

## #MAKINIKIA Kutoka Kitabu Cha PEAK (Siri Za Kufikia Ubobezi Wa Hali Ya Juu Kwenye Kile Unachofanya)

Rafiki yangu mpendwa,

Kwenye juma la nane la mwaka 2019 tumejifunza kwa kina kutoka kwenye kitabu kinachoitwa PEAK; Secrets from the New Science of Expertise kilichoandikwa na mwanasaikolojia Anders Ericsson.

Hapa nakwenda kukushirikisha mafunzo ya ziada (MAKINIKIA) yanayopatikana kwenye kitabu hiki lakini hayakupata nafasi kwenye uchambuzi wa tano za juma.

Karibu ujifunze na uweze kuchukua hatua ili kubobea kwenye kile ulichochagua kufanya kwenye maisha yako.

Kama tulivyojifunza kwenye uchambuzi wa kitabu, kinachowatofautisha wanaobobea sana na wanaobaki kuwa kawaida siyo kile wanachofanya, bali namna wanavyofanya kile wanachofanya.

Wengi wanaoishia kuwa kawaida wanafanya kwa kawaida, kwa mazoea. Wachache wanaopiga hatua wanafanya kwa malengo, kwa kujaribu vitu vipya na kuboresha zaidi. Na wachache sana ambao wanafanya kwa makusudi (deliberate practice), wanakuwa na msukumo wa nje wa kufikia viwango vya juu kabisa vilivyofikiwa na wengine.

Kwenye MAKINIKIA tunakwenda kujifunza kwa kina zaidi kuhusu KUFANYA KWA MAKUSUDI.

### MOJA; KUFANYA KWA MUDA MREFU HAKUONGEZI UZOEFU BALI KUNAPUNGUZA UBOBEZI.

Watu wengi wamekuwa wanafikiri kufanya kitu kwa muda mrefu, ndiyo kunaleta uzoefu na ubobezi. Huo siyo ukweli, wengi wanaofanya vitu kwa muda mrefu wanaishia kuwa na uzoefu mbovu kuliko wale ambao hawajafanya kwa muda mrefu. Na hizi ni tafiti ambazo zimekuwa zinafanywa kwenye taaluma nyeti kama za udaktari na unesi.

Tafiti hizi zinaonesha daktari ambaye amefanya kazi kwa miaka 20 ana matokeo mabovu kwa wagonjwa wake kuliko daktari ambaye ndiyo ametoka shule, ambaye amefanya chini ya miaka miwili. Na sababu kubwa siyo kwa

kuwa daktari mzoefu hajitumi, anakuwa anajituma sana, ila anakuwa anafanya kwa mazoea wakati mambo mengi yanakuwa yameshabadilika.

Wale wanaokuwa wametoka shuleni siku za karibuni wanakuwa na elimu ambayo inaendana na wakati huo kuliko wale waliotoka shuleni zamani.

Licha ya kuwepo kwa fursa mbalimbali za kujiboresha kielimu, bado wengi waliopo kwenye kazi wamekuwa hawajengi uzoefu kulingana na miaka waliyofanya kazi hizo.

Ili kuweza kujenga uzoefu unaoendana na miaka uliyokaa kwenye kazi yako, lazima uwe na mkakati wa makusudi wa kupiga hatua, wa kufanya kwa makusudi na kuwa bora zaidi kila mwaka unaopita.

Na hii haitoshi tu kwa kujisomea vitabu na maarifa mengine au kuhudhuria semina na makongamano. Bali mtu kwa taaluma yako, unapaswa kuchagua maeneo gani unataka kupata ujuzi.

Elimu nyingi zinaweka mkazo kwenye maarifa na siyo ujuzi, maarifa yapo mengi na wengi hawayatumii. Unachopaswa kujijengea wewe kadiri unavyokaa kwenye kazi yako ni ujuzi.

Na hapa ndipo unapohitaji kuwaangalia wale ambao wamefanikiwa sana kwenye kazi unayofanya na kuangalia ujuzi walionao, jinsi wanavyofanya na fikra wanazokuwa nazo kwenye kazi yao.

Kisha unatengeneza mkakati wa kujijengea ujuzi wa aina hiyo na fikra kama za wale waliobobea. Pia unapaswa kuwa na mwalimu, menta au kocha ambaye atakuongoza na kukusimamia katika mkakati wako wa kubobea zaidi.

Hili ni jukumu lako wewe, iwe umeajiriwa, umejiajiri au unafanya biashara, unapaswa kuwa na mkakati wa kubobea zaidi, ambao unaufanya kazi.

### **MBILI; TABIA ZA KUFANYA KWA MAKUSUDI.**

Watu wengi pia wamekuwa wanafikiri ukishakuwa na malengo na ukawa na mtu wa kukusimamia na ukaweka juhudi basi utabobea sana. Hili pia siyo sahihi. Kufanya kwa makusudi ndiyo msingi mkuu wa kubobea, lakini siyo kila ufanyaji ni wa makusudi.

Zifuatazo ni tabia za kufanya kwa makusudi, ambazo unapaswa kuzijua na kuzitumia ili kubobea zaidi.

1. Kufanya kwa makusudi ni kujijengea ujuzi ambao watu wengine tayari wameshakuwa nao na upo utaratibu bora wa mafunzo wa kumwezesha

mtu kujijengea ujuzi huo. Utaratibu wa mafunzo unapaswa kuwa unasimamiwa na mwalimu au kocha, mwenye uelewa wa uwezo wa waliobobea na jinsi ambavyo uwezo huo unaweza kutengenezwa kwa wengine.

2. Kufanya kwa makusudi kunamsukuma mtu kutoka nje ya mazoea, kunamtaka mtu ajaribu vitu ambavyo viko juu ya uwezo wake kwa sasa. Hii inamsukuma kutumia uwezo mkubwa uliopo ndani yake, ambao hajawahi kuutumia. Hali hii inaumiza, lakini ndiyo inayojenga ubobezi.
3. Kufanya kwa makusudi kunakuwa na malengo yanayoeleweka na yanayopimika na yanayolenga hatua zinazohesabika, haihusishi malengo ambayo hayawezi kupimwa. Baada ya mtu kuwa na lengo kubwa, mwalimu au kocha anamsaidia kuweka mipango midogo midogo anayoifanyia kazi kuelekea lengo hilo. Kwa kupiga hatua hizo, mtu anaona anazidi kuwa bora kadiri anavyokwenda.
4. Kufanya kwa makusudi ni kujitoa kweli, kunahitaji mtu kuweka umakini wake wote kwenye kile anachofanya. Haitoshi tu mtu kufuata maelekezo ya mwalimu au kocha. Mwanafunzi lazima aweke umakini wake kwenye lengo analofanyia kazi na hilo linamwezesha kuboresha pale panapopaswa kuboreshwa.
5. Kufanya kwa makusudi kunahusisha kuwa na mfumo mzuri wa kupata mrejesho na kuboresha hatua mtu anazochukua kutokana na mrejesho anaopata. Mwanzoni mrejesho unatoka kwa mwalimu au kocha ambaye anafuatilia maendeleo kwa karibu, kuona makosa yako wapi na udhaifu ni upi. Kadiri muda unavyokwenda, mwanafunzi mwenyewe anaweza kupata mrejesho kwa hatua anazopiga na matokeo anayopata.
6. Kufanya kwa makusudi kunatengeneza na kutumia taswira za kiakili juu ya kile ambacho mtu anafanya. Kuboresha ufanyaji kunakwenda sambamba na kuboresha taswira ya kiakili ambayo mtu anayo juu ya kile anachofanya. Kadiri mtu anavyopiga hatua, ndivyo taswira yake ya kiakili inavyozidi kuwa bora na inayoeleweka. Hivyo taswira hiyo inaweza kuwa kama njia ya kujipima na mrejesho wa hatua ambazo mtu anachukua.
7. Kufanya kwa makusudi kunahusisha kuboresha ujuzi ambao tayari mtu anao, kwa kuweka mkazo kwenye maeneo muhimu ya ujuzi huo na kuweza kuwa bora zaidi. Kadiri mtu anavyochukua hatua za kuwa bora zaidi kwenye ujuzi alionao, ndivyo anavyoweza kufikia ubobezi wa hali ya juu. Ujuzi mpya unakuwa umejengwa juu ya ujuzi wa zamani.

Hizo ndiyo sifa saba za kufanya kwa makusudi, ukizizingatia kwenye kile unachofanya, utaweza kubobea sana.

### TATU; SHERIA YA MASAA ELFU 10 SIYO SHERIA SAHIHI.

Mwaka 2008 mwandishi Malcolm Gladwell alitoa kitabu kilichoitwa OUTLIERS, kitabu ambacho kilikuwa kinaelezea wasifu wa wale waliofikia ubobezi wa hali ya juu, na kuonesha kwamba wamefika pale siyo kwa sababu ya vipaji vyao, bali kwa juhudi na bahati.

Katika kitabu hiki Gladwell alitumia majibu ya utafiti uliofanywa na Anders Ericsson, mwandishi wa kitabu hiki cha PEAK. Utafiti huo ulikuwa unaangalia muda ambao mtu anakuwa ametumia tangu anapoanza kufanya kitu mpaka anapofikia ubobezi na kushinda tuzo au zawadi mbalimbali.

Kwa mujibu wa utafiti huo, wengi walionekana kuwa wamefanya kitu kwa wastani wa masaa elfu 7 mpaka elfu kumi. Na hapo ndipo Gladwell alipokuja na sheria aliyoiita SHERIA YA MASAA ELFU 10. Sheria hii ilisema ili ufanikiwe kwenye kitu, ili ubobee na kufika kwenye kilele, basi unapaswa kufanya kwa masaa elfu kumi.

Mwandishi, ambaye ndiye aliyefanya utafiti huo, anasema sheria hiyo siyo sahihi na Gladwell alielewa au kuitafsiri vibaya. Mwandishi anatoa sababu nne kwa nini sheria hii siyo sahihi.

1. Hakuna maajabu yoyote kwenye masaa elfu 10. Kwenye utafiti wao waligundua kwa wastani inachukua masaa elfu 7 mpaka elfu kumi. Hivyo Gladwell alichukua masaa 10 kama namba nzuri ya kutumia, lakini hakuna maajabu yoyote kwenye namba hiyo.
2. Mwandishi anasema masaa elfu saba au kumi yaliyotajwa ni wastani tu, wapo wanaofikia ubobezi chini ya hapo na wengi wanahitaji masaa mengi zaidi ya hapo. Hivyo siyo kwamba kila mtu akiweka masaa hayo atabobea, inatofautiana baina ya watu na kile wanachofanya.
3. Gladwell hakuweza kutofautisha ufanyaji wa kawaida na ufanyaji wa makusudi. Mifano mingi aliyoitoa kwenye kitabu chake inaonesha watu wameweka masaa mengi kwenye kile walichofanya, lakini hakuna ushahidi kama walifanya kwa makusudi, yaani kuwa na walimu waliokuwa wanawasimamia kwa karibu.
4. Wengi pia wameitafsiri sheria hiyo vibaya, kwamba yeyote atakayefanya chochote kwa masaa elfu kumi basi atafikia ubobezi. Hili siyo sahihi,

kufanya tu kwa masaa elfu 10 haikufanyi kubobea, unapaswa kufanya kwa makusudi huku ukiwa na mwongozo sahihi.

Mwandishi anasema Gladwell ameweza kueleza kitu kimoja kwa usahihi ambacho kinapaswa kusesitizwa zaidi na zaidi; kwamba ubobezi unahitaji juhudi na muda, inaweza isiwe masaa elfu kumi, lakini muda na juhudi kubwa ni muhimu.

### NNE; IMANI TATU POTOFU ZA KUONDOKANA NAZO ILI KUBOBEA KWENYE KAZI.

Ili kuweza kufikia ubobezi kwenye kazi unayofanya, lazima kwanza uondokane na imani potofu. Wengi wanakwama kwenye mazoea kwa kuwa na imani potofu zinazokuwa kikwazo kwao. Mwandishi amesainisha imani tatu potofu unazopaswa kuondokana nazo ili kufikia ubobezi kwenye kazi.

1. Kuamini kwamba uwezo wa mtu una kikomo. Pale mtu anaposema siwezi, haiwezekani, sina ubunifu au kipaji fulani anajizuia yeye mwenyewe kufikia ubobezi. Hakuna ukomo katika uwezo wa mtu, kila mtu ana uwezo mkubwa sana ambao umelala ndani yake. Kinachopaswa kufanyika ni uwezo huu kuamshwa na kuendelezwa. Anza kwa kuamini una uwezo mkubwa na unaweza kupiga hatua zozote unazotaka kupiga, na kubobea kwenye chochote unachotaka kubobea.
2. Kuamini kwamba kufanya kitu kwa muda mrefu ndiyo kuwa bora. Ukweli ni kwamba kufanya kitu kile kile na kwa njia zile zile utaendelea kupata matokeo yale yale, na hiyo siyo njia ya kuelekea kwenye ubobezi. Unahitaji kufanya kwa njia tofauti ili kupata matokeo tofauti na kupiga hatua kuelekea kwenye ubobezi.
3. Kuamini kwamba unachopaswa kuweka ni juhudi tu, hivyo ukishaweka juhudi kubwa utaweza kubobea. Ukweli ni kwamba kuendelea kuweka juhudi kubwa kwa njia ambayo siyo sahihi siyo tu kunakuzuia kupiga hatua, bali pia kunakuvuruga kabisa. Juhudi zinahitajika, lakini lazima ziwe juhudi sahihi zinazolenga eneo sahihi la ukuaji wa kuelekea kwenye ubobezi.

Kufanya kwa makusudi kunatoa njia ya wazi ya kuelekea kwenye ubobezi, kwamba kila mtu anaweza kufikia ubobezi, lakini inahitajika kuchukua hatua sahihi katika kufikia ubobezi huo. Na hatua sahihi ni kufuata misingi ya kufanya kwa makusudi.

## TANO; NJIA NNE ZA KUPATA HAMASA YA KUENDELEA KUCHUKUA HATUA ILI KUFIKIA UBOBEZI.

Kuchukua hatua za kuelekea kwenye ubobezi hakuna tofauti na kuchukua hatua za kupunguza uzito. Wengi huwa wanakuwa na hamasa kubwa sana mwanzoni, wanafuatilia ulaji wao na kufanya mazoezi. Na kweli uzito unapungua, tena kwa kasi, na hilo linawapa hamasa zaidi. Lakini inafika hatua ambayo licha ya kuweka juhudi kwenye ulaji na mazoezi, uzito haupungui tena. Hapa ndipo wengi hukata tamaa na kuvunja utaratibu wao na kujikuta wamerudisha uzito wote waliopunguza.

Kadhalika kwenye ubobezi, mwanzo mtu anakuwa na hamasa, anachukua hatua na anapata matokeo mazuri, hayo yanamsukuma kuchukua hatua zaidi. Ila anafika mahali ambapo licha ya kuchukua hatua kubwa, matokeo anayopata ni kidogo sana. Hapa wengi wanakata tamaa na kurudi nyuma.

Ili ufikie ubobezi, unahitaji kuwa na njia ya kukupa hamasa ya kuchukua hatua zaidi pale unapofika kwenye huo mkwamo.

1. Hamasa kutoka ndani, hii inatokana na matamanio yako ya kupiga hatua na kufika ngazi za juu kabisa. Kila unapokuwa umekwama na unafikiria kuacha, jikumbushe jinsi ambavyo ubobezi utakaofikia utakavyokuwezesha kuwa juu zaidi. Kwa hamasa hiyo utajisukuma kuchukua hatua zaidi.
2. Matokeo unayoyapata yanapaswa kuwa hamasa kwako kuendelea zaidi. Kila matokeo unayopata kwa hatua unazochukua, yanapaswa kuwa hamasa kwako ya kuendelea kuchukua hatua zaidi. Na huu ndiyo umuhimu wa kuwa na hatua ndogo ndogo unazochukua, kuzifikia kunakupa hamasa ya kuendelea zaidi.
3. Imani kwamba unaweza kufanikiwa ni njia nyingine ya kupata hamasa ya kuendelea kufanya. Pale unapoamini bila ya shaka yoyote kwamba unaweza kufanikiwa, unapata msukumo wa kuendelea zaidi pale unapokutana na mkwamo.
4. Msukumo kutoka nje, unapokuwa na mwalimu au kocha, au watu wengine unaoshirikiana nao katika kuchukua hatua, unasukumwa kuchukua hatua zaidi ili usiwaangushe watu hao. Hata kama unajiona umechoka au umefikia ugumu, utajisukuma zaidi pale unapokuwa na msukumo kutoka nje.

Kwa kuwa nguvu ya kushindwa ni kubwa, basi hakikisha unatumia njia zote nne kwa pamoja, kuwa na hamasa ya ndani ya kufanikiwa, tumia matokeo unayopata kama hamasa zaidi, amini unaweza kufanikiwa na kuwa na mwalimu, kocha, menta au watu wengine unaoshirikiana nao ambao watakusukuma kuchukua hatua zaidi.

Rafiki, fanyia kazi mambo haya matano ya ziada kutoka kwenye kitabu cha PEAK na utaweza kubobea kwenye chochote unachotaka kubobea kwenye maisha 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.