



























MILIKI UPYA MAISHA YAKO

**Namna bora ya kuishi katika ulimwengu
huu wa teknolojia**

INTRODUCTION.

Tunaishi katika karne ambayo ni ya tofauti sana toka dunia ianze, hii ni karne ambayo tumeshuhudia mabadiliko makubwa sana kwenye maisha ya mwanadamu. Na moja ya kitu kilicholeta mabadiliko haya ni teknolojia. Zamani, bara la Afrika lilikuwa linafahamika kama sehemu iliyojaa mapori, wanyama wakali na watu wenye tamaduni za ajabu. Lakini siku hizi vitu ni tofauti kabisa. Maendeleo ya teknolojia yameleta mchango mzuri mno kwenye bara la Afrika, kwa uchache, hizi ni baadhi ya faida tulizopata kupitia maendeleo ya teknolojia; miundombinu imara, huduma bora za afya, kuboresha mawasiliano, kurahisisha kazi, na kukuza uchumi.

Kuna vingi ambavyo waafrika tumenufaika kupitia kukua kwa teknolojia, ila kama unavyojua, hakuna kitu kizuri kisichokuwa na kasoro, teknolojia pia imekuwa chanzo cha anguko kwenye baadhi ya mambo kwenye jamii, kama vile; kuongezeka kwa wimbi la ukosefu wa ajira kwa vijana, ongezeko la matatizo ya saikolojia kwa watu rika lote, kupungua kwa maadili nk.

Kuna utafiti ulifanyika mwaka 2018, chuo kikuu cha San Diego, lengo lilikuwa ni kuchunguza athari za simu na mitandao ya kijamii kwenye afya ya akili ya vijana, walihusisha vijana zaidi ya 500,000 wenye umri wa miaka 13–18. Katika utafiti huu, vijana walihojiwa kuhusu tabia zao za kutumia simu na mitandao ya kijamii na waligundua kwamba, matumizi ya mitandao ya kijamii kwa masaa 3 tu kwa siku, iliongeza asilimia 12% hatari ya mawazo ya kujiua, msongo wa mawazo na upweke uliokithiri.

Hali ya hewa imebadilika sana huko nje, sasa hivi athari hawapati vijana tu bali hata watu wazima, usiogope, uzuri ni kwamba, kwa upande mwingine, kuna namna ya kipekee ya kuishi ambayo kama utaifahamu itakusaidia sana kuweza kukabiliana na tatizo hili. Na hilo ndio dhumuni kuu la kuandika hiki kitabu, kukusaidia wewe kuweza kuishi maisha ya amani na yenye mwelekeo mzuri kwenye ulimwengu huu uliokengeuka.

Kwenye kurasa zinazofata tutakupa mbinu na njia tofauti ambazo zimesaidia watu wengi sana na zina uwezo mkubwa wa kukusaidia hata wewe kuweza kukwepa baadhi ya mitego na hatari zilizopo kwenye ulimwengu wetu wa leo, hakikisha unakuwa pamoja nami hatua kwa hatua ili uweze kupata hekima ambayo itakuwa mkombozi mkubwa wa maisha yako yote.

