#MAKALA Ya Juma Kutoka Kitabu Your Brain At Work (Mbinu Za Kushinda Usumbufu, Kuongeza Umakini Na Kuweza Kufanya Kazi Kwa Ubora Siku Nzima)

Hizi Ndiyo Njia Nne Za Kutuliza Akili Yako Na Kupata Utulivu Pale Mambo Yanapokwenda Tofauti Na Ulivyotarajia.

Rafiki yangu mpendwa,

Waswahili wanasema mipango siyo matumizi, unaweza kupanga mambo yako vizuri, na ukachukua hatua kuhakikisha unafikia mipango yako, lakini matokeo yakawa tofauti kabisa na jinsi ulivyopanga.

Hivi ndivyo ilivyo kwenye maisha yetu ya kila siku, hakuna kitu tunachopanga na kikatokea kwa asilimia 100 kama tulivyopanga.

Hali hii ya matokeo kuwa tofauti na mipango imekuwa chanzo cha msongo wa mawazo kwa wengi. Imekuwa inaleta hali ya kuwa na wasiwasi na kujiona huna udhibiti juu ya maisha yako.

Mtu unapokuwa na msongo wa mawazo, unakosa utulivu wa ndani na huwezi kuyafurahia maisha yako. Hivyo tunapaswa kuwa na njia bora ya kuvuka hali hii ya kupata matokeo tusiyotarajia, kuepuka kupatwa na msongo wa mawazo na kuwa na utulivu mkubwa kwenye maisha yetu.

UJUE UBONGO WAKO.

Kwenye kitabu cha YOUR BRAIN AT WORK mwandishi David Rock ametushirikisha siri kubwa sana kuhusu akili ya mwanadamu. Anasema akili yetu inapenda vitu viwili vikubwa ambavyo vikikosekana ndiyo tunapatwa na hali ya msongo na kukosa utulivu kwenye maisha yetu.

Kitu cha kwanza ambacho akili inapenda sana ni UHAKIKA. Tunapenda kuwa na uhakika wa kile tunachofanya na hata tunachotegemea kupata. Hivyo huwa tunatengeneza matarajio kwenye akili yetu ya matokeo tunayokwenda kupata, tukipata matokeo hayo tunafurahia. Na tukiyakosa tunapata msongo wa mawazo. Hali hii ya kupenda uhakika ndiyo inayosababisha mabadiliko kuwa magumu kwa wengi. Kwa sababu mabadiliko yanaondoa kile ambacho mtu ana

uhakika nacho na kuleta ambacho hana uhakika nacho, wengi huepuka sana kufanya mabadiliko. Pia ndiyo sababu wengi wanashindwa kuondoka kwenye ajira hata kama hawazipendi na haziwalipi, ule uhakika wa mshahara, japo ni kidogo unaleta utulivu wa akili kuliko kutokuwa na uhakika wa kipato unapokuwa kwenye biashara au kujiajiri.

Kitu cha pili ambacho akili inapenda sana ni UDHIBITI. Tunapenda kuwa na udhibiti kwenye maisha yetu na kila ambacho tunafanya. Tunapenda kuona tunafanya maamuzi yetu wenyewe, kwa nini tunafanya na tunakifanyaje. Tunapofanya maamuzi na kuyadhibiti maisha yetu wenyewe, tunakuwa na utulivu mkubwa, lakini tunapogundua kwamba hatuna udhibiti, kwamba watu wengine ndiyo wanatupangia tufanye nini, tunakuwa na msongo wa mawazo, kwa sababu hatuna uhakika watatupangia tufanye nini. Kila mtu anapenda kuwa mwamuzi wa mwisho kwenye maisha yake, mtu anapokosa nafasi hiyo, siyo tu anakuwa na msongo, bali hata maisha yake yanakuwa mafupi. Tafiti zinaonesha kwamba watu waliopo kwenye ajira, wale wenye nafasi za juu ambao wanafanya maamuzi yao wenyewe wanakuwa na afya njema na kuishi miaka mingi kuliko wale wanaokuwa nafasi za chini na wanaopangiwa nini cha kufanya.

Hali hizi mbili ambazo akili inazipenda sana, UHAKIKA na UDHIBITI ni vitu vinavyokwenda kwa pamoja. Kuwa na udhibiti kunaleta uhakika na mtu anapokuwa na uhakika anajiona kuwa na udhibiti, hata kama siyo kweli. Kitendo cha kutegemea kitu fulani na kikatokea, huwa tunajiona tuna udhibiti kwenye maisha yetu.

Ili kuweza kuondokana na hali ya msongo na kuweza kukabiliana na matokeo ambayo hatukuyategemea, tunapaswa kujua njia bora za kuitumia akili yetu, ili uone inapata UHAKIKA na/au UDHIBITI wa yale yanayoendelea kwenye maisha yetu. Bila ya kupaya vitu hivyo viwili, iwe ni kweli au siyo kweli, akili haiwezi kutulia.

Katika kitabu hiki cha YOUR BRAIN AT WORK, David Rock ametushirikisha njia nne za kuleta utulivu kwenye akili zetu, pale tunapopata matokeo tofauti na matarajio yetu.

Karibu ujifunze njia hizi nne na jinsi ya kuzitumia ili uweze kuwa na utulivu mkubwa wa ndani bila ya kujali nini kinaendelea kwenye maisha yako.

MOJA; TENGENEZA MAANA TOFAUTI.

Njia ya kwanza ya kuondokana na hali ya kutokuwa na uhakika na msongo wa mawazo ni kutengeneza maana tofauti ya kitu. Kitu chochote kinachotokea, ambacho hatukutegemea au hatukujua, huwa tunakuja na maana ambayo ni mbaya. Mfano ukioneshwa picha ya watu wapo nje ya kanisa wanalia, ghafla utapatwa na huzuni, ukijua kuna msiba. Lakini ukiambiwa watu hao wapo kwenye harusi na wanalia kwa furaha, unabadilika kutoka kwenye huzuni na kwenda kwenye furaha.

Hii inaonesha kwamba unaweza kucheza na akili yako kadiri utakavyo, kwa sababu akili inapenda kupata maana ya kila kinachotokea, na kwa kuwa huwa inapenda kwenda kwenye maana hasi, ni kazi yako kutengeneza maana chanya kwa kila kinachotokea.

Kama umepata hasara kwenye biashara, badala ya kuchukulia hilo kama kushindwa, unaweza kuchukulia kama kujifunza, hasara uliyopata unaweza kuichukulia kama ada uliyolipa kupata mafunzo ya biashara. Kwa kutengeneza maana hiyo mpya kwanza itakupa utulivu na pili itakuwezesha kuchukua hatua ambazo ni sahihi.

Kila unapokutana na kitu ambacho hukutegemea, ona jinsi akili yako inakwenda kwenye maana hasi na chukua hatua ya kutengeneza maana chanya. Labda umemsalimia mtu hakuitika, ni rahisi kujiambia amekudharau au ana visa na wewe, maana hizo zitakuletea msongo na hata hasira. Lakini unaweza kujipa maana nyingine, kwamba huenda mtu huyo hajakusikia, maana hii inakupa utulivu na uhuru zaidi.

Jukumu lako ni kutengeneza maana chanya kwa kila kinachotokea kwenye maisha yako, ili kuondokana na msongo na kuwa na utulivu.

MBILI; FANYA KUWA KAWAIDA.

Njia ya pili ya kuondokana na msongo na kujipa utulivu ni kufanya kile kilichotokea kuwa kawaida. Mara nyingi tunasumbuliwa na vitu vinavyotokea kwa sababu tunakuwa hatutegemei vitokee, tunapoweka mipango tunategemea matokeo tunayotaka ndiyo yatakayotokea.

Inapotokea matokeo yanakuwa tofauti na matarajio yetu, tunaumia na kupata msongo, tunaona siyo sawa kwetu au tunaonewa.

Kuondokana na hali hii fanya matokeo unayopata kuwa ya kawaida. Kila unapopanga kitu, usiweke mategemeo ya kupata matokeo unayotaka pekee.

Badala yake weka nafasi ya kupata matokeo tofauti, na hivyo unapokutana na matokeo hayo, inakuwa kawaida kwako na siyo tena kitu cha kukushangaza.

Hakuna kitu kinaumiza kwenye maisha kama kukutwa na hali ya mshangazo, yaani kupata matokeo ambayo hukutegemea kabisa. Tunapokutana na hali kama hii, kwanza tunakataa kwamba siyo kweli, pili tunapatwa hasira kwa nini imetokea, tatu tunajaribu kutafuta maelewano na nne ndiyo tunakubaliana na hali.

Hizi ni hali nne ambazo kila mtu anapitia anapopoteza kitu, hasa mtu unapopatwa na msiba. Na hii yote ni kwa sababu hukuwa umetegemea kitu hicho kitokee. Lakini unapokuwa umeshaweka kwenye akili yako kwamba kitu hicho kitatokea, huumii sana. Mfano mzuri ni pale mtu wa karibu kwako anapofariki ghafla kwa ajali, unaumia zaidi kuliko mtu huyo huyo angekuwa ameugua kwa muda mrefu na akafariki. Mtu anapougua kwa muda mrefu, unaanza kuona uwezekano kwamba atakufa na hivyo anapokufa inakuwa ni kitu ambacho ulishategemea, utaumia lakini siyo sana kama mtu ambaye umeongea naye asubuhi akiwa mzima kabisa halafu jioni ukaambiwa amefariki.

Tengeneza hali ya matokeo yoyote unayopata kuwa ya kawaida kwako na utaondoka kabisa na hali ya msongo na kukosa uhakika, pia utajijengea udhibiti kwenye maisha yako.

TATU; BADILI MPANGILIO WA VIPAUMBELE.

Njia ya tatu ya kuondokana na msongo na kuwa na utulivu kwenye maisha yako ni kubadili mpangilio wa vipaumbele vyako kulingana na mazingira unayojikuta upo. Kila mmoja wetu ana mpangilio wake wa vipaumbele, na tunapenda mpangilio huo uende hivyo bila ya kubadilika. Inapotokea hali inayobadili mpangilio huo tunapatwa msongo na kuona hatuna udhibiti wa maisha yetu.

Hatua bora za kuchukua hapa ni kubadili mpangilio wa vipaumbele vyako. Mfano inawezekana familia kwako ni kipaumbele cha kwanza, kazi au biashara ni kipaumbele cha pili. Sasa unajikuta kwenye kazi au biashara ambayo inataka muda wako mwingi na kukunyima muda wa kukaa na familia, ambayo ndiyo kipaumbele cha kwanza. Hali hii inaweza kukuletea msongo mkubwa na kukosa utulivu, kwa sababu vipaumbele vyako vinavurugwa. Lakini unaweza kuchukua hatua ya kubadili mpangilio wa vipaumbele vyako kulingana na hali uliyonayo. Kwa kipindi fulani kuweka kipaumbele cha kwanza kuwa kazi au biashara kabla

ya familia, na baada ya kujijengea msingi mzuri ukarudi kwenye vipaumbele vyako vya awali.

Hilo pia linakwenda kwa vipaumbele vingine kwenye maisha, mfano kama umekuwa unapendelea kufanya kazi mwenyewe, lakini ukajikuta kwenye kazi inayokutaka ushirikiano na wengine, kama hutabadili kipaumbele kuwa kufanya kazi na wengine utakuwa na msongo kipindi chote cha kazi. Kadhalika kwenye mahusiano na maeneo mengine ya maisha, pale mazingira yanapobadilika au unapokutana na uhitaji tofauti, kuwa tayari kubadili vipaumbele vyako.

Unapobadili vipaumbele kulingana na mazingira au hali inapobadilika, unakuwa tayari kutumia kila hali unayokutana nayo badala ya kupambana nayo.

NNE; JIWEKE KWENYE VIATU VYA MWINGINE.

Njia ya nne ya kuondokana na msongo na kupata utulivu kwenye maisha yako ni kujiweka kwenye viatu vya wengine, kukaa kwenye nafasi ya mwingine ili kuweza kuelewa kwa nini mtu amefanya kile ambacho amefanya.

Chanzo kikubwa cha hasira, msongo na hata migogoro kwenye maisha yetu ni mahusiano yetu na wengine. Pale wengine wanapofanya vitu ambavyo hatukutegemea wafanye, tunapatwa na hasira na msongo. Tunaona kama wamefanya kwa makusudi au wamepanga kutuumiza kwa namna fulani.

Lakini mara nyingi sana watu wanafanya vitu kwa nia njema, hasa kwa upande wao. Ni wachache sana ambao wanafanya kitu kwa makusudi ili kumuumiza mtu mwingine. Ukitaka kuelewa kwa nini mtu amefanya kile alichofanya, jaribu kwanza kujiweka kwenye nafasi yake.

Kila mtu huwa ana sababu nzuri ya kufanya kile ambacho amefanya, iwe ni kizuri au kibaya kwako. Ukichukua nafasi ya kuelewa sababu hiyo, hasa kwa kujiweka kwenye nafasi yako, utagundua huna sababu ya kuwa na hasira au msongo. Kwa sababu huenda na wewe ungekuwa kwenye nafasi kama yake ungefanya kama alivyofanya yeye.

Tambua kwamba watu wana mitazamo tofauti, vipaumbele tofauti, uelewa tofauti na hata imani tofauti. Ukichukua nafasi ya kuelewa hayo kuhusu wengine, utaona huna sababu ya kuumizwa na chochote ambacho wengine wanafanya.

Rafiki, fanyia kazi mambo haya manne na utaweza kuondokana na msongo kwenye maisha yako na kuwa na utulivu mkubwa. Utaweza kuipa akili yako vitu viwili muhimu inavyotaka sana ambavyo ni UHAKIKA na UDHIBITI. Kwa kutengeneza hali hizo mbili, iwe ni kwa uhalisia au kwa kujidanganya, akili yako itakuwa na utulivu na akili ikiwa na utulivu utaweza kufanya makubwa sana.

Katika TANO ZA JUMA la 17 nitakwenda kukushirikisha kwa kina jinsi unavyoweza kudhibiti ubongo na akili yako, kuweza kuondokana na usumbufu na kuweka umakini wako kwenye kile unachofanya ili uweze kupata matokeo bora sana. Usikose makala ya tano za juma hili ili uujue vizuri ubongo wako na jinsi ya kuutumia kwa manufaa yako.

Uchambuzi huu wa kitabu umeandaliwa na Dr. Makirita Amani.

Dr Makirita ni daktari wa binadamu, kocha wa mafanikio, mwandishi na mjasiriamali. Kuendelea kupata chambuzi hizi za vitabu kwenye TANO ZA JUMA, hakikisha unajiunga na channel ya TANO ZA JUMA ambayo ipo kwenye mtandao wa telegram.

Kujiunga ni bure kwa juma la kwanza, kisha baada ya hapo unachagua kulipa tsh elfu moja kwa juma, au elfu tatu kwa mwezi au elfu 30 kwa mwaka. Kwa maelezo zaidi tuma ujumbe kwenda namba 0717396253, ujumbe utumwe kwa njia ya telegram pekee.

Karibu sana.