiona hakina maana. Ni wakati wa kuvitambua na kuvithamini tena.

Sasa kwa kuwa unajua kuwa kipaji si lazima kiwe kitu kikubwa na cha maajabu, swalii ni, utaanenze kuvigundua vipaji na shauku zako zilizofichika? Njia mojawapo yenye nguvu zaidi ni

kurudi nyuma kwenye chanzo: utoto wako. Kabla hujaambiwa “unapaswa kuwa nani”, kabla hujajali kuhusu pesa au maoni ya watu, ulikuwa tayari unajua unachokipenda. Ulikuwa unafanya vitu kwa sababu tu vinakupa furaha. Huko ndiko hazina nyingi zilipofukiwa na kusahaulika.

Zoezi: Rudi Utotoni Mwako

Tafuta sehemu tulivu, chukua karatasi na kalamu. Funga macho yako kwa muda na jaribu kujikumbuka ulipokuwa na umri kati ya miaka 7 na 14. Kisha, andika majibu ya maswali yafuatayo. Usijihukumu wala kuchuja majibu; andika chochote kinachokuja akilini:

- Ni vitu gani vitano (au zaidi) ulivyopenda sana kuvifanya? (Mfano: Kuchora, kucheza na wanyama, kusoma vitabu vya hadithi, kutengeneza vitu kwa kutumia vifaa chakavu, kuimba, kupanda juu ya miti, kuigiza, n.k.)
- Ni masomo gani shulenii yalikuvutia zaidi, hata kama hukuwa unapata alama za juu sana?
- Watu wazima (wazazi, walimu, ndugu) walikuwa wanakusifia kwa jambo gani mara kwa mara? (“Ana mkono mzuri wa kuchora,” “Anajua sana kusimulia hadithi,” “Ni mdadisi sana,” “Anapenda kusaidia wengine.”)

- Ulikuwa na ndoto ya kuwa nani au kufanya nini ukikua? (Hata kama ilikuwa ndoto ya kitoto kama kuwa rubani wa makombora!)

Sasa, tazama orodha yako. Hizi ni dalili muhimu sana. Usiziangalie kwa juu juu tu; tafuta kiini chake. Kama ulipenda kutengeneza vitu kwa udongo, labda kiini chake ni ubunifu na kupenda kutumia mikono yako. Kama ulipenda kupanga wachezaji wenzako wakati wa michezo, labda kiini chake ni uongozi na mpangilio. Lengo si kurudi kucheza na udongo, bali ni kutambua ule “ubunifu” ulionao na kutafuta jinsi ya kuutumia katika maisha yako ya sasa. Hizi ni dokezo za kwanza muhimu kwenye ramani yako ya kuelekea kwenye hazina yako.

Kuviangalia vitu uliviyovipenda utotonii ni hatua nzuri, lakini labda unajiuliza, “Vipi kuhusu sasa? Mimi ni mtu mzima sasa hivi, nina majukumu.” Habari njema ni kwamba, hata katika maisha yako ya sasa, nafsi yako halisi inajaribu kuwasiliana nawe kila siku kupitia hisia zako. Unahitaji tu kujifunza kuisikiliza. Na njia rahisi ya kufanya hivyo ni kwa kutumia kile tunachoweza kukiita “Mita ya Nishati.”

Fikiria hisia zako kama data. Kila shughuli unayoifanya katika siku yako inakupa au inakupunguzia nishati. Hapa hatuzungumzii nishati ya kimwili tu, bali nishati ya kihisia na kiakili.

- Vitu vinavyokupa nishati: Hivi vinakuacha ukiwa na furaha, msisimko, na unajisikia “wewe” kweli.
- Vitu vinavyokunyonya nishati: Hivi vinakuacha ukiwa umechoka kiakili, huna ‘mood’, na unatamani vingemalizika haraka.

Zoezi: Pima Nishati Yako

Kwa wiki moja, kuwa mpelelezi wa maisha yako mwenyewe. Gawanya ukurasa katika safu mbili: “Vinanipa Nishati” na “Vinaninyonya Nishati”. Kila siku, andika shughuli unazofanya kwenye safu inayohusika. Mwisho wa wiki, keti na orodha yako. Angalia vitu vilivyopo kwenye safu ya “Vinanipa Nishati”. Hivi ndivyo vipaji na shauku zako vinavyojidhihirisha katika maisha yako ya sasa.

Sasa umesafiri kwenda utotoni na umechunguza nishati yako ya sasa. Umepata dalili nyingi. Lakini kuna njia moja zaidi ya kuthibitisha na kugundua vipaji vyako, nayo ni kutumia kioo cha nje: kuwauliza watu wengine. Mara nyingi, sisi wenyewe ni watu wa mwisho kuziona sifa zetu bora, tukidhani kila mtu anaweza kuvifanya. Lakini watu wengine wanaweza kuviona vipaji vyako kwa uwazi.

Zoezi: Mtazamo wa Nje

- Chagua watu watatu hadi watano unaowaamini na wanaokufahamu vizuri.
- Waulize swalí rahisi kama: “Kama ungekuwa unanielezea kwa mtu mwingine, ungesema mimi ni hodari kwa kitu gani hasa?” au “Ni jambo gani ambalo unaona mimi nakifanya kwa urahisi, ambalo labda kwa wengine ni gumu?”
- Kazi yako ni moja tu: kusikiliza. Pokea majibu yao kwa shukrani na yaandike.

Unganisha Dokezo Kuwa Ramani ya Hazina

Sasa una vitu vitatu mkononi: (1) Kumbukumbu za utotoni, (2) Orodha ya vitu vinavyokupa nishati, na (3) Maoni kutoka kwa watu wengine. Keti chini na vitu hivi vitatu. Je, unaona kuna vitu vinavyojirudia? Labda utotoni ulipenda kuwasaidia wanyama, kwenye mita yako ya nishati umeweka ‘kumsikiliza rafiki’, na ndugu yako amesema wewe ni ‘mtu mwenye huruma sana’. Hii inaelekea kwenye kipaji cha kujali na huruma.

Hii ndiyo hazina yako. Hivi ndivyo vipaji na shauku ambavyo vimekuwa vikijificha. Haziitaji uwe maarufu duniani ili ziwe za kweli. Ni zako, na ni za thamani. Hatua ya kwanza ni kuzitambua na kuzikubali. Kusema moyoni, “Ndiyo, mimi nina kipaji hiki.”

Sasa kwa kuwa umeanza kuionna ramani ya hazina yako, swali linalofuata ni, utaitumiaje kuongoza safari yako ya maisha? Ili kufanya hivyo, unahitaji dira. Dira hiyo ni thamani zako—mambo unayoamini na kuyapa umuhimu zaidi maishani. Hilo ndilo tutakalolijadili katika sura inayofuata.

SURA YA 5

MAMBO MUHIMU MAISHANI MWAKO (DIRA YAKO)

Katika sura iliyopita, umeanza kugundua hazina zako: vipaji na vitu unavyovipenda. Sasa una injini. Lakini gari lenye injini kali bila usukani ni hatari; linaweza kwenda popote bila mwelekeo. Unachohitaji sasa ni Dira. Sura hii itakusaidia kuipata hiyo dira.

Dira ya maisha yako ni thamani zako (your values).

Thamani ni nini? Thamani ni vile vigezo vyta msingi unavyoviamini na kuvipa umuhimu kuliko vingine vyote. Ni kanuni zako binafsi zinazoongoza maamuzi na matendo yako ya kila siku. Sio malengo (kama "kununua nyumba"), bali ni sifa za jinsi unavyotaka kuishi njiani kuelekea kwenye malengo hayo (kama vile kuishi kwa uaminifu, uhuru, au upendo).

Kwa nini kujua thamani zako ni muhimu? Fikiria meli baharini isiyo na dira. Inapigwa na kila wimbi na kupeperushwa na kila upepo. Haina mwelekeo. Mtu asiyejua thamani zake ni kama hiyo meli. Anapeperushwa na maoni ya wengine, mitindo ya jamii, na matarajio ya watu. Lakini mtu anayejua thamani zake ni kama meli yenye dira. Hata dhoruba ikija, anajua "kaskazini" yake iko wapi. Anafanya maamuzi kwa ujasiri kwa sababu yanatokana na kile anachokiamini hasa.

Unapoishi kulingana na thamani zako, unajisikia mtulivu na mwenye amani ya ndani, hata kama unapitia changamoto. Unapoishi kinyume na thamani zako (kwa mfano, thamani yako ni uaminifu lakini unafanya kazi inayokulazimu kudanganya), unajisikia vibaya, unapata msongo wa mawazo, na unahisi kama sio wewe halisi. Ile kiu ya "maisha zaidi ya kuishi" mara nyingi inatokana na mgogoro huu wa ndani kati ya matendo yako na vile unavyoamini. Ni wakati wa kuweka wazi **dira** yako ili ikuongoze.

Sasa umefahamu umuhimu wa kuwa na dira. Hatua inayofuata ni kuichora dira yako mwenyewe. Zoezi lifuatalo limeundwa kukusaidia kutambua na kuweka wazi thamani zako muhimu zaidi. Chukua kalamu na karatasi, tafuta mahali tulivu, na uwe mkweli kabisa na nafsi yako.

Zoezi: Chagua Dira Yako

Hatua ya 1: Angalia Orodha Kuu

Hapa chini kuna orodha ya thamani mbalimbali. Isome polepole. Unapoisoma, weka alama (kama vile tiki ✓) kwenye kila neno linalokugusa moyoni, neno unalohisi ni muhimu sana kwako katika maisha unayotaka kuishi.

- Uhuru (Freedom, Independence)

- Usalama (Security, Stability)
- Upendo (Love, Closeness)
- Uaminifu (Integrity, Honesty)
- Furaha (Joy, Fun, Happiness)
- Ukuaji (Growth, Learning)
- Mchango (Contribution, Service)
- Heshima (Respect, Dignity)
- Afya (Health, Wellness)
- Familia (Family, Belonging)
- Ubunifu (Creativity, Innovation)
- Utulivu (Peace, Calmness)
- Imani (Faith, Spirituality)
- Ujasiri (Courage, Boldness)
- Haki (Justice, Fairness)
- Maarifa (Knowledge, Wisdom)
- Urafiki (Friendship, Community)
- Nidhamu (Discipline, Self-control)
- Ucheshi (Humor, Lightness)
- Utajiri (Wealth, Abundance)
- Matukio (Adventure, Experience)

Hatua ya 2: Chagua 10 Bora

Sasa, angalia maneno yote uliyoweka alama. Kutoka kwenye hayo, chagua maneno kumi (10) ambayo ni muhimu zaidi kwako kuliko yote. Yaandike kwenye karatasi mpya. Hii inaweza kuwa ngumu, lakini jaribu kufanya maamuzi kwa kuijuliza, "Ni kipi muhimu zaidi kati ya hiki na hiki kwangu?"

Hatua ya 3: Pata 5 za Msingi (Dira Yako)

Hii ndiyo hatua ngumu na muhimu kuliko zote. Angalia orodha yako ya maneno 10. Fikiria maisha yako. Kama ungeambiwa unaweza kuishi kwa kufuata thamani tano (5) tu kutoka kwenye orodha hiyo, ungechagua zipi? Ni zipi ambazo ukizikosa, unahisi wewe si wewe? Zungushia duara maneno hayo matatu hadi matano. Hakuna jibu sahihi au lisilo sahihi. Jibu ni lako binafsi na ni la kweli kwako kwa sasa.

Hongera! Orodha hii fupi ya maneno matatu hadi matano ndiyo Dira ya Maisha Yako. Hizi ndizo kanuni zako za msingi. Zisome, zihifadhi, na zikumbushe kila siku. Hizi ndizo zitakazoongoza maamuzi yako kuanzia sasa.

Sasa una dira yako. Una maneno machache yenyе nguvu ambayo yanaelezea kile kilicho cha muhimu zaidi kwako. Hii ni zaidi ya orodha tu; hiki ni chombo chako cha kufanya maamuzi kuanzia leo.

Jinsi ya Kutumia Dira Yako

Kuanzia sasa, kila unapokabiliwa na uamuzi, iwe ni mdogo au mkubwa, pitia orodha yako ya thamani tano za msingi na ujilize swalii hili rahisi: "Je, chaguo hili linaendana na dira yangu? Linaiheshimu na kuipa nguvu au linaipinga?"

- Uamuzi Mkubwa: Unapata ofa ya kazi yenye mshahara mkubwa sana, lakini itakufanya ushindwe kuwa na muda na familia yako na itakuwa na msongo mkubwa wa mawazo. Kama thamani zako za msingi ni "Familia" na "Utulivu", dira yako itakuonya na kukuambia kuwa ofa hiyo, ingawa inavutia kifedha, huenda ikakugharimu amani yako.
- Uamuzi Mdogo: Marafiki wanataka kwenda sehemu ya anasa ambayo itakufanya utumie pesa nyingi kuliko bajeti yako. Kama "Usalama" wa kifedha ni thamani yako, dira yako itakupa nguvu ya kusema "hapani" kwa upole na kwa ujasiri, bila kujisikia vibaya.

Unapoanza kufanya maamuzi yanayoendana na dira yako, utaanza kuona mabadiliko makubwa. Utajisikia imara zaidi. Utakuwa na amani ya ndani. Hii ndiyo maana halisi ya kuishi kwa uaminifu (integrity)—pale ambapo matendo yako na maneno yako vinaakisi kile unachoamini moyoni mwako. Utupu ule unaotokana na kuishi maisha yasiyo yako unaanza

kutoweka, na nafasi yake inajazwa na hali ya kujiamini na utulivu.

Sasa una dira ya kukuongoza mbele. Dira hii itakusaidia kuchagua njia sahihi za kutumia vipaji na shauku zako ulizozigundua. Lakini wakati mwingine, ili kusafiri mbele kwa kasi na wepesi, tunahitaji kwanza kukata kamba za nanga nzito za zamani ambazo bado zinatuvuta nyuma. Kabla hatujaandika ramani ya kule tunakokwenda, ni muhimu tuachilie mizigo ya kule tulikotoka.

Hilo ndilo tutakalojifunza katika sura inayofuata.

SURA YA 6

KUACHILIA MIZIGO YA NYUMA ILI USONGE MBELE

Sasa una utambulisho wako halisi (Sura ya 3), ramani ya hazina zako (Sura ya 4), na dira ya kukuongoza (Sura ya 5). Uko tayari kuanza safari ya kuelekea kwenye maisha yenye maana. Lakini kabla ya kuanza safari ya kuelekea mbele, ni lazima tuhakikishe hakuna nanga nzito za zamani zinazokuzuia.

Fikiria unataka kupanda mlima mrefu na mzuri. Umepewa ramani bora na dira sahihi. Lakini mgongoni umebeba begi zito lililoja mawe. Kila hatua unayopiga, lile begi linakuvuta chini. Unachoka haraka. Safari inakuwa ngumu na haina raha. Hata kama unajua unapokwenda, ule mzigo unakufanya ushindwe kufika.

Mizigo ya nyuma maishani ni kama hayo mawe.

Je, “Mawe” Haya ni Nini Hasa?

Haya “mawe” ni kumbukumbu zenye maumivu, hasira, na majuto tunazozibeba miyoni mwetu kila siku. Baadhi ya mawe hayo ni:

- Kinyongo na Hasira: Kumchukia mtu aliyekukosea zamani. Kila unapomfikiria, unajisikia vibaya na damu inachemka. Hii ni kama kubeba jiwe la moto mkononi ukitegemea litamwunguza yeye, kumbe linakuunguza wewe kila sekunde.
- Majuto: Kukwama kwenye makosa ya zamani. Kuijambia kila siku, “Laiti ningefanya hivi...” au “Kama tu singesema vile...” Hii ni kama kujaribu kutembea huku unaangalia nyuma; huwezi kuionna njia iliyo mbele yako na ni rahisi kujikwaa.
- Imani Potofu (Limiting Beliefs): Maneno mabaya uliyoambiwa utotoni au hadithi hasi unazojambia. “Mimi siwezi”, “Sistahili kupendwa”, “Kamwe sitafanikiwa”, “Watu wote ni wabaya”. Haya ni mawe mazito yanayokuzuia hata usijaribu kuanza kupanda mlima.

Kubeba mizigo hii kunatumia nguvu nyingi sana. Nishati unayopaswa kuitumia kujenga maisha yako ya sasa na ya baadaye, unaitumia kuburuta maumivu ya jana. Ili uweze kusonga mbele kwa wepesi na furaha, ni lazima ufanye uamuzi wa dhati wa kuliweka chini hilo begi la mawe.

Sasa kwa kuwa umeona uzito wa begi la mawe unalolibeba, swalí ni, unaliwekaje chini? Jibu liko kwenye neno moja lenye nguvu, ambalo mara nydingi halieleweki vizuri: Msamaha.

Watu wengi hushindwa kusamehe kwa sababu ya maana potofu walizonazo kuhusu neno hili. Kabla hatujaendelea, ni muhimu tuelewe msamaha ni nini na, muhimu zaidi, sio nini.

Msamaha SIO Hivi:

- Msamaha SIO kusahau. Kusamehe haina maana kwamba unapata ugonjwa wa kusahau na hujakumbuka kilichotokea. Maana yake ni kwamba unakumbuka, lakini lile tukio halina tena nguvu ya kukuumiza na kutawala hisia zako. Unachukua funzo na kuacha maumivu.
- Msamaha SIO kusema alichokifanya mtu kilikuwa sawa. Haimaanishi unahalalisha ubaya aliokutendea. Unatambua wazi kuwa kile alichofanya kilikuwa kibaya, lakini unaamua kwa hiari yako kuwa wewe hutabeba tena maumivu ya kitendo hicho.
- Msamaha SIO lazima muwe marafiki tena (upatanisho). Unawenza kumsamehe mtu kabisa moyoni mwako na bado ukaamua kutokuwa naye karibu kwa ajili ya usalama wa amani yako. Msamaha

ni jambo la ndani yako; upatanisho unahitaji watu wawili.

Basi, Msamaha ni Nini Hasa?

Msamaha ni zawadi unayojipa MWENYEWE.

Ni uamuzi wa kuacha kubeba lile jiwe la moto lililokuwa linakuunguza wewe. Ni kitendo cha kusema, “Amani yangu ya sasa ni muhimu kuliko maumivu yangu ya jana.” Unamwachilia yule mtu huru kutoka kwenye ‘deni’ la kihisia alilokuwa nalo kwako, na kwa kufanya hivyo, unajiweka wewe mwenyewe huru kutoka kwenye maumivu hayo. Unaondoa lile jiwe kwenye begi lako na safari yako inakuwa nyepesi.

Umuhimu wa Kujisamehe

Wakati mwingine jiwe zito kuliko yote kwenye begi letu ni lile la majuto; jiwe la kujichukia kwa makosa tuliyoyafanya. Tunakuwa wakali sana kwetu wenyewe kuliko tunavyokuwa kwa wengine. Kujisamehe ni kukubali kuwa wewe ni binadamu, na binadamu hukosea. Ni kujitazama kwa huruma, kujifunza kutokana na kosa ulilofanya, na kuamua kusonga mbele bila kuendelea kujihukumu na kujitesa. Huwezi kuwa huru kweli mpaka pale utakapojifunza kujisamehe mwenyewe.

Kuelewa maana ya msamaha ni jambo moja; kuufanya kazi ni jambo lingine. Zoezi lifuatalo ni hatua ya vitendo ya kuanza mchakato wa kuweka chini “mawe” yako, moja baada ya jingine.

Zoezi: Andika Barua Usiyoituma

- Chagua “Jiwe” Moja: Fikiria kuhusu begi lako la mawe. Chagua jiwe moja unalotaka kuliweka chini kwa leo. Inaweza kuwa ni mtu unayemchukia, au kosa ulilofanya unalolijutia.
- Andika Barua: Kwenye karatasi, andika barua kwa mtu huyo (au kwako mwenyewe). Usijizue. Andika kila kitu unachojisikia: maumivu, hasira, masikitiko. Mweleze jinsi kitendo chake kilivyo kuathiri.
- Andika Maneno ya Msamaha: Baada ya kutoa yote yaliyo moyoni, andika maneno ya kuachilia. Mfano: ‘Baada ya kusema yote haya, sasa ninaamua kuachilia. Nachagua amani yangu badala ya hasira. Ninakusamehe, sio kwa ajili yako, bali kwa ajili yangu.’ Kama unajisamehe mwenyewe, andika: ‘Najisamehe kwa... Ninakubali kuwa nilikosea. Nachagua kuijangalia kwa huruma na kusonga mbele.’

- Achilia kwa Vitendo: Hii ni hatua muhimu sana. Usiihifadhi barua hii. Lengo lake lilikuwa ni kutoa hisia zako. Sasa iharibu. Ichome kwa moto (kwa usalama), ichane vipande vidogo-vidogo na uitumpe mbali. Unapofanya hivyo, hisi wepesi wa kuachilia ule mzigo.

Unaweza kurudia zoezi hili kwa kila “jiwe” lililopo kwenye begi lako, kwa wakati wako. Huu ni mwanzo wa uponyaji. Ukiwa na moyo mwepesi, sasa uko tayari kwa hatua ya mwisho ya safari hii ya ndani: kuunganisha yote uliyojifunza na kuunda Lengo Kuu la maisha yako. Hilo ndilo tutakalolijadili katika sura inayofuata.

SURA YA 7

KUELEWA NA KUANDIKA LENGO KUU LA MAISHA YAKO

Umfika katika hatua ya mwisho na ya kilele ya safari yako ya ndani. Umesafiri ndani yako, umegundua mengi, na sasa ni wakati wa kuunganisha yote hayo pamoja na kuunda kitu chenye nguvu: **Lengo Kuu la Maisha Yako** (Your Life's Purpose Statement).

Lengo Kuu (au Tamko la Kusudi) ni sentensi moja au mbili fupi zinazoelezea kwa nini upo hapa duniani. Ni jibu la lile swalii la kwanza kabisa tulilojiuliza: "Kwanini?". Kuwa na lengo kuu lililo wazi ni kama kuwa na Nyota ya Kaskazini (North Star) inayoongoza meli yako. Hata mawimbi yakiwa makubwa, unajua mwelekeo wako. Inakupa sababu ya kuamka asubuhi, inakusaidia kufanya maamuzi sahihi, na inakupa nguvu wakati wa changamoto. Inakutoa kwenye maisha ya "kuwepo tu" na kukuweka kwenye maisha ya "kuishi kweli".

Viungo vyta Lengo Kuu Lako

Hutabuni lengo hili kutoka hewani. Tayari unavyo viungo vyote vyta kulipika. Umevikusanya katika sura zilizopita za safari hii:

1. **Utambulisho wako halisi** (kutoka Sura ya 3): Wewe ni nani hasa bila lebo za nje?
2. **Hazina Yako** (kutoka Sura ya 4): Vipaji vyako vyaa asili na vitu unavyovipenda (shauku).
3. **Dira Yako** (kutoka Sura ya 5): Thamani zako muhimu zinazoongoza maisha yako.

Lengo kuu la maisha yako linapatikana pale ambapo **vipaji na shauku zako vinakutana na mahitaji ya dunia, vikiongozwa na thamani zako**. Kwa maneno mengine, unatumia kile ulichonacho (vipaji) kufanya kile unachokipenda (shauku) kwa njia inayoendana na unavyoamini (thamani) ili kuleta mabadiliko chanya duniani (mchango). Sasa, hebu tuviunganishe viungo hivi na tuunde tamko lako la kipekee.

Sasa kwa kuwa unajua viungo vyote vinavyohitajika, hebu tuone jinsi ya kuvichanganya na kuunda Tamko lako la Kusudi.

Zoezi: Andika Rasimu ya Lengo Kuu Lako

Unaweza kutumia "formula" rahisi ifuatayo kama mwongozo. Jaza nafasi zilizo wazi kwa kutumia maneno yako mwenyewe uliyoyapata katika sura zilizopita.

Formula ya msingi ni hii:

Kutumia [KIPAJI/SHAKU YAKO] ili [KITENDO UNACHOFANYA] kwa ajili ya [WATU UNAOWAHUDUMIA] ili waweze [MATOKEO UNAYOTAKA KULETA].

Hebu tuone mifano michache ili upate picha kamili:

- Mfano 1 (Kwa mtu anayependa kufundisha):

"Kutumia upendo wangu wa maarifa na uwezo wa kuelezea mambo kwa urahisi ili kuwafundisha na kuwahamasisha wanafunzi na vijana ili waweze kugundua uwezo wao na kufikia ndoto zao."

- Mfano 2 (Kwa mtu mbunifufu):

"Kutumia kipaji changu cha ubunifu ili kutengeneza vitu na mazingira yenye kuvutia kwa ajili ya watu wanaopenda uzuri ili waweze kupata furaha na utulivu katika maisha yao ya kila siku."

- Mfano 3 (Kwa mtu anayejali jamii):

"Kutumia uwezo wangu wa kuunganisha watu ili kuanzisha na kusimamia miradi ya kijamii kwa ajili ya jamii yangu ili watu

waweze kuishi katika mazingira bora na kusaidiana kwa upendo."

Sasa ni zamu yako. Chukua karatasi na kalamu. Angalia orodha zako za vipaji (Sura ya 4) na thamani (Sura ya 5). Anza kucheza na maneno. Usijali kuhusu kupata sentensi kamilifu kwa mara ya kwanza. Andika rasimu tatu au nne tofauti. Chagua ile inayokugusa zaidi moyoni.

Muhimu: Hili ni tamko lako la kwanza. Sio tattoo iliyochorwa kwenye ngozi yako. Ni tamko hai. Unaweza kuliboresha na kulibadilisha kidogo kadri unavyozidi kujielewa na kukua. Lengo kwa sasa ni kuwa na kitu cha kuanzia, Nyota yako ya Kaskazini itakayokuongoza.

Hongera sana. Kama umefuatisha mazoezi katika sura zilizopita, sasa unalo tamko lako la kusudi mkononi. Hili si maneno matupu; ni tamko lako la nguvu. Ni tangazo kwa ulimwengu na kwako mwenyewe kuhusu wewe ni nani na umeletwa hapa kufanya nini.

Lakini kuandika tamko hili haitoshi. Ili liwe na nguvu ya kubadilisha maisha yako, lazima liwe hai. Lifanye liwe sehemu ya maisha yako ya kila siku.

- **Liandike mahali utakapoweza kuliona kila siku:** Kwenye daftari lako, kwenye kioo chako cha bafuni, au hata liweke kama ‘wallpaper’ kwenye simu yako.
- **Lisome kila asubuhi:** Anza siku yako kwa kulisoma ili likukumbushe mwelekeo wako.
- **Litumie kama dira:** Kila unapokutana na fursa mpya au uamuzi mgumu, jiulize, "Je, hii fursa inaendana na lengo kuu la maisha yangu?"

SEHEMU YA TATU

**KUISHI KWA KUSUDI KILA
SIKU**

SURA YA 8

KAZI KAMA WITO, SIO MZIGO

Karibu katika safari ya matendo. Sasa kwa kuwa una Lengo Kuu la Maisha yako, tutaanza kuliingiza katika sehemu muhimu zaidi ya maisha yako ya kila siku. Kwa watu wengi, eneo hilo ni **Kazi**.

Tunatumia takriban theluthi moja ya maisha yetu ya utu uzima tukifanya kazi. Kama eneo hili halina maana, ni vigumu sana kuhisi kuwa maisha yote yana maana. Wengi huiona kazi kama mzigo—kitu cha kuvumilia Jumatatu hadi Ijumaa ili kupata mshahara. Lakini je, inawezekana kuiona tofauti? Inawezekana kuigeuza kutoka kuwa mzigo na kuwa wito?

Wataalamu wa saikolojia hugawanya mtazamo wa watu kuhusu kazi katika sehemu tatu:

1. **Kazi (Job):** Hapa, unazingatia malipo tu. Unafanya kazi ili upate pesa za kulipa bili. Hamna uhusiano wa kihisia na kazi yenye. Mshahara ukiingia, kazi imemalizika akilini mwako.
2. **Taaluma (Career):** Hapa, unazingatia maendeleo. Unatafuta kupanda ngazi, kupata vyeo, na kuwa na

hadhi kubwa zaidi. Mafanikio na kutambulika ndiyo lengo kuu.

3. **Wito (Calling):** Hapa, unafanya kazi kwa sababu unaamini katika kazi yenyewe na mchango inaoutoa. Unapata furaha na maana kutokana na kazi unayoifanya. Sio tu chanzo cha pesa au cheo, bali ni sehemu ya jinsi unavyoishi kusudi lako. Ungejisikia vibaya kama usingeifanya, hata kama malipo yangekuwa madogo.

Lengo la sura hii si kukulazimisha uache kazi yako kesho. Lengo ni kuanza safari ya kuhamisha mtazamo wako kutoka kuiona kazi kama "Kazi" tu, na kuanza kuisogezza kwenye eneo la "Wito". Hii inawezekana kwa njia mbili: kwanza, kwa kutafuta maana katika kazi unayoifanya sasa, na pili, kwa kuanza kujipanga taratibu kuelekea kazi inayoendana zaidi na wito wako.

Njia ya Kwanza:

Chanua Mahali Ulipopandwa

Hii ni kanuni ya kuanza kutafuta na kuunda maana katika kazi yako ya sasa, leo. Hata kama huipendi, kuna hatua unaweza kuchukua kuifanya iwe na maana zaidi.

1. Badili Mtazamo: Unganisha Kazi na Kusudi Lako

Chukua lile Tamko la Kusudi uliloandika katika Sura ya 7. Sasa, angalia majukumu yako ya kila siku kazini. Jiulize, "Ni kwa jinsi gani, hata kwa njia ndogo, kazi ninayoifanya inasaidia kutimiza kusudi hili;" Acha kufikiria tu "unachofanya" na anza kufikiria "unachochangia". Kila kazi ina mchango kwa mtu mwingine. Tafuta mchango wa kazi yako.

- Badala ya kufikiria: "Mimi ni mpokea wageni," fikiria:
"Mimi ndiye mtu wa kwanza anayeitengenezea kampuni taswira nzuri na anayewafanya wageni wajisikie wamekaribishwa na kuthaminiwa."
- Badala ya kufikiria: "Mimi ni mhasibu," fikiria:
"Ninasaidia kulinda afya ya kifedha ya kampuni, ambayo inawawezesha wenzangu wote kuendelea kuwa na ajira na kulisha familia zao."

Unapoanza kuona mchango wako, hata kazi inayoonekana ya kawaida huanza kuwa na uzito na maana.

2. Tengeneza Kazi Yako Upya (Job Crafting)

Hii inamaanisha wewe mwenyewe kuchukua hatua ndogo za kuibadilisha kazi yako ili iendane zaidi na wewe. Kuna njia tatu za kufanya hivi:

- **Badili Majukumu Yako:** Angalia kama kuna mradi unaoweza kujitolea kuufanya unaotumia vipaji vyako (labda kupanga hafla ya ofisi kama wewe ni mbunifu). Au, angalia kama unaweza kurahisisha jukumu unalolichukia ili lisikuchukue muda mwingi.
- **Badili Mahusiano Yako:** Amua kwa dhati kujenga uhusiano mzuri na mfanyakazi mmoja unayemheshimu. Au, weka lengo la kumsaidia mteja mmoja kila siku kwa njia itakayomwacha akitabasamu. Kuona matokeo ya moja kwa moja ya kazi yako kwa watu wengine huleta maana kubwa.
- **Badili Fikra Zako:** Badili jina la kazi yako kichwani mwako. Badala ya kujiona kama "muuza duka," jione kama "mshauri anayewasaidia wateja kupata vitu vitakavyoboresha maisha yao." Maneno unayojiambia yana nguvu.

Kwa kuchukua hatua hizi ndogo, unaacha kuwa mtumwa wa kazi yako na unakuwa mbunifu wa uzoefu wako kazini.

Njia ya Pili: Anza Safari Kuelekea Wito Wako

Wakati mwingine, hata baada ya kujaribu yote haya, bado unahisi haupo mahali sahihi. Hii ni sawa kabisa. Swali linakuwa,

unafanya je mabadiliko haya makubwa bila kuhatarisha maisha yako?

1. Badili Fikra: Ona Kazi Yako ya Sasa Kama "Daraja"

Acha kuiona kazi yako ya sasa kama "mzigo" au "gerezza". Anza kuiona kama "daraja". Kazi yako ya sasa ni daraja linalokuwezesha kuvuka kutoka ulipo sasa na kufika kule unakotaka kwenda. Inakupa mshahara wa kulipa bili na inakupa muda wa kujipanga kwa safari yako mpya bila presha.

2. Chunguza Kabla Hujaruka

Usifanye uamu zi wa ghafla. Anza kwa kufanya upelelezi.

- **Jifunze:** Soma vitabu, sikiliza podcast, fuatilia watu waliofanikiwa kwenye eneo unalolitaka.
- **Ongea na Watu:** Tafuta watu ambao tayari wanafanya kazi unayoiota. Waombe dakika 15 za muda wao. Waulize kuhusu safari yao—raha na changamoto zake.
- **Jaribu kwa Vitendo:** Tengeneza "majaribio" madogo. Unataka kuwa mwandishi? Anzisha blogu. Unataka kuwa mpishi? Anza kupika na kuwauzia marafiki. Hii inapunguza hatari na inakupa uzoefu halisi.

3. Tengeneza Mpango wa Mpito

Baada ya uchunguzi wako, kama bado moyo wako unakuambia "ndiyo, hii ndiyo njia," basi tengeneza mpango wa muda mrefu. Inaweza kuchukua mwaka mmoja, miwili, au mitano. Weka malengo madogo madogo—kama vile kujjiwekea akiba, kuchukua kozi fupi, au kutengeneza mtandao wa watu. Safari ya kuelekea wito wako sio mbio, ni mwendo. Kwa kutumia kazi yako ya sasa kama daraja, unaweza kuifanya safari hii kwa usalama na uhakika.

SURA YA 9

UMUHIMU WA WATU WANAOKUZUNGUKA

Safari ya kuishi maisha yenyе kusudi sio safari unayotembea peke yako. Baada ya kuangalia ndani yako na kazi yako, sasa ni wakati wa kuangalia watu wanaosafiri nawe: familia, marafiki, na wafanyakazi wenzako.

Kuna msemo maarufu unaosema, "**Wewe ni wastani wa watu watano unaotumia nao muda mwingi zaidi.**"

Fikiria kuhusu hili kwa makini. Watu tunaoshinda nao wanaathiri jinsi tunavyofikiri, jinsi tunavyojisikia, na jinsi tunavyotenda, mara nyingi bila sisi hata kujua. Imani zao, hofu zao, na matumaini yao vinakuwa sehemu ya mazingira yetu ya kiakili na kihisia.

Unapoanza safari hii ya kuishi maisha yenyе kusudi, mazingira yako ya kijamii yanaweza kuwa msaada mkubwa au kikwazo kikubwa. Watu sahihi watakutia moyo na kukuinua. Watu wasio sahihi watakuvuta chini na kuzima ndoto zako.

Ili kuelewa hili vizuri, hebu tuwagawanye watu wanaokuzunguka katika makundi makuu mawili:

1. **Wanaokujenga (The Builders):** Hawa ni watu ambao wanakuacha ukiwa unajisikia vizuri zaidi baada

ya kuwa nao. Wanashangilia mafanikio yako. Wanakusikiliza unapokuwa na changamoto. Wanakupa moyo unapajaribu vitu vipyta. Wanakuhamasisha kuwa toleo bora la wewe mwenyewe. Kwa kifupi, wanalingana na thamani na kusudi lako.

2. **Wanaokubomoa (The Drainers):** Hawa ni watu ambao wanakuacha ukiwa umechoka kihisia baada ya kuwa nao. Mara nyindi ni watu hasi. Wanabeza ndoto zako ("Hayo mambo ya vitabuni tu, hayawezekani"). Wanalamika kila wakati. Wanakukosoa bila kujenga. Wanaona wivu unapopiga hatua. Uwepo wao unanyonya nishati yako na kukufanya ujione mdogo na usiye na maana.

Hatua ya kwanza ya kujenga mazingira yanayokusaidia ni kufanya tathmini ya ukweli. Fikiria watu watano hadi kumi unaotumia nao muda mwangi zaidi. Kwa uaminifu, weka majina yao kwenye mojawapo ya makundi haya. Hii si kwa ajili ya kuwahukumu, bali ni kwa ajili ya wewe kuelewa ni nishati ya aina gani unayoipokea kutoka kwa mazingira yako.

Baada ya kufanya tathmini hiyo, sasa ni wakati wa kuchukua hatua za kimkakati. Lengo ni kuongeza muda na nishati unayowekeza kwa "Wanaokujenga" na kupunguza athari hasi za "Wanaokubomoa".

Mkakati wa Kwanza: Imarisha Mahusiano na "Wanaokujenga"

Hawa ni watu wako wa dhahabu. Usiwaone kama watu wa kawaida tu. Wekeza kwa dhati katika mahusiano haya.

- **Tenga Muda kwa Makusudi:** Usisubiri "mpate muda," bali "tengenezeni muda." Panga nao kukutana, hata kama ni kwa dakika 30 tu kunywa chai. Mpango wa makusudi unaonyesha unawathamini.
- **Kuwa Mjenzi kwa Wengine:** Mahusiano ni barabara ya pande mbili. Kama unataka watu wakuinue, nawe lazima uwe tayari kuwainua. Sikiliza ndoto zao. Shangilia mafanikio yao. Wape moyo wanapokwama.
- **Onyesha Shukrani:** Wajulishe kuwa unawathamini. Tuma ujumbe mfupi ukisema, "Nilitaka tu kukuambia nashukuru kwa urafiki wako." Maneno machache kama haya yanaweza kuimarisha uhusiano kwa kiasi kikubwa.

Mkakati wa Pili: Weka Mipaka yenyé Afya na "Wanaokubomoa"

Hii ndiyo sehemu ngumu zaidi, hasa kama "Wanaokubomoa" ni watu wa karibu. Lengo hapa si kuanzisha ugomvi, bali ni kulinda amani na nishati yako(your energy).

- **Punguza Muda:** Hii ndiyo njia rahisi na yenyе nguvu zaidi. Anza kupunguza muda unaotumia nao. Ukiombwa kukutana, unaweza kusema kwa upole, "Ah, ningependa sana, lakini nina mambo mengi kwa sasa."
- **Badilisha Mada:** Unapokuwa nao na wanaanza kulalamika au kukosoa, badilisha mwelekeo wa mazungumzo kwa upole. Uliza kuhusu kitu chanya, au anzisha mada tofauti.
- **Usishiriki kwenye Ubaya:** Wakati mwingine watajaribu kukuvuta kwenye mchezo wao wa umbea au lawama. Jibu lako liwe fupi na lisiloegemea upande wowote, kama "Hmm, sijawahi kufikiria hivyo." Hii inakataa kuwapa nishati wanayoitafuta.
- **Uamuzi Mgumu:** Katika baadhi ya hali, uhusiano unaweza kuwa na sumu kiasi kwamba unahitaji kuchukua uamuzi mgumu wa kujiweka mbali kabisa. Hii si ishara ya udhaifu, bali ni ishara ya kujiheshimu na kulinda safari yako.

Kujenga mazingira chanya ya kijamii ni kama kupalilia bustani. Unang'oa magugu ("Wanaokubomoa") kwa upole ili kuwapa

nafasi maua yako mazuri ("Wanaokujenga") mwanga na virutubisho vyat kutosha ili yachanue vizuri.

SURA YA 10

MCHANGO WAKO KWA WENGINE, HATA KAMA NI MDOGO

Umfika mbali sana. Safari ya ndani uliyoifanya haikuwa kwa ajili yako peke yako. Ulijijenga, ulijitambua, na ulijiponya ili uweze kuwa zawadi bora zaidi kwa ulimwengu unaokuzunguka. Sasa, tunageuza mtazamo kutoka ndani na kuuangalia ulimwengu wa nje.

Hadi sasa, tumeangalia sana safari ya "mimi". Lakini maana ya kweli na ya kudumu ya maisha haipatikani kwa kujiangalia "mimi" tu. Inapatikana pale tunapogundua kuwa sisi ni sehemu ya "sisi" — sehemu ya kitu kikubwa zaidi. Kitendawili cha maisha ni hiki: Njia ya haraka na ya uhakika ya kujipata wewe mwenyewe ni kujisahau katika kuwashudumia wengine. Lengo la kusudi lako si tu kukufanya wewe ujisikie vizuri; ni kutumia kile kinachokufanya ujisikie vizuri ili kuwafanya wengine na ulimwengu unaokuzunguka kuwa mahali pazuri zaidi.

Kuelewa Upya Maana ya "Mchango"

Tusikiapo neno "mchango" au "huduma", wengi tunafikiria picha kubwa sana: kuanzisha kituo cha watoto yatima, kutoa mamilioni ya pesa, au kujitolea maisha yetu yote kama Mama Teresa. Picha hizi, ingawa ni nzuri na za kuhamasisha,

zinatufanya wengi wetu tujione wadogo na tusio na cha kutoa. Tunaweza kujambia, "Nitatoa mchango wangu siku moja nitakapokuwa na pesa au muda zaidi."

Lakini huu ni mtazamo potofu unaotuibia furaha ya kuchangia leo. Ukweli ni kwamba, **mchango wa kweli haupimwi kwa ukubwa wa tendo, bali kwa ukubwa wa upendo na nia iliyopo ndani ya tendo.** Mchango ni kila kitendo, kikubwa au kidogo, kinachofanywa kwa lengo la kuongeza thamani, kuleta faraja, kurahisisha maisha, au kuleta tabasamu kwa kiumbe mwingine—awe ni binadamu, mnyama, au hata mazingira.

Nguvu ya Athari ya Mnyororo (The Ripple Effect)

Usidharau kamwe nguvu ya matendo yako madogo ya wema. Fikiria unamtupia kijiwe kidogo kwenye ziwa tulivu. Kinaanza kutengeneza miduara midogo ya mawimbi. Miduara hiyo inazidi kuwa mikubwa na kusafiri mbali kuliko unavyoweza kuona, ikigusa kila sehemu ya ziwa. Ndivyo ilivyo kwa matendo yako ya mchango. Tabasamu unalompa mhudumu wa duka aliyekuwa na siku mbaya linaweza kubadilisha hisia zake, naye akaenda kumhudumia mteja anayefuata kwa furaha. Yule mteja akaenda nyumbani akiwa na amani na akazungumza vizuri na familia yake. Wewe ulitupa "kijiwe" kimoja tu cha wema, lakini mawimbi yake yalisafiri mbali. Hii ndiyo nguvu isiyoonekana ya mchango wako wa kila siku.

Sasa kwa kuwa unaelewa nguvu ya mchango wako, unaweza kuanza kuutoa kwa njia gani? Fikiria kama una bustani yenye aina tatu za mimea unayoweza kuiotesha kila siku.

Ngazi Tatu za Kutoa Mchango

1. Mchango wa Kila Siku (Ngazi ya Msingi)

Hii ndiyo ngazi muhimu kuliko zote kwa sababu ndiyo inayojenga tabia yako ya kutoa. Haigharimu pesa na hahitaji muda wa ziada. Inahitaji tu nia na umakini.

- **Ukarimu kwa Wasiokujua:** Ni kumshukuru kwa dhati mlinzi anayekufungulia mlango, au kumtazama machoni mhudumu wa mgahawa na kumwambia "asante kwa huduma nzuri."
- **Usikivu wa Kweli:** Unapozungumza na rafiki, weka simu yako pembeni. Msikilize kweli. Kumpa mtu umakini wako kamili ni zawadi adimu na ya thamani.
- **Kutoa Pongezi za Kweli:** Umependa jinsi mfanyakazi mwenzako alivyofanya kitu? Mwambie. Pongezi ya kweli ina nguvu ya kuinua mioyo.

2. Mchango Kupitia Vipaji Vyako (Ngazi ya Katî)

Hapa ndipo unapounganisha kusudi lako na "hazina" yako. Ni kutumia kwa makusudi kile unachokiweza vizuri ili kuwasaidia wengine.

- Kama kipaji chako ni **mpangilio**, msaidie rafiki anayehamia nyumba kupanga vitu vyake.
- Kama wewe ni **hodari wa namba**, msaidie kijana anayeanza biashara kuelewa mahesabu yake.
- Kama **unapika vizuri**, mpelekee chakula jirani yako ambaye ni mgonjwa.

3. Mchango wa Kijamii (Ngazi ya Juu)

Hii ni ngazi ya kuungana na wengine kutatua changamoto kubwa zaidi.

- **Kujitolea (Volunteering):** Tafuta eneo linalogusa moyo wako—mazingira, elimu, afya—na utafute taasisi inayofanya kazi hapo. Toa masaa machache kwa mwezi.
- **Kushiriki Katika Masuala ya Eneo Lako:** Kama kuna siku ya usafi katika mtaa wako, shiriki. Kuwa sehemu ya suluhisho, sio tu mlalamikaji.

- **Kufundisha Unachokijua (Mentoring):** Tumia uzoefu wako kumwongoza kijana anayeanza safari yake. Kushiriki hekima yako ni mchango mkubwa.

Jinsi ya Kushinda Vizuizi Vikuu vyta Kutoa Mchango

Baada ya kuona njia hizi, watu wengi hukutana na vizuizi vya kiakili. Hebu tuzivunje.

1. Kizuizi cha Kwanza: "Sina Muda"

- **Ukweli:** Mchango wa kweli hauhitaji *muda wa ziada*, unahitaji *nia ndani ya muda ulionao*.
- **Jinsi ya Kushinda:** Zingatia Mchango wa Kila Siku. Hii haiongezi hata sekunde moja kwenye ratiba yako. Ni kubadili jinsi unavyofanya mambo ambayo tayari unayafanya.

2. Kizuizi cha Pili: "Sina Pesa za Kutosha"

- **Ukweli:** Rasilimali zako za thamani kuliko zote si pesa, bali ni muda wako, umakini wako, huruma yako, na vipaji vyako.
- **Jinsi ya Kushinda:** Zingatia Ngazi ya Kwanza na ya Pili. Hazina gharama yoyote ya kifedha. Mchango wako

mkubwa zaidi upo katika utu wako, sio kwenye pochi yako.

3. Kizuizi cha Tatu: "Mchango Wangu ni Mdogo Sana Hautaleta Tofauti"

- **Ukweli:** Bahari nzima imetengenezwa na matone ya maji yaliyoungana.
- **Jinsi ya Kushinda:** Kumbuka "Athari ya Mnyororo". Taa moja ndogo haiwezi kuangaza mji mzima, lakini inaweza kuangaza chumba kimoja kilichokuwa na giza. Kazi yako ni kuwasha taa yako pale ulipo.

Anza Leo, Anza Sasa

Huna haja ya kusubiri. Kusudi linaishiwa kwenye matendo madogo. Baada ya kusoma sura hii, jiwekee lengo moja dogo la mchango. Anza na kijiwe kimoja. Tupa kwenye ziwa la maisha. Kisha tazama jinsi mawimbi yake yatakavyosafiri mbali.

SURA YA 11

FEDHA KAMA CHOMBO, SIO LENGO KUU

Sasa tunaingia kwenye eneo ambalo kwa wengi wetu limejaa hisia nzito, msongo wa mawazo, na mara nyingi, maumivu: **Fedha.**

Hakuna eneo lingine ambalo limebeba migongano mingi ya fikra kama fedha. Tangu utotonii, tunafundishwa mambo yanayopingana. Kwa upande mmoja, tunaambiwa "fedha sio kila kitu" na "wenye pesa wana dharau". Kwa upande mwingine, jamii nzima inapima mafanikio yetu kwa kiasi cha pesa tulichonacho, nyumba tunazoishi, na magari tunayoendesha. Mgongano huu unatuacha tumechanganyikiwa na mara nyingi tunajiona hatutoshi—iwe tuna pesa kidogo au nyingi.

Tatizo ni kwamba, katika ule "mzunguko" wa maisha, tumefundishwa kuionna fedha kama **lengo kuu** la maisha. Tumefundishwa kufukuzia pesa tukiamini kuwa zikipatikana, basi furaha na maana vitafuata. Lakini kama ulivyogundua katika safari yako, mara nyingi haiko hivyo. Hii ni kwa sababu wamechanganya chombo na lengo.

Badilisha Fikra: Fedha ni Chombo Kisicho na Upande

Ili uweze kuishi maisha yenyе kusudi, lazima ubadilishe uhusiano wako na fedha. Acha kuiona kama bwana wako anayekuamrisha, au kama adui yako anayekuletea stress. Anza kuiona kama ilivyo hasa: **chombo kisicho na upande**.

Fikiria nyundo. Nyundo yenyewe si nzuri wala mbaya. Ni chuma na mbaо tu. Fundi stadi anaweza kuitumia kujenga nyumba nzuri. Mtu mwingine mwenye nia mbaya anaweza kuitumia kubomoа na kuumiza. Je, kosa ni la nyundo? La hasha. Nguvu na nia viko kwa anayeishika nyundo. Fedha iko hivyo hivyo. Yenyewe ni namba tu. Inachukua tabia ya yule anayeitumia. Mikononi mwa mtu mkarimu mwenye kusudi, inakuwa chombo cha wema.

Kwa hiyo, swali la msingi si "Jinsi ya kupata pesa nyingi zaidi?". Swali la msingi la maisha yene kusudi ni: "**Ninataka kutumia chombo hiki cha fedha kutimiza nini duniani?**" Unapobadili swali, unababilisha kila kitu. Unatoka kwenye nafasi ya kuwa mtumwa na unaingia kwenye nafasi ya kuwa bwana anayetumia pesa kama chombo cha kutimiza kusudi lake.

Sanaa ya Kujua Kiwango cha "Kutosha"

Mojawapo ya mitego mikubwa ya maisha ya kisasa ni utamaduni wa "zaidi". Mshahara mkubwa zaidi, nyumba

kubwa zaidi, simu mpya zaidi. Hizi ni mbio ambazo huwezi kamwe kushinda. Njia pekee ya kutoka kwenye mtego huu ni kujifunza na kuamua wewe mwenyewe **kiwango chako cha "kutosha"** ni kipi.

"Kutosha" haimaanishi kuishi maisha ya kimaskini. "Kutosha" maana yake ni kutambua kwa makusudi kiwango cha rasilimali unachokihitaji ili kuishi maisha yenye afya, usalama, na maana kulingana na **thamani zako mwenyewe**, sio za majirani au watu wa mitandaoni. Unaweza kufikiria "kutosha" katika ngazi tatu:

1. **Usalama:** Pesa za kutosha kulipia mahitaji yako muhimu bila hofu: chakula, malazi, mavazi, nauli, bili, na afya.
2. **Faraja:** Pesa za Usalama, PAMOJA na pesa za ziada kwa ajili ya starehe ndogo ndogo na uwezo wa kukabiliana na dharura ndogo bila mshtuko.
3. **Uhuru na Mchango:** Pesa za Usalama na Faraja, PAMOJA na rasilimali za kutosha kuwekeza kwenye kusudi lako (kama kuanzisha mradi wako, au kuchangia kwa ukarimu).

Kujua namba yako ya "kutosha" ni kitendo cha ukombozi. Inakuondoa kwenye mbio za panya zisizo na mwisho na

inakupa lengo halisi la kifedha. Unaanza kuidhibiti pesa, badala ya kudhibitiwa nayo.

Hatua za Vitendo: Jinsi ya Kutumia Fedha Kama Chombo

Baada ya kubadilisha mtazamo wako na kutambua kiwango chako cha "kutosha", sasa ni wakati wa kuingiza fikra hizi kwenye maisha yako ya kila siku.

1. Tumia Pesa Kulingana na Thamani Zako (Bajeti ya Kusudi)

Acha wazo la "bajeti" kama kitu kinachokubana. Anza kufikiria "Mpango wa Matumizi ya Kusudi". Kila mwezi, jiulize: "Je, matumizi yangu yanaakisi kile ninachosema ni muhimu kwangu?"

- Ikiwa thamani yako ni "**Familia**", kutenga pesa kwa ajili ya safari fupi ya pamoja ni **uwekezaji katika uhusiano wenu**.
- Ikiwa thamani yako ni "**Ukuaji**", kununua kitabu ni **uwekezaji katika maendeleo yako binafsi**.
- Ikiwa thamani yako ni "**Afya**", kulipia chakula bora ni **uwekezaji katika ustawi wako**.

2. Weka Akiba kwa ajili ya Uhuru, Toa kwa ajili ya Shukrani

- **Akiba:** Acha kuona akiba kama "pesa za siku ya matatizo". Anza kuionna akiba kama "**Mfuko wako wa Uhuru**". Kila shilingi unayoweka akiba inanunua kipande kidogo cha uhuru wako wa baadaye—uhuru wa kuchagua na kusema "hapana".
- **Kutoa:** Tenga kiasi kidogo cha mapato yako—hata kama ni 1%—kwa ajili ya kutoa mchango. Kufanya hivyo kunajenga moyo wa shukrani na kukukumbusha kuwa fedha ni chombo cha kuzunguka.

Uhusiano wako na fedha ni kioo cha uhusiano wako na wewe mwenyewe. Unapoanza kutumia pesa kama chombo cha kuheshimu thamani zako, kukuza vipaji vyako, na kutoa mchango wako, unaikomboa kutoka kuwa chanzo cha hofu na kuigeuza kuwa mshirika wako katika safari ya kuishi **MAISHA ZAIDI YA KUISHI**.

SURA YA 12

KUWA WEWE HALISI KATIKA ULIMWENGU WA KUIGIZA

Umfika mbali katika safari yako. Umefanya kazi kubwa ya kujitambua, kujenga dira yako, na kuanza kuweka kusudi lako katika matendo. Sasa, unakutana na moja ya changamoto kubwa zaidi: jinsi ya kubaki mwaminifu kwa "wewe" huyu mpya katika ulimwengu wa nje, ambao mara nyingi unatulazimisha tuwe wengine.

Ulimwengu wa Kuigiza na Barakoa Tunazovaa

Tunaishi katika zama za maonyesho. Mitando ya kijamii inatufundisha kuonyesha upande mmoja tu wa maisha yetu—upande wa furaha, mafanikio, na ukamilifu. Kazini, tunavaa "barakoa" ya weledi na kujiamini, hata kama ndani tunahisi mashaka. Kwenye mikusanyiko ya familia, tunavaa "barakoa" ya kutimiza matarajio ya wengine. Ni rahisi sana kupoteza nafsi yako halisi katikati ya hizi barakoa zote. Tunaishia kuwa waigizaji katika tamthilia ya maisha yetu wenyewe, na kisha tunashangaa kwa nini tunajisikia umechoka na utupu.

Chanzo kikuu cha tabia hii ni hofu. Hofu ya msingi kabisa ya kibinadamu: hofu ya kukataliwa. Tunaogopa kwamba kama watu wataona "sisi" halisi—pamoja na mapungufu yetu, maoni

yetu yasiyo ya kawaida, na ndoto zetu za "ajabu"—hatutapendwa wala kukubalika. Hivyo, tunajificha nyuma ya barakoa tunazodhani zitakubalika zaidi.

Uhalisia (Authenticity) ni Nini Hasa?

Kuwa wewe halisi sio kusema kila kitu unachofikiria bila kujali hisia za wengine. Sio kuwa mjeuri au mkaidi. Uhalisia wa kweli **ni uwiano kamili kati ya dunia yako ya ndani na dunia yako ya nje**.

Ni pale ambapo maneno unayosema, matendo unayofanya, na maamuzi unayochukua vinaakisi kwa uaminifu kile unachoamini, unachothamini (Dira yako), na unachokijua kuwa ni kweli kwako, kama tulivyojifunza katika Sehemu ya Pili ya kitabu hiki. Ni kuacha kuigiza. Ni kuleta yule "wewe" wa ndani na kumwonyesha kwa upendo na ujasiri katika ulimwengu wa nje.

Kuwa wewe halisi kuna gharama. Watu wengine wanaweza wasikuelewe. Unaweza kupoteza baadhi ya "marafiki" ambao walikuwa wamezoea ile barakoa yako. Lakini pia kuna zawadi kubwa isiyo na kifani: Unaanza kujenga mahusiano ya kweli na watu wanaokupenda kwa jinsi ulivyo. Unapata amani ya ndani inayotokana na kuacha kujificha. Na muhimu zaidi, unajenga heshima ya kweli kwako mwenyewe.

Nguzo za Vitendo za Kuishi Maisha Halisi

Baada ya kuelewa changamoto na zawadi za kuishi maisha halisi, sasa tuangalie hatua za vitendo. Kuwa wewe halisi si suala la kubahatisha, bali ni ujuzi unaojengwa kwa mazoezi ya kila siku. Hapa kuna nguzo tatu za kukusaidia:

1. Jua Msimamo Wako (Simama Kwenye Misingi Yako)

Huwezi kuwa halisi kama hujui "uhalisi" wako ni nini. Kazi yote uliyoifanya katika Sehemu ya Pili—kujua thamani zako, kuandika kusudi lako—ndiyo ilikuwa inajenga msimamo huu. Orodha yako ya thamani tano za msingi ndiyo msimamo wako. Unapokutana na mjadala au shinikizo la kufanya uamuzi, rejea kwenye dira yako kimoyomoyo. Kujua msimamo wako kunakupa utulivu na ujasiri wa kutoyumbishwa.

2. Sema Ukweli Wako kwa Upendo

Mara nydingi tunanyamaza ili "kulinda amani" lakini kwa kufanya hivyo tunajisaliti wenywewe. Kusema ukweli wako sio kuwa mjeuri, bali ni kujieleza kwa uaminifu na heshima.

- **Jifunze Nguvu ya Neno "Hapana":** Kila unaposema "ndiyo" kwa jambo usilolitaka, unakuwa unasema "hapana" kwa kitu muhimu kwako (muda

wako, nishati yako). Jifunze kusema "hapana" kwa upole lakini kwa uthabiti.

- **Tumia Kauli za "Mimi":** Unapohitaji kueleza hisia zako, epuka lawama. Badala ya kusema, "Wewe hunijali," jaribu kusema, "**Mimi** hujisikia kutoheshimiwa unaponikatia simu." Hii inawasilisha hisia zako bila kumshambulia mwingine.

3. Ishi Ukweli Wako (Matendo Yako Yakubaliane na Maneno Yako)

Hii ndiyo nguzo inayokamilisha safari ya uhalisia. Ni "Walk the talk". Heshima ya kweli inajengwa hapa. Kama thamani yako ni "Afya", matendo yako lazima yaakisi hilo. Kama unaamini katika "Uaminifu", matendo yako madogo madogo—hata bila mtu kukuona—lazima yawe ya uaminifu. Pale ambapo maneno na matendo yako vinapoendana, unapata nguvu kubwa ya ndani.

Uhalisia ni Safari, Sio Mwisho wa Njia

Hizi nguzo tatu zinajenga maisha halisi. Lakini kumbuka, hakuna mtu aliye mkamilifu. Kutakuwa na siku utateleza. Ni sawa. Muhimu sio kutokosea, bali ni kurudi kwenye misingi yako kila wakati. Ni zoezi la maisha yote la kujichagua wewe

mwenyewe, tena na tena. Kuishi kwa uhalisia ndiyo dhihirisho kuu la kuishi MAISHA ZAIDI YA KUISHI.

Lakini safari hii ya kuishi kwa uhalisia na kusudi ina changamoto zake. Utaanguka. Utakuwa na mashaka. Watu watakukatisha tamaa. Swali linakuwa, utafanyaje ili uendelee na safari hata pale kunapokuwa kugumu? Hilo ndilo tutakaloanza kulijadili katika Sehemu ya Mwisho ya kitabu chetu.

SEHEMU YA NNE

KUDUMISHA MAISHA YENYE

MAANA

SURA YA 13

KUKABILIANA NA VIKWAZO NA MASHAKA

Karibu katika sehemu ya mwisho ya safari yetu. Umejifunza mengi, umejichimbua kwa undani, na umeanza kuchukua hatua za kuishi maisha tofauti. Ni rahisi kufikiri kwamba kwa sababu sasa una kusudi na dira, basi safari iliyobaki itakuwa rahisi na nyororo.

Ukweli ni kwamba, safari ya maana ina milima na mabonde yake. Kutakuwa na changamoto. Kutakuwa na siku za mashaka. Hii si ishara kwamba umepotea njia; kinyume chake, ni ishara kwamba unatembea na unakua. Mti imara ni ule uliopambana na dhoruba nyingi na upepo mkali. Changamoto ndizo zinazokomaza kusudi letu na kuimarisha misingi yetu.

Vikwazo utakavyokutana navyo vinaweza kugawanywa katika makundi makuu mawili: vile vinavyotoka nje yako, na vile vinavyotoka ndani yako.

1. **Vikwazo vya Nje (Mapambano na Ulimwengu)**

Hivi ni changamoto zinazoletwa na mazingira na watu wanaokuzunguka.

- **Watu Wanaokukatisha Tamaa:** Utakapobadilika na kuanza kuishi kwa uhalisia, si kila mtu atafurahi. Baadhi

ya watu (hata wa karibu) wanaweza kukubeza, kukucheka, au kujaribu kukurudisha kwenye "wewe" wa zamani waliyemzoea.

- **Jinsi ya Kukabiliana:** Simama imara kwenye thamani zako. Usijaribu kuwashawishi wote wakuelewe. Punguza kushiriki ndoto zako na watu ambao unajua watakukatisha tamaa. Shiriki na wale wachache wanaokuunga mkono (Wanaokujenga). Kumbuka, kazi yako si kuwaridhisha wao, bali ni kuwa mwaminifu kwako.
- **Matatizo Halisi ya Maisha:** Maisha yatatokea. Utapoteza kazi. Mpendwa wako atakuwa mgonjwa. Biashara itayumba. Matukio haya yanaweza kukufanya uhoji kila kitu.
 - **Jinsi ya Kukabiliana:** Kusudi halikupi kinga dhidi ya matatizo; linakupa **nguvu na nanga** ya kuyapitia. Katika nyakati hizi ngumu, Tamko lako la Kusudi (Sura ya 7) linakuwa kimbilio lako. Rejea kwake. Jiulize, "Kwa kuzingatia kusudi langu, ni hatua gani ndogo ninayoweza kuichukua leo ili kusonga mbele?" Linakupa sababu ya kuendelea kupambana.

2. Vikwazo vyatya Ndani (Vita na Nafsi Yako)

Mara nyingi, adui mkubwa wa maendeleo yetu anaishi ndani ya akili zetu. Ni ile sauti ya "mkosoaji wa ndani" inayotunong'oneza maneno ya hofu na mashaka.

- Mashaka ("Sauti ya Sijitoshelezi"):

Hii ni sauti inayokuambia, "Wewe ni nani hata ujaribu hili?" au "Utajiaibisha tu."

- **Jinsi ya Kukabiliana:** Itambue hii sauti na itenganishe na wewe. Wewe sio hiyo sauti; wewe ndiye unayeisikia. Kisha ijibu kwa uthabiti. Iambie, "Asante kwa kujaribu kunilinda, lakini nina kusudi langu la kutimiza. Nitaendelea mbele."

- Hofu ya Kushindwa:

Hii ni hofu inayotuzuia hata tusianze.

- **Jinsi ya Kukabiliana:** Badilisha maana ya neno "kushindwa". Katika safari ya kusudi, hakuna "kushindwa"; kuna **kujifunza** tu. Mtoto anayejifunza kutembea huanguka mamia ya mara. Hatuwezi kusema

"ameshindwa". Tunasema "anajifunza". Kubali "kuanguka" kama sehemu ya mchakato.

- Uchovu na Kukosa Hamasa (Motivation):

Kutakuwa na siku ambapo msisimko wa mwanzo unapoa na utajisikia umechoka.

- **Jinsi ya Kukabiliana:**

- **Tumia Kanuni ya Dakika Tano:** Jiahidi kufanya kile unachopaswa kufanya kwa dakika tano tu. Kuanza ndiyo sehemu ngumu zaidi.
 - **Kumbuka "Kwanini" Yako:** Soma tena Tamko lako la Kusudi. Likumbushe moyo wako kwa nini ulianza safari hii.
 - **Pumzika Bila Kujihukumu:** Wakati mwingine, uchovu ni ishara kwamba mwili na akili vinahitaji kupumzika. Kupumzika si uvivu; ni sehemu ya mchakato wa kujijenga upya.

Kujenga uwezo wa kustahimili vikwazo (resilience) ni kama kujenga misuli. Kila unapokutana na changamoto na ukachagua kusonga mbele, unakuwa imara zaidi. Kubali changamoto kama sehemu ya safari, na utagundua kuwa una nguvu kuliko ulivyodhania.

SURA YA 14

UMUHIMU WA KUKUA NA KUJIFUNZA DAIMA

Fikiria mti. Mti ulio hai na wenyе afya una sifa moja muhimu: **unakua**. Hata kama ni polepole, unaendelea kutoa majani mapya, matawi mapya, na mizizi yake inazidi kwenda chini. Siku mti unapoacha kukua, ndiyo siku unapoanza kufa. Ndivyo ilivyo kwa roho na akili ya mwanadamu.

Maisha zaidi ya kuishi ni maisha ya ukuaji. Ni maisha yanayotanuka, yanayoongeza uelewa, na yanayozidi kuwa na kina. Kinyume chake ni maisha ya kudumaa. Maisha ya kudumaa ni yale ya mtu anayesema, "Nimeshajua kila kitu ninachohitaji kujua," au, "Mimi ndivyo nilivyo na sitabadilika." Mtu anayeacha kukua anaanza kujenga ukuta kuzunguka dunia yake, na taratibu dunia yake hiyo inakuwa ndogo, yenyе giza, na ya kujirudiarudia.

Kukua na kujifunza daima sio kwa ajili ya kujikusanya vyeti au kuonekana mwerevu mbele za watu. Kusudi lake ni kuifanya safari yako ya maisha iendelee kuwa hai na ya kusisimua. Kujifunza kunakupa zana mpya za kutimiza kusudi lako, kunakupa mitazamo mipyä ya kutatua changamoto, na kunakuzuia usikwame kwenye mazoea yaleyale ya zamani.

Ukuaji ndiyo dawa ya uhakika ya kupambana na hali ya kuchoka na hisia ya utupu.

Nyanja Nne za Ukuaji

Ukuaji una sura nyingi. Ili kudumisha maisha yenye maana kweli, unapaswa kujitahidi kukuza maeneo haya makuu manne ya maisha yako:

1. **Ukuaji wa Kiakili:** Huu ni ukuaji wa maarifa na uelewa. Ni kuendelea kulisha ubongo wako na mawazo mapya, kusoma vitabu, kujifunza ujuzi mpya, na kuwa na udadisi usiokoma.
2. **Ukuaji wa Kihisia:** Huu ni ukuaji wa ndani zaidi. Ni kuendelea kujielewa wewe mwenyewe, kujifunza jinsi ya kusimamia hisia zako kwa njia yenye afya, na kukuza uwezo wako wa kuwahurumia wengine.
3. **Ukuaji wa Kiroho:** Hii si dini pekee. Ni kuimarisha uhusiano wako na dira yako ya thamani, kusudi lako, na imani yako. Ni kuzidi kwenda chini zaidi kwenye kiini cha wewe ni nani.
4. **Ukuaji wa Kimwili:** Ni kuuheshimu mwili wako kama chombo cha kutimiza kusudi lako, kwa kuulisha vizuri, kuupa mazoezi, na kuupa pumziko la kutosha.

Jinsi ya Kujenga Maisha ya Ukuaji: Tabia Nne Muhimu

Kuelewa umuhimu wa ukuaji ni jambo moja; kuufanya kuwa sehemu halisi ya maisha yako ni jambo lingine. Ukuaji unajengwa na tabia ndogo ndogo unazozifanya kila siku.

1. Fufua Udadisi Wako wa Kitoto

Watoto hujifunza haraka kwa sababu wana udadisi usiokoma. Huuliza "kwanini?" kila wakati. Ili ukue, fufua udadisi huu. Jizoeze kuuliza "kwanini?" na "inafanya je kazi?". Fanya kujifunza kuwe mchezo, sio kazi.

2. Soma Kidogo Kila Siku

Kusoma ni njia yenyewe nguvu zaidi ya kupanua upeo wako. Kizuizi kikubwa kwa wengi ni "sina muda". Anza na lengo dogo sana: soma kurasa 10 kwa siku. Hii itakuchukua dakika 15-20 tu, lakini kwa mwaka utakuwa umesoma vitabu 12!

3. Tenga Muda wa Kutafakari

Kujifunza hakutokani na uzoefu tu, bali kunatokana na kutafakari kuhusu uzoefu huo. Tenga dakika 10 kila mwisho wa wiki na ujiulize: 1. Nilijifunza nini kipya wiki hii? 2. Ninaweza kufanya nini vizuri zaidi wiki ijayo? Zoezi hili dogo linahakikisha kila wiki inakuwa ya ukuaji.

4. Kubali Kuwa Mwanafunzi Tena

Watu wazima wengi wanaogopa kujaribu vitu vipyta kwa sababu wanaogopa kuonekana wajinga. Hofu hii inaua ukuaji. Ili ujifunze, lazima uwe tayari kutokujua. Chagua ujuzi mmoja mdogo unaotaka kujifunza mwezi huu. Lengo si kuwa bingwa, bali ni kuzoea ile hisia ya kuwa mwanafunzi tena.

Hizi tabia nne—udadisi, usomaji, tafakari, na utayari wa kujifunza—ndizo zinazomwagilia mti wako na kuuhakikishia unaendelea kukua na kustawi. Chagua moja unayoiona rahisi zaidi na anza nayo wiki hii. Kumbuka, lengo si ukamilifu, bali ni maendeleo endelevu.

SURA YA 15

KUACHA ALAMA: URITHI WAKO UTAKUWA NINI?

Katika sura zilizopita, tumejadili jinsi ya kuishi maisha yenye maana kila siku. Sasa, hebu tupanue mtazamo wetu. Swali la leo si "Unafanya nini wiki hii?", bali ni lile swali la msingi zaidi: "**Mwisho wa safari yako, unataka kukumbukwa kwa lipi?"**

Kufikiria kuhusu mwisho wa maisha yako si jambo la huzuni au la kutisha. Kinyume chake, ni mojawapo ya zana zenye nguvu zaidi za kukusaidia kuishi maisha bora na yenye maana **sasa hivi**. Unapojuwa kwa uwazi unapokwenda (mwisho wa safari), inakuwa rahisi zaidi kuchagua njia sahihi leo. Kufikiria kuhusu urithi wako kunaondoa yale mambo madogo madogo yasiyo na maana na kunaweka wazi kile kilicho cha muhimu zaidi kwako.

Urithi ni Zaidi ya Pesa na Mali

Watu wengi wakisikia neno "urithi" (legacy), hufikiria pesa au mali utakazowaachia watoto wako. Huo ni sehemu ndogo sana ya urithi. Urithi wako halisi ni **alama unayoiacha duniani na kwenye mioyo ya watu**. Unaweza kuufikiria katika sehemu kuu tatu:

1. **Urithi wa Tabia:** Ulikuwa mtu wa aina gani? Utakumbukwa kama mtu mwaminifu? Mwenye huruma? Jasiri? Mcheshi? Aliyesimamia haki? Hii ndiyo alama isiyofutika unayoiacha kwenye roho za watu wote waliokufahamu.
2. **Urithi wa Mchango:** Ulifanya nini? Ulijenga nini? Ulitatua tatizo gani? Ulisaidia kuboresha maisha ya nani? Hii ni alama yako inayoonekana katika ulimwengu.
3. **Urithi wa Kumbukumbu:** Uliwafanya watu wajisikieje walipokuwa nawe? Je, watakukumbuka kwa jinsi ulivyowapa furaha, matumaini, faraja, na hisia ya kuthaminiwa? Hizi ni hadithi watakazosimulia kukuhusu.

Kujua unataka kuacha urithi wa aina gani kunakupa "KWANINI" ya mwisho. Kunakupa sababu ya kuamka na kupambana hata siku zile ngumu, sio tu kwa ajili yako, bali kwa ajili ya alama unayoiacha nyuma.

Zoezi: Tafakari ya Urithi Wako

Ili kuweka wazi ni urithi gani hasa unaotamani kuuacha, fanya zoezi hili la kina.

1. **Tafuta Utulivu:** Nenda mahali tulivu ambapo hutatatizwa kwa dakika 15. Tuliza akili yako.
2. **Safiri Kimawazo:** Fumba macho yako na safiri kimawazo miaka mingi mbeleni. Jione ukiwa na umri wa miaka 80 au 90, umezungukwa na watu unaowapenda zaidi.
3. **Sikiliza kwa Moyo:** Watu wachache wanasimama kusema maneno machache kukuhusu. Mtoto wako, rafiki yako wa karibu, na mtu mwingine uliyemgusa maisha yake.
4. **Andika Unachotamani Waseme:** Sasa, fungua macho na andika majibu ya swali hili: "**Je, unatamani watu hawa waseme nini kukuhusu? Ni maneno gani, sifa gani, na hadithi gani unatamani wasimulie ambazo zingekuwa za kweli kuhusu maisha uliyoishi?**"

Ili kukusaidia, jibu haya:

- **Kuhusu Tabia:** "*Ningependa wanikumbuke kama mtu aliyekuwa...*" (mwaminifu, mkarimu, jasiri, n.k.)

- **Kuhusu Mchango:** "*Ningependa waseme kwamba nili...*" (niliwasaidia wengi, nilijenga familia yenyе upendo, niliboresha mazingira, n.k.)
- **Kuhusu Kumbukumbu:** "*Ningependa wasimulie hadithi kubusu jinsi niliviyowafanya wajisikie...*" (salama, wenye furaha, kuthaminiwa, n.k.)

Maneno utakayoandika ni kiini cha urithi wako. Hii ndiyo picha yako ya mwisho ya mafanikio.

Kuishi Urithi Wako Kila Siku, Kuanzia Leo

Maono hayo uliyoyaandika si ndoto ya mbali; ni ramani ya matendo yako ya leo. Kila siku, unapewa fursa ya kuongeza sentensi moja kwenye hadithi ya maisha yako. Ili kukuongoza, jenga tabia ya kujiuliza swali hili kabla ya kufanya maamuzi:

"Je, kitendo ninachotaka kufanya sasa kinajenga urithi ninaoutaka, au kinaupunguza nguvu?"

- Unapotaka kujibu kwa hasira, swali hili litakukumbusha urithi wako wa **upole**.
- Unapoona fursa ya kumsifia mtu, swali hili litakukumbusha urithi wako wa **kuwainua wengine**.

- Unapofika nyumbani umechoka na mtoto anataka dakika tano za kucheza nawe, swalii hili litakukumbusha urithi wako wa **kumbukumbu za furaha**.

Urithi wako hauandikwi siku utakayokufa. Unajengwa na jumla ya maamuzi yako madogo madogo ya kila siku. Urithi wako hauandikwi kwenye jiwe la kaburi; unaandikwa kwenye mioyo ya watu, kila siku. Anza kuuandika leo.

SURA YA 16

KUSHEREHEKEA SAFARI, SIO MWISHO TU

Umfanya kazi kubwa sana. Umejifunza jinsi ya kujitambua, kuishi kusudi lako, kustahimili changamoto, na kuendelea kukua. Lakini kuna mtego mmoja wa mwisho ambao watu wengi huangukia, hata wale walio na nia njema. Ni mtego wa kufikiria kuwa furaha na amani vipo "**kule mbele**".

Mtego wa "**Nikifika**" (The Destination Trap)

Tangu tukiwa wadogo, jamii inatufundisha kuahirisha furaha. "Nikifaulu mtihani, nitafurahi." "Nikipata kazi, nitafurahi." "Nikioa/kuolewa..." "Watoto wakikua..." "Nikistaaf..." Daima furaha ipo kwenye kituo kinachofuata, na kamwe haipo hapa tulipo sasa. Hata kwenye safari hii ya kusudi, tunaweza kuangukia mtego huu: "Nikifanikisha lengo langu hili kikamilifu, ndipo nitapata amani na furaha."

Hii ndiyo hali ambayo kisaikolojia huitwa *arrival fallacy*. Ni imani ya kina kwamba tutakopofika kwenye lengo fulani ndipo tutapata furaha ya kudumu, amani ya kweli, au hisia ya ukamilifu. Lakini uhalsia ni kwamba pale tunapofika, kile kilichotarajiwa mara nyingi hakidumu zaidi ya msisimko wa muda mfupi. Furaha tunayodhani itakuwa ya kudumu inayeyuka haraka, na tunaanza kujivekea lengo jipya tena na

tena. Ndiyo maana tunaona watu wanaofanikisha mambo makubwa bado hawajatosheka, wanakimbiza “kitu kingine” kinachofuata.

Kisaikolojia, ubongo wetu umepangwa kutafuta zaidi kuliko kuridhika. Dopamine hutufanya tusisimke wakati tunapowaza tutakachopata, lakini pale tunapokipata, kiwango chake hupungua haraka na tunabaki na tamaa nyingine mpya. Hii ndiyo nguvu ya mtego huu — kuendelea kuamini kuwa kitu cha baadaye kitakileta kile ambacho kwa hakika kiko kwenye safari yenye.

Maisha Zaidi ya Kuishi hayapatikani mwisho wa barabara; yanapatikana katika jinsi unavyotembea kwenye hiyo barabara, kila siku.

Dawa ya mtego huu ni kujifunza kwa makusudi kusherehekea na kufurahia safari yenye. Ni kuona maana na uzuri katika kila hatua, sio tu pale utakapofika kileleni. Na kuna nguzo mbili kuu za kukusaidia kufanya hivi: **Shukrani** na **Kusherehekea Hatua Ndogo**.

Nguzo ya Kwanza: Nguvu ya Shukrani

Shukrani ni zaidi ya kusema "asante" tu. Ni tabia ya kiakili ya kutafuta na kuthamini kwa dhati mambo mazuri yaliyopo maishani mwako **sasa hivi**, hata kama mambo mengine

hayaendi vizuri. Akili zetu kwa asili zimezoea kuona kile kilichokosekana. Shukrani inaizoeza akili kuona kile kilichopo. Sio tu kwamba inakufanya ujisikie vizuri; inabadilisha jinsi unavyouona ulimwengu. Unapoanza kutafuta mambo ya kushukuru, utaanza kuona mambo mengi zaidi ya kushukuru. Ni kama sumaku ya baraka. Inakufanya utambue kuwa tayari wewe ni tajiri kwa namna nydingi.

Ili kuifanya shukrani kuwa tabia ya kudumu, unahitaji njia rahisi na ya vitendo.

Zoezi: Kijitabu cha Shukrani

1. Tafuta kijitabu kidogo na kalamu na ukiweke kando ya kitanda chako.
2. Kila usiku, kabla tu ya kulala, andika vitu **vitatu (3)** maalum viliwyotokea siku hiyo ambavyo unavishukuru.

Ufunguo wa zoezi hili ni neno "**maalum.**" Badala ya kuandika vitu vyta jumla kama "familia yangu," andika kitu maalum kilichotokea siku hiyo: "Jinsi mwanangu alivyonikumbatia niliporudi kutoka kazini." Badala ya "kazi yangu," andika "Mazungumzo mazuri niliyokuwa nayo na mfanyakazi mwenzangu." Kuwa maalum kunalazimisha ubongo wako kutafuta matukio halisi ya wema na baraka katika siku yako.

Nguzo ya Pili: Shangilia Hatua Zako Ndogo (Celebrate Small Wins)

Katika safari ya kuelekea lengo kubwa, ni rahisi sana kusahau kushangilia hatua ndoAgo unazopiga njiani. Tunamaliza jukumu moja na tunakimbilia linalofuata bila kutambua maendeleo yetu. Hali hii inachosha na inaua hamasa. Kusherehekeea ushindi mdogo kunauthibitishia ubongo wako kuwa uko kwenye njia sahihi na kunakupa nishati ya kuendelea.

Kusherehekeea hakumaanishi sherehe kubwa. Ni kitendo kidogo, cha kimya, cha kujipongeza.

- Umefanikiwa kufanya kile kitu ulichokuwa unakiahirisha? **Jipe dakika tano za kusikiliza wimbo unaoupenda.**
- Umekamilisha wiki yako ya kusoma kurasa 10 kila siku? **Kitengenezee kikombe kizuri cha kinywaji unachokipenda na ukinywe taratibu.**
- Umefanya uamuza mgumu ulioendana na thamani zako? **Simama, vuta pumzi ndefu, na ujiambie kimoyomoyo, "Nimefanya vizuri. Najivunia hatua hii."**

Safari Ndiyo Tuzo

Shukrani na Kusherehekeea ni miguu miwili unayotumia kutembea kwenye safari ya maisha yene maana. **Shukrani** inakufanya uthamini pale ulipo sasa, na **kusherehekeea** kunakupa nguvu ya kupiga hatua inayofuata. Unapoishi kwa njia hii, safari yenyewe inakuwa ndiyo tuzo. Hutahitaji tena kusubiri "ufike" ili uanze kufurahia maisha, kwa sababu utakuwa unafurahia kila hatua ya safari. Huko ndiko kuishi **MAISHA ZAIDI YA KUISHI.**

SURA YA 17 (HITIMISHO)

MAISHA ZAIDI YA KUISHI NI SAFARI ENDELEVU

Hongera sana. Umefika mwisho wa kurasa za kitabu hiki, lakini natumaini umegundua kuwa huu ndio mwanzo halisi wa kurasa za maisha yako mapya. Umefanya safari ya ajabu, safari ambayo wengi huitamani lakini wachache huthubutu kuianza.

Tulianza safari hii na swali moja rahisi lakini la kina: "Kwanini nipo hapa?". Tulianza kwa kuuchambua ule "mzunguko" wa maisha unaowafunga wengi, kisha tukasafiri kwenda ndani yako. Katika safari hiyo ya ndani, ulivua barakoa za matarajio ya wengine, ukagundua hazina zako za kipekee, ukachonga dira yako ya thamani, na ukaachilia mizigo ya nyuma iliyokuwa inakulemea.

Baada ya kujenga msingi huo imara wa ndani, tulianza safari ya nje, tukiangalia jinsi ya kuishi uhalisi huo katika ulimwengu—kazini, katika mahusiano yako, kwenye matumizi yako ya fedha, na katika mchango wako kwa jamii. Na mwisho, tumeona jinsi ya kuidumisha safari hii kwa kustahimili changamoto, kuendelea kukua, na kufurahia kila hatua njiani.

Ujumbe mkuu wa kitabu hiki, kama ningeweza kuuweka katika sentensi moja, ni huu: **Wewe hukuletwa hapa duniani ili tu ulipe bili, utimize matarajio ya wengine, na kisha ufe.**

Umepewa zawadi za kipekee, shauku za kipekee, na una uwezo wa kuacha alama ya kipekee.

Maisha Zaidi ya Kuishi si kutafuta furaha ya chapuchapu, bali ni kujenga kwa makusudi maisha yanayoongozwa na kusudi, uaminifu, na mchango kwa wengine.

Kumbuka daima, hii si orodha ya mambo ya kufanya na kuyamaliza. Ni njia mpya ya kuishi. Kutakuwa na siku utakazojisikia umepotea njia au umerudi nyuma. Ni sawa. Hiyo ni sehemu ya kuwa binadamu. Siku hizo zikija, rejea kwenye zana ulizozipata humu. Soma tena tamko lako la kusudi. Fanya zoezi la shukrani. Ongea na mtu anayekujenga. Huu ni mchakato. Ni safari endelevu, isiyo na mwisho.

Usisubiri siku maalum ili kuanza. Anza sasa, kwa hatua moja ndogo. Chagua kitendo kimoja kidogo leo kitakachoakisi yule "wewe" halisi uliyemgundua katika safari hii. Kuwa na huruma kwako mwenyewe. Kuwa na subira. Na zaidi ya yote, amini katika uzuri na umuhimu wa safari yako ya kipekee.

Asante kwa kusafiri nami.

Sasa, nenda kaishi **MAISHA ZAIDI YA KUISHI**.