TABIA SABA ZA WATU WENYE UFANISI MKUBWA,

na wanaofikia mafanikio makubwa kwenye maisha yao.

TABIA SABA ZA WATU WENYE UFANISI MKUBWA,

na wanaofikia mafanikio makubwa kwenye maisha yao.

YALIYOMO.

UTANGULIZI. 3

#TABIA YA KWANZA; Kuwa Mtu Makini na Mwenye Maono (Be Proactive). 5

#TABIA YA PILI; Anza Na Mwisho Kwenye Akili yako. (Begin with the end in mind). 7

#TABIA YA TATU; Weka Awali Iwe Awali (Put first things first)........................... 9

#TABIA YA NNE; Fikiria kila mtu ashinde. (Think win-win)............................... 12

#TABIA YA TANO; Waelewe Wengine Kwanza Ndiyo Nao Wakuelewe (Seek first to understand). 14

#TABIA YA SITA; Umoja (synergize) 16

#TABIA YA SABA; Noa Msumeno wako (Sharpen the saw)............................... 17

HITIMISHO; 19

UTANGULIZI.

UCHAMBUZI WA KITABU; THE SEVEN HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE (Tabia Saba Za Watu Wenye Ufanisi Wa Hali Ya Juu).

Ufanisi ni moja ya vitu vyenye mchango mkubwa sana kwenye maisha ya mafanikio. Ufanisi ndio unawawezesha baadhi ya watu kuweza kufanya mambo makubwa huku wengine wakiishia kushindwa kufikia ndoto za maisha yao. Wale ambao wana ufanisi mkubwa kwenye maisha yao ndio wanaokuwa na maisha ya furaha na yenye mafanikio makubwa. Wale wanaokosa ufanisi ndio wanaoishi maisha magumu na ya kukata tamaa.

Uzuri ni kwamba ufanisi siyo kitu ambacho mtu anazaliwa nacho, useme kwamba fulani alizaliwa na ufanisi na fulani hakuzaliwa nao. Ni kitu ambacho kila mtu anaweza kukitengeneza kwenye maisha yake na akawa na maisha bora sana.

Vitabu vingi sana vimeandikwa kuhusu mafanikio, lakini vitabu vingi vimekuwa vikiangalia eneo moja pekee la kumletea mtu mafanikio. Na eneo hilo ni haiba (personality), ya kwamba kama mtu anaweza kutengeneza haiba fulani basi ataweza kuwa na maisha ya mafanikio. Lakini hili limekuwa halileti mafanikio ya kudumu. Na hapa ndipo mwandishi Stephen Covey alipotafiti kupitia vitabu vingi na tabia za watu waliopata mafanikio ya kudumu. Aligundua ya kwamba wale wanaofanikiwa hawatumii haiba, bali wamejitengenezea tabia ambazo zinatokana na misingi imara sana. Misingi hii inatokana na sheria za asili, ambazo haziyumbi, na yeyote anayefuata misingi hii ana uhakika wa kuwa na maisha ya mafanikio.

Ni kupitia utafiti huu mwandishi Stephen Covey aliandika kitabu THE SEVEB HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE. Karibu tujifunze kwa pamoja yale mambo muhimu sana kutoka kwenye kitabu hiki. Hapa nitakuchambulia tabia zote saba na kukushirikisha ni hatua gani za kuchukua ili kujijengea tabia hizi kwenye maisha yako na uwe na uhakika wa kufikia mafanikio makubwa kwenye maisha yako.

Kabla hatujaanza kuzichambua tabia hizi saba kuna jambo moja muhimu sana tunatakiwa kuzingatia. Jambo hili ni kwamba kuna njia za mkato za kufikia mafanikio na kuna njia sahihi, njia za mkato ni rahisi na zinaleta majibu ya muda mfupi, mafanikio yanayopatikana hayadumu muda mrefu. Njia ya uhakika ya kufikia mafanikio siyo rahisi lakini inaleta mafanikio ya kudumu kwenye maisha. Hivyo ni wajibu wako kuchagua unataka rahisi na ya muda mfupi au ngumu na ya kudumu?

#TABIA YA KWANZA; Kuwa Mtu Makini na Mwenye Maono (Be Proactive).

Watu wote wenye ufanisi mkubwa na ambao wanafikia mafanikio makubwa kwenye maisha yao ni watu makini. Ni watu ambao wana maono kwenye maisha yao na wanayaishi maono hayo. Watu hawa wanajua ni nini wanachotaka kwenye maisha, na wanakifanyia kazi kila siku.

Kwa upande wa pili wale ambao hawana ufanisi mkubwa hawapo makini na hawana maono. Wao wanasubiri kitu kitokee ndio waamue watafanya nini. Watu hawa hawana maono makubwa na hawajui maisha yao yanaelekea wapi, bali wao wanasubiri matukio ndio wajue wanafanya nini kwenye maisha yao.

1. Watu wenye ufanisi mkubwa wanajua ya kwamba maisha yao ni jukumu lao na hivyo wanachukua hatua katika kuyafanya yawe bora. Hawalalamiki wala kulaumu wengine, badala yake kama kuna kitu hakipo sawa wanachukua hatua. Lakini wale wanaokosa ufanisi mara zote huangalia ni nini wamekosa na kuanza kutafuta watu wa kulaumu au kulalamika.
2. Mtu mwenyewe ndiye mwenye mamlaka ya mwisho juu ya maisha yake, haijalishi ni kitu gani kimetokea, maamuzi ya mtu ndiyo yanayopelekea kufaidika au kuumia. Hata kama mtu amekutukana, siyo tusi ambalo litakuumiza wewe, bali ile maana ya tusi unavyoichukulia. Watu wenye ufanisi hawaruhusu hali za nje kuwavuruga, wasiokuwa na ufanisi huvurugwa na kila kinachotokea kwenye mazingira yao.
3. Watu wenye ufanisi mkubwa wanajua matatizo yote tunayokutana nayo kwenye maisha yako kwenye makundi matatu;
   Kundi la kwanza ni matatizo ambayo yanatuhusu sisi moja kwa moja, ambayo yanatokana na tabia zetu au matendo yetu; haya wanayafanyia kazi mara moja

Kundi la pili ni matatizo ambayo hayatuhusu moja kwa moja, ambayo yanatokana na matendo ya wengine; haya huyashughulikia kwa kubadili mtazamo wao.
Kundi la tatu ni matatizo ambayo yako nje ya uwezo wetu, ambayo hatuwezi kufanya chochote; haya wanaachana nayo.
Wasio na ufanisi wanachanganywa na kila tatizo.

HATUA YA KUCHUKUA; Amua kushika hatamu ya maisha yako, amua kupanga ni jinsi gani maisha yako unataka yaende. Usiwe mtu wa kulalamika au kulaumu, jua unataka kufika wapi na fanyia kazi. Usisubiri matukio ndio uanze kuhangaika nayo. Dhibiti hisia zako na fanyia kazi yale matatizo ambayo yako ndani ya uwezo wako, ambayo huwezi achana nayo na usikubali yakuumize.

#TABIA YA PILI; Anza Na Mwisho Kwenye Akili yako. (Begin with the end in mind).

Wote tunajua mwisho wa maisha yetu ni nini, wote tutakufa, hilo halina ubishi. Sasa ili kuweza kuishi maisha yenye ufanisi mkubwa, unahitaji kuanza na mwisho wako kwenye akili yako sasa. Na unachohitaji kufanya ni hiki, ukiwa sehemu ambayo imetulia, pata picha ndiyo siku ya mazishi yako, upo kwenye jeneza, na watu wanatoa salamu zao za mwisho. Kuna watu wanne ambao wamepewa nafasi ya kuzungumza kwenye msiba wako. Wa kwanza ni mtu kutoka kwenye familia yako (mtoto wako), wa pili ni mtu kutoka unakofanya kazi/biashara, wa tatu ni mtu kutoka kwa marafiki zako na wa nne ni mtu kutoka kwenye kikundi cha kijamii unakohudumu kama kanisani au msikitini au kikundi kingine. Je unataka watu hawa waseme nini? Unataka waseme maisha yako yalikuwa na mchango gani kwao. Hayo ndiyo maisha unayotakiwa kuchagua kuishi kila siku.

1. Nguvu moja kubwa sana ambayo wanadamu wote tunayo ni nguvu ya uumbaji. Kila mmoja wetu anaweza kuumba na tumekuwa tunaumba kila siku. Kabla hujafanya jambo lolote ni lazima ulifikirie kwanza. Kinachowatofautisha wanaofanikiwa na wanaoshindwa ni kwamba wanaofanikiwa wanakuwa na uumbaji chanya, na wanaoshindwa wanakuwa na uumbaji hali. Kile unachofikiria sana ndiyo kinachotokea kwenye maisha yako.
2. Ili kuweza kuwa na maisha yenye ufanisi mkubwa, unahitaji kuwa na dhumuni la maisha yako. Na uandike kabisa dhumuni hili kiasi kwamba unaweza kujiambia kila siku. Kadiri unavyojiambia dhumuni hili ndiyo unavyokuwa unajitengenezea mazingira ya kulifikia. Ni lazima uweze kujijengea taswira ya maisha yako na uiishi hata kabla haijatokea.

3. Kuna vitu vinne ambavyo kila mmoja wetu anavihitaji ili kuwa na maisha ya mafanikio.
   Cha kwanza ni usalama, ambapo unahitaji kujiona ni wa thamani na unajiamini.
   Cha pili ni muongozo, ambao huu ndio utakufikisha kwenye ndoto za maisha yako.
   Cha tatu busara, ambao huu ni mtazamo wako kwenye maisha kwa jinsi unavyoitumia misingi ya asili.
   Cha nne ni mamlaka ni nguvu na uwezo wa kuchukua hatua na kufikia malengo ya maisha yako.
   Vitu vyote hivi vinne vinatokana na misingi ambayo unaitegemea kwenye maisha yako.

HATUA ZA KUCHUKUA; Fanya hilo zoezi la kuanza na mwisho kwenye akili yako, jua ni kipi unataka kuacha kwenye dunia hii pale utakapoondoka na kisha chagua kuyaishi maisha yako. Jenga maisha yako kwenye misingi ya sheria za asili na utapata usalama, mwongozo, busara na mamlaka.

#TABIA YA TATU; Weka Awali Iwe Awali (Put first things first).

Vitu ambavyo ni muhimu sana kwako havitakiwi kuachwa kwa sababu ya vitu vya kupita. Watu wenye ufanisi mkubwa wanajua kitu kimoja muhimu sana, ya kwamba muda ndiyo rasilimali yenye thamani kubwa kuliko zote duniani. Poteza fedha utapata nyingine, lakini poteza dakika moja tu na hutoipata tena.

Tabia ya tatu ya watu wenye ufanisi mkubwa ni kuwa na vipaumbele, kufanya vitu muhimu vifanyike kwanza kabla ya vile ambavyo ni muhimu. Na katika kuweka vipaumbele kuna vigezo viwili vinatumika, UMUHIMU (IMPORTANCE) na UHARAKA (URGENCY). Kuna vitu ambavyo ni muhimu na ambavyo siyo muhimu. Na kuna vitu ambavyo ni haraka na vingine siyo haraka.

Ukitumia vigezo hivyo viwili unapata makundi manne, Kundi la kwanza ni vitu ambavyo ni muhimu na haraka, hivi ni vile ambavyo ni dharura kweli. Kundi la pili ni vitu ambavyo ni muhimu lakini siyo haraka, hapa ndipo yalipo malengo ya maisha. Kundi la tatu ni vitu ambavyo ni haraka lakini siyo muhimu, hapa ndipo yalipo mambo yanayokusumbua. Na kundi la nne ni mambo ambayo siyo muhimu na siyo haraka, hapa ndipo yalipo mambo yanayokupotezea muda.

	HARAKA	SIYO HARAKA
MUHIMU	**KUNDI LA KWANZA** Majukumu ya dharura yanayohitaji ushughulikie haraka	**KUNDI LA PILI** Majukumu yaliyopo kwenye malengo yako ya muda mfupi na muda mrefu
SIYO MUHIMU	**KUNDI LA TATU** Majukumu ambayo yanataka muda wako lakini siyo muhimu kwa wakati huo.	**KUNDI LA NNE** Majukumu yanayokupotezea muda wako.

1. Watu wenye ufanisi mkubwa wanatumia muda wao mkubwa kufanya mambo ambayo yapo kwenye kundi la pili (MUHIMU LA KINI SIYO HARAKA) kwa kufanya mambo haya wanapunguza mambo ya kundi la kwanza ambayo ni muhimu na haraka. Kwa maana nyingine wanatumia muda wao kufanyia kazi malengo yao kabla muda haujaisha na yakawa ni dharura.
2. Watu ambao hawana ufanisi mkubwa hutumia muda wao kwenye kundi la tatu na la nne, wanafanya mambo ambayo ni ya haraka lakini siyo muhimu au yale ambayo siyo muhimu na wala siyo haraka. Mambo haya yanawapotezea muda mwingi na kuwazuia kufanikiwa. Na mambo haya ni kama kufuatilia mambo ya udaku, mitandao ya kijamii, habari hasi na mengine kama hayo.
3. Unahitaji kuwa na nidhamu na uadilifu ili uweze kufanya mambo ya kwenye kundi la pili. Kwa sababu mambo ya kundi la pili siyo rahisi kufanya, lakini ya kundi la tatu na la nne ni rahisi sana kufanya. Bila ya kuwa na nidhamu na bila ya kujijengea uadilifu hutaweza kuweka vipaumbele kwenye maisha.
4. Kuna hatua nne za kuchukua kama unataka kuishi kwenye kundi la pili. Kwanza pangilia muda wako kwenye wiki, usipangilie siku, na wala usipangilie mwezi, pangilia wiki na fanya hivyo kabla ya kuianza.
   Hatua ya kwanza chagua majukumu yako kwa wiki hiyo husika, ni kipi unachotaka kukamilisha kwenye wiki hiyo kwenye kila eneo la maisha yako.
   Hatua ya pili weka malengo utakayoyafanyia kazi wiki hiyo kwenye kila jukumu ulilochagua.
   Hatua ya tatu pangilia, jua ni siku gani na wakati gani utafanya kitu gani.
   Hatua ya nne; ipangilie kila siku kabla hujaianza, na unapofika usiku kabla hujalala tafakari siku yako imekwendaje na yapi umefanikisha yapi umeshindwa.
   Yote haya fanya kwa kuandika.

HATUA YA KUCHUKUA; Yapange mambo yote unayofanya kwenye maisha yako, na yaweke kwenye makundi hayo manne, jua ni yapi muhimu na haraka, na yapi sio haraka lakini ni muhimu. Yale ya kundi la tatu na la nne yafute kabisa kwenye maisha yako. weka asilimia 90 ya muda wako kwenye mambo ya kundi la pili, na asilimia 10 kwenye kundi la kwanza. Kundi la tatu na la nne achana nayo, ni kupoteza muda wako, na yatakuzuia kufikia mafanikio makubwa.

#TABIA YA NNE; Fikiria kila mtu ashinde. (Think win-win).

Kwenye ushirikiano wetu na watu wengine, iwe ni kwenye kazi, biashara na hata maisha kwa ujumla, kuna wakati tunajikuta kwenye majadiliano au kutokukubaliana. Katika nyakati kama hizi ndipo mvutano mkubwa sana unapotokea na katika hali hii watu wenye ufanisi wanatofautiana sana na watu ambao hawana ufanisi. Watu wenye ufanisi wanafikiria kila mtu ashinde, yeye ashinde na wengine nao washinde. Lakini wasiokuwa na ufanisi hufiki wao washinde na wengine washindwe.

Katika hali hizi za kutokukubaliana kuna matokeo sita, moja wote mshinde, mbili, wewe ushindwe mwenzako ashindwe, tatu wewe ushindwe mwendako ashinde, nne wote mshinde, tano wewe ushinde bila kujali mwingine anapata nini na sita wote mshinde au hakuna makubaliano.

1. Ushindani wa moja kwa moja ambapo mtu mmoja anataka kushinda na mwingine ashindwe unaondoa ushirikiano na ubunifu. Kama eneo la kazi lina ushindani huu, labda ni zawadi kwa anayeshinda, inaua ushirikiano na hatimaye wote kuwa na uzalishaji mdogo. Watu wenye ufanisi mkubwa hawajiingizi kwenye mashindano.
2. Jamii zetu zimejengwa kwenye mfumo wa ushindani, kuanzia kwenye mfumo wa elimu ambapo anayepata alama A anaonekana mshindi na anayepata C anaonekana ameshindwa, kwenye michezo pia ni hivyo hivyo. Hali hizi zinawafanya watu wanafikiria ushindani kwenye kila jambo na hivyo kuondoa ushirikiano na hivyo kupunguza ufanisi.
3. Kama wote hamshindi basi wote mnashindwa. Katika majadiliano yoyote ambapo kuna mvutano, njia pekee ya wote kufaidika ni wote kushinda, kama wewe utashinda na mwenzako atashindwa basi wote mnakuwa mmeshindwa kwa sababu wakati mwingine utaikosa fursa kama hiyo. Watu wenye ufanisi mkubwa mara zote wanaangalia ni jinsi gani kila

mtu anaweza kunufaika na hili linawawezesha kushirikiana na wengi na kufikia mafanikio makubwa.

HATUA YA KUCHUKUA; Kuanzia sasa kila unapojikuta kwenye hali ambayo inaleta ushindani, usitake kushinda wewe tu, bali angalia ni jinsi gani wengine nao wanaweza kunufaika. Kwa kujijengea tabia hii utaweza kushirikiana na wengi na utapata mchango mkubwa kutoka kwa wengine. Hili litakuongezea ufanisi na kukuletea mafanikio. Usikimbilie kushindana, mashindano yoyote mwisho wa siku yatakupoteza.

#TABIA YA TANO; Waelewe Wengine Kwanza Ndiyo Nao Wakuelewe (Seek first to understand).

Tabia nyingine inayowafanya watu kuwa na ufanisi mkubwa ni mawasiliano. Mawasiliano ni muhimu sana katika kila eneo la maisha, kuanzia kazi, biashara, ndoa, familia na hata urafiki. Na mawasiliano yamekuwa changamoto kwa wengi kwa sababu tunafundishwa kuandika na tunafundishwa kuongea, ila kuna kimoja muhimu sana huwa hatufundishwi nacho ni KUSIKILIZA. Kusikiliza ni changamoto kubwa sana kwa wengi, kwanza wengi huwa hatusikilizi wengine wanapoongea, badala yake tunajiandaa kuongea au tunafikiria tutawajibuje wakishamaliza.

Watu wenye ufanisi mkubwa ni wasikilizaji wazuri sana, na hawasikilizi tu kwa masikio, lakini pia wanatumia macho yao na uelewa wao. Wanajua sehemu kubwa ya mazungumzo haipo kwenye maneno yanayoongelewa, bali pia kwenye sauti na kwenye matendo ya mtu wakati anaongea (lugha ya mwili).

1. Watu wenye ufanisi mkubwa wanatumia muda wao mwingi kuwasikiliza wengine, na wanawasikiliza kwa lengo la kuwaelewa. Na ili kutimiza lengo hilo wanakuwa na akili huru, hawajaribu kuhukumu wala kupinga badala yake wanakuwa huru kusikiliza ili wawaelewe vizuri kile ambacho watu wanataka kusema. Kwa njia hii wanajua ni nini hasa watu wanataka na hivyo kuweza kuwapatia au kuboresha mahusiano zaidi.
2. Watu wenye ufanisi mkubwa, kabla hawajatoa maoni yao, kabla hawajatoa ushauri wao huwa wanasikiliza kwanza na kujua ni kipi hasa kinawasilishwa pale. Kwa kawaida lengo halisi la mawasiliano linaweza kuwa tofauti na kile mtu anachozungumza, hivyo bila ya kuwa na mawazo huru utashindwa kujua. Watu wasiokuwa na ufanisi husikiliza juu juu na kukimbilia kuhukumu au kutoa ushauri, kitu ambacho kinaharibu kabisa mawasiliano yaliyopo.

3. Watu wasio na ufanisi mkubwa, husikiliza kwa kutumia uelewa wao wenyewe na huwa wanatumia njia hizi nne kuwajibu wale wanaowasiliana nao;
   Moja wanatathmini kile ambacho mtu anaongea, hivyo wanaamua kukubali au kukataa.
   Pili wanachimba zaidi kwa kuuliza maswali ya kuhoji, kutokana na uelewa wao wenyewe.
   Tatu wanashauri kulingana na uelewa wao na uzoefu wao wenyewe.
   Nne wanatafsiri, kujaribu kufikiria watu wale ni nini kingine wanataka au kinawasukuma.
   Katika njia zote hizi nne hakuna hata moja sahihi inayomfikisha kwenye kuelewa kile mtu anachosema.

HATUA YA KUCHUKUA; Boresha mawasiliano yako na wengine kwa kujifunza kuwa msikilizaji. Awe mtu yeyote yule, mteja, bosi wako, mfanyakazi wako, mwenza wako, mtoto wako. Usikimbilie kutoa hukumu au kushauri, usimsikilize ukiwa tayari una upande wako, badala yake sikiliza kuelewa na angalia mtu yule ni lugha gani ya picha anaitumia, utaelewa mengi zaidi na itakusaidia kuwa na ufanisi mkubwa.

#TABIA YA SITA; Umoja (synergize)

Tabia nyingine ambayo inawafanya watu kuwa na ufanisi mkubwa sana ni umoja na ushirikiano. Katika kila jambo, muungano ni bora kuliko utengano. Kwenye hesabu moja jumlisha moja ni mbili, lakini kwenye maisha moja jumlisha moja ni tano, au kumi au hata ishirini. Kunapokuwa na ushirikiano mambo makubwa sana yanaweza kufanyika.

1. Ushirikiano unachochea ubunifu na hivyo kuwanufaisha wale wote waliopo kwenye ushirikiano huo. Hii ni kwa sababu watu wanapokuja pamoja kwa lengo moja wanakuwa na hamasa kubwa sana kuliko kila mtu anavyofanya peke yake. Watu wenye ufanisi wanalielewa hili na wanalitumia vizuri.
2. Ushirikiano unaongeza kuaminiana na hivyo kujenga mahusiano bora zaidi. Iwe ni kwenye kazi, biashara, hata maisha, wale wanaoshirikiana pamoja wanaaminiana na hivyo mahusiano yanakuwa bora sana.
3. Ushirikiano haimaanishi kwamba wote mnafanana, kwanza kufanana wote kunaua ushirikiano. Ushirikiano maana yake mnatambua tofauti zenu na mnaamua kuziweka pembeni katika kufanyia kazi lengo moja. Kwa kuweza kuheshimu tofauti za kila mmoja, kunazidi kuongeza uaminifu na kufanyia kazi lengo lenu.
4. Watu wenye ufanisi mkubwa wana ushirikiano ndani yao wenyewe. Japo wanakuwa na mawazo tofauti juu ya jambo, hawakubali mawazo hayo yawarudishe nyuma, badala yake wanakubaliana na kuchagua njia ya kusonga mbele.

HATUA ZA KUCHUKUA; shirikiana na wengine ambao kwa pamoja mnaweza kufikia lengo kubwa zaidi. Na katika ushirikiano huu wakubali watu kwa mchango wao na pia kubali tofauti mlizonazo. Na hapo mnaweka mkazo kwenye lengo lenu kuu. Hivi pia ndivyo unavyotakiwa kufanya kwenye maisha ya familia.

#TABIA YA SABA; Noa Msumeno wako (Sharpen the saw).

Tabia hizo sita ulizojifunza hapo juu ni muhimu sana. Tatu za kwanza ni za kukujenga wewe uwe imara, tatu za pili ni za kuimarisha mahusiano yako na wengine. Sasa kuna tabia moja ambayo ndiyo inabeba hizo nyingine zote, na watu wenye ufanisi mkubwa wako vizuri sana kwenye tabia hii. Tabia hiyo ni kunoa msumeno.

Kuna uwekezaji mmoja mkubwa sana unaweza kufanya kwenye maisha yako, uwekezaji huu unalipa kuliko uwekezaji mwingine wowote. Na uwekezaji huu ni kuwekeza kwako wewe binafsi, hii ndio maana halisi ya kunoa msumeno. Hayo yote tuliyojifunza yanaweza kufanya kazi kama wewe uko vizuri, na uwe vizuri kwenye kila eneo la maisha yako.

Kuna maeneo makuu manne ambayo ni muhimu sana kwenye maisha yako, ambayo unahitaji kuyafanyia kazi kila siku ili uweze kuwa na ufanisi mkubwa na kufikia mafanikio makubwa pia.

1. Eneo la kwanza ni mwili. Ni lazima uhakikishe afya ya mwili wako ipo vizuri kwa sababu mwili wako ndio utakaokuwezesha kutekeleza majukumu yako. katika kuweka afya ya mwili wako vizuri unahitaji kuzingatia vyakula unavyokula, hakikisha unakula kwa afya, pata muda wa kupumzika maana mwili nao unachoka. Na muhimu zaidi hakikisha unapata muda w akufanya mazoezi, hasa kwa ulimwengu wa sasa ambapo kazi nyingi unafanya ukiwa umekaa. Haya ni mambo ya kuzingatia kila siku.
2. Eneo la pili imani, au afya ya kiroho. Maisha yako ya kiroho au ya kiimani ndiyo yanayokupa maana kubwa ya wewe kuwepo hapa duniani. Ni lazima kila siku hakikisha unakua zaidi kiroho na unaungana na chanzo chako cha imani kwa njia ya sala au tahajudi (meditation). Kila siku kuwa na njia ya kukuunganisha na chanzo chako cha imani. Pia kuwa mtu wa shukrani kwa maisha uliyonayo.

3. Eneo la tatu ni akili, hapa unahitaji kuimarisha afya ya akili yako. na hapa ndiyo kuna changamoto kubwa sana, kwa sababu wote tunajua chakula cha akili ni nini, ni maarifa. Lakini wengi wanapohitimu masomo huwa ndiyo mwisho wao wa kusoma. Wanatumia muda mwingi kuangalia tv na kuperuzi mitandao ya kijamii. Watu wenye ufanisi mkubwa wanajifunza sana kila siku, wanasoma vitabu, wanachukua kozi mbalimbali na wanahudhuria semina. Ni muhimu sana ujifunze kila siku, na punguza muda unaopoteza kwenye kuangalia tv au kuperuzi mitandao isiyo na tija na tumia muda huo kusoma vitabu, maarifa hayaozi. Kuandika pia ni njia nyingine ya kulisha akili yako, kuwa na sehemu yako ya kuandika, hata kama ni binafsi, kitendo cha kuandika kinaifanya akili yako ifikiri zaidi.
4. Eneo la nne ni mahusiano na hisia. Hili ni eneo muhimu sana kwako kwa sababu mahusiano yako na hisia zako zinakwenda kwa pamoja. Ni lazima uweze kuboresha mahusiano yako na wale watu wa karibu kwako na pia wengine wanaokuzunguka.

HATUA YA KUCHUKUA;

Kwenye mwili, kula kwa afya, pumzika, fanya mazoezi.

Kwenye imani hakikisha kila siku unakua kiroho kwa kufanya ibada, sala na tahajudi.

Kwenye akili soma vitabu, anza na kitabu kimoja kwa mwezi, vitabu viwili kwa mwezi na hatimaye kitabu kimoja kila wiki. hakikisha kila wiki unasoma angalau kitabu kimoja.

Kwenye mahusiano boresha mahusiano yako na wengine, wape muda wale ambao ni wa karibu kwako.

HITIMISHO;

Hizo ndizo tabia saba za watu wenye ufanisi wa hali ya juu. Kama ambavyo umejifunza, tabia hizo zinaanza na wewe, hazijali kiwango chako cha elimu, hazijali umri, hazijali rangi wala kabila. Ni wewe mwenyewe uchukue maamuzi ya kujijengea tabia hizo na uwe na ufanisi mkubwa utakaokuletea mafanikio makubwa. uzuri wa tabia ni kwamba mwanzo inakuwa vigumu kujenga lakini ikishajengeka huwezi kuivunja. Hivyo rai yangu kwako ni wewe uamue kujijenga tabia hizi, usirudi nyuma na baadaye zinakuwa sehemu ya maisha yako,

Halafu tunakutana kwenye kilele cha mafanikio.

Kila la kheri,

Rafiki na Kocha wako,

Makirita Amani,

makirita@kisimachamaarifa.co.tz

www.kisimachamaarifa.co.tz

www.amkamtanzania.com

MUHIMU; kama umependa uchambuzi huu wa kitabu, unaweza kuendelea kupata uchambuzi kama huu kila wiki kama utajiunga na KISIMA CHA MAARIFA, kujiunga nitumie ujumbe kwenye wasap/telegram namba 0717396253.

OMBI; Kama umejifunza kitu kupitia uchambuzi huu, nakuomba uwashirikishe wengine kama ulivyo bila ya kubadili au kufuta chochote. Tuma kwa watu wako wa karibu na hata kwenye makundi mengine ya wasap/telegram ambapo upo, utawasaidia wengine nao kujifunza. Asante sana.