

MFULULIZO WA KUWA MKUU • KITABU 7

Si Kosa Lako. Lakini ni Maisha Yako.

Mahali unapoanza si jukumu lako.

Mahali unapoishia ni.

TIMILEHIN IDOWU

Mshauri wa Vijana • Mchungaji • Mwandishi wa Mabadiliko

PIA NA TIMILEHIN IDOWU

Mfululizo wa Kuwa Mkuu:

Kitabu 1 — Lazima Nifanikiwe

Utambulisho • Tabia • Kusudi • Mchakato

Kitabu 2 — Mimi ni Mshindi

Nidhamu • Ustadi • Uthabiti • Ustahimilivu

Kitabu 3 — Nitakuwa Tajiri na Mashuhuri

Utajiri • Ushawishi • Biashara • Urithi

Kitabu 4 — Usipite Bila Kusoma Hii

Tabia • Vizazi • Ushauri • Urithi

Kitabu 5 — MAISHA: Safari

Maisha • Utambulisho • Kusudi • Urithi

Kitabu 6 — Ukweli kuhusu UONGO

Ukweli • Amani • Uadilifu • Upatanisho

© 2026 na Timilehin Idowu. Haki zote zimehifadhiwa.

Hakuna sehemu ya kitabu hiki inayoweza kunakiliwa au kusambazwa bila idhini ya maandishi ya awali ya mwandishi.

Imechapishwa na Flourish Playhouse • Lagos, Nigeria • Toleo la Kwanza, 2026

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp: +234 703 055 5256

Kitabu hiki kina toleo kamili mbili: Toleo la Watu Wazima/Vijana na Toleo la Watoto — limeundwa kusomwa pamoja na familia, madarasa, na jamii za ushauri.

KUHUSU KUJITOLEA

*Kwa kila kijana aliyepewa mahali pa kuanzia pagumu na kuambiwa
— moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja — kwamba
hiyo ndiyo hadithi yote.*

*Hiyo si hadithi yote. Ni sura ya kwanza. Na wewe, si hali zako, si
historia yako, si mtu mwingine yeyote — ndiwe mwandishi wa
kinachokuja baadaye.*

*Na kwa kila mtu mzima anayesoma hiki na kujitambua katika vijana
wanaotajwa hapa: bado si kuchelewa. Ukweli ule ule unatumika.
Mwaliko ule ule unasimama. Maisha yako bado ni yako.*

*Kwa Oluwakemi — uwepo wako thabiti, wa huruma, na wa uaminifu
umekuwa ushahidi thabiti zaidi katika maisha yangu kwamba
uwajibikaji na upendo si vitu vinavyopingana. Asante kwa
kuonyesha vyote viwili.*

*Kwa Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi na Oluwafoyinsolami — kitabu
hiki ni sehemu ya urithi ninaowaachia. Si tu ujumbe kuhusu watoto
wa mtu mwingine. Ujumbe kuhusu wangu.*

KABLA HUJAANZA: NENO NA AHADI

Kabla ya kusoma sura moja ya kitabu hiki, fanya ahadi. Si kwangu.
Kwako mwenyewe:

*"Sitapita ukweli mgumu katika kitabu hiki. Sitapita mtu ambaye
nimekuwa polepole — bila kujua. Nitasoma. Nitakaa na
kinachonisumbua. Na nitakuwa mkweli kuhusu kinachohitaji kubadilika."*

Jina lako:

Tarehe ya leo:

Vizuri. Sasa tunaweza kuanza.

DIBAJI

Sentensi Mbili Zilizobadilisha Jinsi Ninavyoona Kila Mtu

Kila kitabu nilichoandika kilianza na sentensi moja iliyonikataa kuniacha. Hiki kilianza na mbili.

Ya kwanza: Si kosa lako.

Ya pili: Lakini ni maisha yako.

Nimesema sentensi ya kwanza kwa vijana huko Lagos, makanisani, ukumbini wa shule, katika mazungumzo ya faragha ya ana kwa ana ambapo kijana anabeba mzigo wa mwanzo ambao hakuuchagua. Nimesema kwa watu wazima katika miaka yao ya thelathini na arobaini ambao bado wanaelezea hali yao ya sasa kupitia yaliyopita yao. Nimesema kwa watu wa kila aina waliofikia hali zao za sasa bila nia yao wenyewe — kupitia umaskini, unyanyasaji, kupuuzwa, matokeo yaliyokusanywa ya kushindwa kwa wengine ambayo yalitua maishani mwao.

Na ninasema kwa moyo wote. Si kosa lao. Familia waliyozaliwa — si kosa lao. Mtaa uliounda mawazo yao ya kwanza — si kosa lao. Shule iliyowashinda, mzazi aliyekuwa hayupo, jamii iliyotoa mfano usio — hakuna chochote kati ya hivyo kilikuwa kosa lao. Programu inayoendesha msukumo wao leo iliwekwa kabla ya kupewa sauti yoyote katika jambo hili.

Lakini basi — kwa upole, kwa makini, na utambuzi kamili wa uzito wa sentensi ya kwanza — nasema ya pili.

Lakini ni maisha yako.

Na hii ndiyo ukweli mgumu zaidi. Si mgumu zaidi kwa sababu ni mkali — ni jambo la huruma zaidi ninalolijua kusema kwa kijana. Mgumu zaidi kwa sababu inahitaji kitu. Inahitaji uamuzi wa kuacha kuelezea hali ya sasa kabisa kupitia yaliyopita na kuanza kufanya maamuzi — madogo, ya kila siku, wakati mwingine yasiyofaa — yanayoelekeza upya mwelekeo.

Hakuna mtu mwingine anayeweza kufanya maamuzi hayo. Hakuna mtu mwingine anayepaswa kufanya hivyo. Na ukweli wa ajabu, wakati mwingine wa kutisha, lakini hatimaye wa ukombozi ni kwamba hakuna mtu mwingine anayeweza kuishi maisha yako badala yako.

Kitabu hiki kinashikilia sentensi zote mbili pamoja. Kwa sababu zote mbili ni za kweli. Na kwa sababu ulimwengu unahitaji watu wanaozielewa zote mbili — watu wanaotoa huruma ya kweli kwa wanaobeba mzigo ambao hawakuuchagua, na ambao pia wanakataa kuwaacha huko, katika kupooza kwa starehe ya kudumu kwa uathirika, wakati njia ya mbele inapatikana.

Njia ya mbele daima inapatikana. Kitabu hiki ni ramani yake.

— *Timilehin Idowu*

Festac Town, Lagos, Nigeria, 2026

UTANGULIZI

Sentensi Mbili Ambazo Hakuna Anayezisema Pamoja

Kuna mazungumzo mawili yanayoendelea ulimwenguni sasa hivi, kwa sauti kubwa na karibu daima tofauti.

Ya kwanza inahusu huruma. Kuhusu ukweli wa kiwewe. Kuhusu ukweli uliodokumentwa, unaotiwa nguvu na ushahidi, usiopingika kwamba mahali na jinsi unavyolelewa huunda unayekuwa. Msukumo wako, mawazo yako, majibu yako ya kawaida, uhusiano wako na hatari, imani na upendo. Mazungumzo haya yanasema: acha kulaumu watu kwa mazingira yaliyowaunda. Acha kudai watu wachague tofauti tu wakati maamuzi yaliyopatikana kwao daima yalikuwa na mipaka na mambo ambayo hawakuyachagua. Mazungumzo haya ni muhimu. Yamechelewa muda mrefu. Na yamefanya mema ya kweli.

Ya pili inahusu uwajibikaji. Kuhusu ukweli uliodokumentwa vivyo hivyo, usiopingika vivyo hivyo kwamba watu waliotoka katika hali ngumu zaidi wamechagua, katika historia yote na katika kila utamaduni, njia tofauti. Si kwa sababu hali zao hazikuwa za kweli. Si kwa sababu maumivu hayakuwa ya kweli. Bali kwa sababu wakati fulani — hatua moja mahususi yenye umbo la uamuzi — walichagua kumiliki maisha yao badala ya kumilikiwa na historia yao. Mazungumzo haya yanasema: huruma bila

matarajio si huruma. Ni dari. Na watu waliobaguliwa zaidi ulimwenguni wanastahili zaidi ya dari.

Mara nyingi, mazungumzo haya mawili yanachukuliwa kama kinyume. Watu wa huruma wanashuku watu wa uwajibikaji, wakisikia baridi ya kutojali nyuma ya lugha ya uwajibikaji wa kibinafsi. Watu wa uwajibikaji wanashuku watu wa huruma, wakisikia ukuuzaji wa kudumu kwa uathirika nyuma ya lugha ya uelewa wa mfumo.

Mashaka yote mawili wakati mwingine yanastahiliwa. Mazungumzo yote mawili, yakisukumwa hadi mwisho wake, yanakwenda vibaya.

"Lakini yakishikiliwa pamoja kama sentensi mbili ambazo zote mbili ni za kweli kabisa — zinakuwa jambo lenye nguvu zaidi, la ukombozi, la kubadilisha maisha unaloweza kusema kwa binadamu mwingine."

Si kosa lako. Lakini ni maisha yako.

Kitabu hiki kinashikilia zote mbili pamoja. Kwa kijana huko Lagos aliyezaliwa katika umaskini na kuambiwa kwamba hadithi tayari imeandikwa. Kwa mtu mzima mdogo huko London aliyekua katika nyumba iliyovunjika na amekuwa akielezea kila kushindwa kwa mahusiano na ukweli huo kwa miaka ishirini. Kwa mtoto huko Mumbai, Nairobi, Manchester, São Paulo — popote kitabu hiki kinapotua — anayefyonza programu sasa hivi ambayo itaendesha msukumo wake kwa miongo kadhaa isipokuwa mtu ampe zana za kuichunguza.

Huna jukumu kwa mahali ulipoanza. Una jukumu kwa unachofanya baadaye.

Tuanze.

SEHEMU YA KWANZA: TOLEO LA WATU WAZIMA / VIJANA

*Kwa mtu yeyote mzee wa kutosha kuuliza: kwa nini mimi ni hivi? Na
jasiri wa kutosha kuuliza: nifanye nini kuhusu hili?*

SEHEMU YA KWANZA

SEHEMU YA KWANZA

Upangaji

Jinsi Ulivyoungwa Kabla Haujapata Chaguo

SURA 1

Msukumo — Dereva Asiyeonekana

Mengi Yanayokudhibiti Yaliingizwa Kabla Hujaweza Kukubali

Jola alikuwa na miaka sita tu alipoanguka glasi ya juisi mezani. Mama yake alinyukua uso. Baba yake alihema. 'Kwa nini huwezi kuwa makini zaidi?' waliuliza.

Lakini hapa ndipo ukweli — ukweli unaobadilisha kila kitu: Jola hakuamua kumwaga juisi. Mkono wake ulihamia kabla akili yake haijafika. Ilikuwa msukumo. Cheche iliyotoka mahali pasipo na chochote na ikawa matokeo kabla ya kuwa na nia yoyote nyuma yake.

Sisi sote tuna cheche hizi. Na wengi wetu — wakiwemo watu wazima — tunadhibitiwa zaidi nazo kuliko tunavyotaka kukubali.

Sababu ulimpigia rafiki yako kelele kabla ya kufikiri. Sababu ulikula ulichojahidi usile. Sababu ulisahau kazi ya nyumbani, muda wa mwisho, jukumu lililokuwa muhimu — akili yako ilikuwa mahali pengine na msukumo wako ulikuwa kwenye usukani. Hakuna kilichopangwa. Mengi yalipangwa tayari.

■ UPANGAJI NI NINI?

Upangaji ni mkusanyo wa majibu ya kiotomatiki, tabia, na mawazo ambayo ubongo wako unafanya bila kufikiri kwa uangalifu. Ulijengwa na uzoefu wako wa mapema kabla ya kuwa na sauti kuhusu kilichoingia ndani yake. Unakimbia haraka kuliko nia zako. Na hadi uuchanganue, unakimbia maisha yako.

Hapa ndipo huruma inaingia: makosa mengi uliyofanya maishani mwako hayakufanywa kwa kuchagua kushindwa. Yalifanywa na programu inayoendelea — programu iliyowekwa na familia yako, mazingira yako, uzoefu wako, mahusiano yako ya kwanza. Hujaumia. Unakimbia nambari ya zamani.

Na hapa ndipo uwajibikaji unaingia: sasa unajua hivyo, huna uhuru tena kutoka kwa kazi ya kuuchunguza nambari. Upangaji si kosa lako. Lakini unachofanya na ufahamu wake ni wako.

"Si kosa lako kwamba ulipangwa. Ni kazi ya maisha yako kuelewa programu na kuchagua sehemu gani za kuhifadhi."

Fikiria Kuhusu Hili

→ Fikiria majibu matatu ya kiotomatiki unayo — mambo unayofanya kabla ya kufikiri. Yanaweza kutoka wapi?

→ Ni eneo gani moja la maisha yako ambapo msukumo sasa hivi unakimbia mbele ya nia?

→ Kama ungeweza kubadilisha jibu moja la kiotomatiki — mwikio mmoja ulipangwa — ni upi ungekuwa?

Mimi si msukumo wangu. Mimi ni mtu anayeamua ninachofanya nazo.

SURA 2

Kutoka Tumboni hadi Duniani

Ulikuwa Ukiundwa Kabla Hujajua

Mama wa Ada alimbeba wakati wa wasiwasi. Bili zilikusanyika. Ugomvi ulijaza nyumba. Kimya kilikuwa kizito katika vyumba vyote. Ada hakisikia mazungumzo hayo mahususi — hajazaliwa bado. Lakini aliyahisi. Na Ada alipokuwa na miaka mitano, alikuwa tayari na wasiwasi kuhusu mambo madogo: viatu vyake vilikuwa nadhifu vya kutosha, alisimama mahali sahihi, alizungumza kwa sauti kubwa sana?

Hakuna aliyemfundisha kuwa na wasiwasi. Alifyonza kabla ya kujua neno 'wasiwasi' linamaanisha nini. Mazingira ya kihisia ya uundaji wake yaliacha alama zake kwenye mfumo wake wa neva kabla ya kuwa na jina.

Hii si sitiari. Hii ni biolojia. Utafiti katika epijenetiki — utafiti wa jinsi mazingira unavyoathiri usemi wa jeni — umeanzisha kwamba homoni za msongo, hali za kihisia, na hali za mazingira zinazopitika na mama wakati wa ujauzito zinaweza kuathiri wiring ya neva na ya kimwili ya mtoto anayekua. Mtoto anafika duniani tayari amechongwa na ulimwengu ambao bado hakuwa sehemu yake.

■ ELEWA HILI:

Furaha ya mama inaweza kupanda imani. Hofu ya baba inaweza kupanda kusita. Kimya cha familia kinaweza kupanda kutokuwa salama. Wasiwasi wa jamii unaweza kupanda uangalifu kupita kiasi. Hakuna hii ni kosa la mtoto. Hakuna hata ni kosa kamili la wazazi — walikimbia upangaji wao wenyewe. Lakini yote ni ya kweli. Na yote yanahitaji kuchunguzwa.

Kwa hivyo unapojikuta ukibeba hisia ambayo haijihisi yako — huzuni bila chanzo wazi, hofu inayoonekana isiyostahili, wasiwasi unaofanya kazi katika hali ambazo hauzihalalishi kimantiki — inaweza kuwa ya zamani zaidi kuliko unavyofikiri. Inaweza kuwa kabla ya uwezo wako wa kukumbuka. Inaweza kuwa mzunguko uliorithiwa wa mazingira uliyoundwa ndani yake.

Hii si udhuru. Lakini ni maelezo. Na maelezo — ya kweli, ya uaminifu, yanayotegemea ushahidi — ni mwanzo wa uhuru. Huwezi kubadilisha usioelewa. Huwezi kuandika upya usiokataa kuchunguza.

Huwezi kuandika upya kuzaliwa kwako. Lakini unaweza kuandika upya mustakabali wako.

Fikiria Kuhusu Hili

→ *Hisia gani unazobeba ambazo hazijihisi kama zako? Sauti ya nani — mzunguko wa nani — huenda ni hizo kweli?*

→ *Unajua nini kuhusu mazingira ya kihisia ya miaka yako ya kwanza? Mifumo gani inaweza kuwa imewekwa?*

→ *Kama ungeweza kunong'ona kitu kwa nafsi yako kama mtoto mchanga — kitu ambacho kingebadilisha upangaji tangu mwanzo — ungesema nini?*

Mazingira yangu ya kwanza yaliniumba. Hayana mimi.

SURA 3

Hati za Familia

Majukumu Tuliopewa na Yale Tunayoweza Kuchagua

Katika familia moja, ndugu wawili walikua chini ya lebo tofauti sana. Wa kwanza aliitwa 'mwenye jukumu' — kushukuriwa kwa kukaa kimya, kusafisha, na kufanya kilichotarajiwa. Wa pili aliitwa 'mchanganyikivu' — kutangazwa kwa kelele, kwa kuuliza maswali mengi sana, kwa kuvunja vitu.

Kwanza, hizi zilikuwa maneno tu. Lakini maneno, yakimarudiwa mara za kutosha na watu ambao maoni yao ni muhimu zaidi kwa mtoto, yanakuwa utambulisho. 'Mwenye jukumu' alikua na tahadhari na kuogopa kufanya makosa kwa sababu lebo ilikuja na masharti: una jukumu hadi utashindwa, na kisha wewe ni kukatisha tamaa. 'Mchanganyikivu' alikua bila kujali kwa sababu kama tarajio la kushindwa ni kubwa vya kutosha na la kudumu, kukutana nalo hatimaye kunahisi kama uthibitisho badala ya chaguo.

Hakuna ndugu aliyechagua majukumu haya. Walipewa hati. Na walizicheza — katika mahusiano yao, kazi, mazungumzo ya ndani, uwezo wao wa hatari na imani — kwa miaka kabla ya mmoja wao kuchunguza hati waliyopewa.

Familia zinaturahisishia hati zisizoonekana — na wanafanya hivyo bila udhalimu, mara nyingi. Mtoto wa kwanza hupewa hati

ya uongozi na mzigo wa mfano. Mdogo hupewa hati ya uhuru na mzigo wa kuchukuliwa kwa uzito mdogo. Mtoto mtulivu hupewa hati ya usalama na mzigo wa kutoonekana. Mtoto mwenye udadisi hupewa hati ya 'mingi sana' na mzigo wa ukandamizaji wa kujifunza.

Hati hizi zinahisi za kawaida kwa sababu ziliwekwa mapema na zilikuwa zikizingatiwa mara kwa mara. Hatuziulizi. Tunaziishi. Tunajionyesha kupitia kwao. Tunafanya maamuzi kutoka kwao. Tunachagua washirika kwa sehemu kupitia kwao.

Kazi si kukataa familia yako. Ni kuchunguza hati. Kuishikilia chini ya nuru ya uaminifu na kuuliza: je, hii ni kweli? Je, hii ndimi au hii ni nani nilioambiwa kuwa? Je, hii ni jukumu linalonihudumia mimi na maisha ya watu ninaowapendam — au hii ni jukumu lililokuwa la manufaa kwa mtu mwingine na kupitishwa kwangu bila idhini yangu?

Jiulize: jukumu gani familia yangu ilinipa, na bado ninataka?

Fikiria Kuhusu Hili

→ Jukumu gani familia yako ilikupa — lebo, matarajio, hati isiyoonekana? Litaje mahususi.

→ Hati hiyo imekusaidiaje? Imekupunguziaje wapi?

→ Jukumu gani ungejiandikia mwenyewe, kuanzia leo, kama hati ilikuwa yako kabisa kutunga?

***Nilipokea hati ambayo sikuichagua. Mimi peke yangu
ninaweza kuamua kama niendeleo kuisoma.***

SURA 4

Mwangwi wa Mazingira

Mahali Palipoishi Ndani Yako Baada ya Kuiacha

Chika alikua katika mtaa ambapo kelele ilikuwa mstari wa msingi. Kupiga kelele mitaani, ugomvi nyumbani, ukingo wa kila siku wa kuishi. Ili kujiunga — ili kuwa salama — alijifunza kuwa mgumu. Alijibu alipodharauliwa. Alificha upande wake laini nyuma ya uwezo ambao hakuna aliyeweza kuupinga kwa urahisi. Alibeba ugumu huo kila mahali alipokwenda.

Miaka kadhaa baadaye, katika jukumu lake la kwanza la kitaalamu, Chika alijikuta akipambana kwa njia ambazo kwanza hakuweza kueleza. Kila kutokubaliana kulihisi kama ugomvi. Kila marekebisho yalihisi kama shambulio. Kila wakati wa udhaifu ulihisi kama upande ulioachwa wazi. Hakuchagua kuwa wa kujitetea. Hakujaribu kuwa mgumu. Mfumo wake wa neva ulikuwa ukifanya alichojifunza kufanya katika mtaa — kusoma kila mwingiliano kupitia lenzi ya tishio na majibu.

Alikuwa amehamia kutoka kwa mtaa, lakini mtaa haukuondoka kwake.

■ UKWELI:

Hatuishi tu katika mazingira. Mazingira yanaishi ndani yetu. Maeneo tuliyokua, shule tulizohudhuria, tamaduni tulizoingiza — yaliyokuwa lenzi ya kusomea kila hali mpya. Mazingira ya kelele yanaweza kupanga ulinzi. Mazingira ya kujali yanaweza kupanga uwazi. Mazingira ya ushindani yanaweza kupanga ulinganishaji wa mara kwa mara. Hakuna hii ni udhaifu. Yote haya ni ya kibinadamu.

Na hapa kuna jambo la ajabu kuhusu ukweli huu: inamaanisha kwamba kubadilisha mazingira yako kwa makusudi ni mojawapo ya vitendo vya nguvu zaidi vya kujiamulia unavyopatikana. Huwezi kubadilisha ulikotoka, lakini unaweza kubadilisha unakotumia wakati wako sasa. Vitabu unavyosoma, nafasi unazoishi, sauti unazokuruhusu kuwa kubwa zaidi maishani mwako — hizo ndizo mazingira mapya. Na mazingira mapya yataanza, kwa wakati, kuakisi kwa njia tofauti.

Huwezi kufuta alichoandika mazingira ya kwanza. Lakini unaweza kuandika juu yake. Si kwa kujifanya asili haipo — ipo. Bali kwa kujenga kwa uthabiti, kwa makusudi, kwa subira njia mpya za neva na maingizo mapya hadi mwangwi wa zamani unapungua na mpya unakuwa ishara inayotawala.

Mazingira yako ni kioo. Badilisha kioo, na tafakari inabadilika.

Fikiria Kuhusu Hili

→ *Sehemu gani ya mazingira yako ya sasa — ya kimwili, ya kijamii, ya kidijitali — inakuakisi kitu usichotaka kubeba zaidi?*

→ *Unataka kuishi katika mazingira gani? Ni hatua moja mahususi unayoweza kuchukua wiki hii kuisogea?*

→ Nani au nini sasa hivi una sauti kubwa zaidi maishani mwako? Je, hiyo ndiyo sauti unayotaka ikuunde?

Sikuchagua mazingira yangu ya kwanza. Nachagua yangu yajayo.

SURA 5

Kampuni Tunayoishi Nayo

Walimu wa Kimya Wanaokupanga Bila Kuuliza

David alikuwa mwanafunzi mwerevu. Alipenda kusoma, aliuliza maswali darasani, aliota kuwa mhandisi. Marafiki wake wa karibu walidhihaki kujifunza. Walikimbia masomo, walinakili kazi za nyumbani, walichukulia shule kama mahali pa kijamii chenye sehemu ya kiakademia isiyofaa.

Kwanza, David alipinga. Alibaki darasani wakati wao walienda, alimaliza kazi yake wakati wao walinakili. Lakini polepole — na ndivyo shinikizo la rika linavyofanya kazi kweli kweli, si katika wakati mmoja wa kushtua bali katika mia nyingi ndogo — alianza kujiunga nazo. Alicheka walipocheka. Alikimbia masomo walipokimbia. Alinakili walipokopi — mwishoni mwa muhula, alama zake zilishuka. Ndoto yake ya uhandisi haikuachwa; ilifunikwa tu chini ya miezi sita ya maamuzi madogo yaliyokusanyika kuelekea kuhisi kama wa pamoja.

David hakuamka na kuamua kushindwa. Alikuonyesha tu watu waliomzunguka. Kama tunavyofanya sisi sote. Kama ilivyo karibu haiwezekani kufanya bila, bila ufahamu mahususi kitabu hiki kinachojaribu kujenga.

Utafiti kuhusu maambukizi ya kijamii — jinsi tabia, mitazamo, na hisia zinavyoenea katika mitandao ya kijamii — unaonyesha kwa

uthabiti kwamba watu unaotumia wakati mwingi nao huchagua maamuzi yako, matarajio yako, hata matokeo ya afya yako kwa nguvu zaidi kuliko karibu kipengele kingine chochote unachokidhibiti. Si kwa sababu wewe ni dhaifu, bali kwa sababu wewe ni binadamu. Tumeundwa kwa ajili ya jamii. Tumeundwa kuakisi na kuwa wa pamoja. Hiyo ni sifa, si kasoro — lakini inamaanisha jamii unayoichagua ni muhimu sana.

Kaa na watu wanaolia, nawe utalia. Kaa na watu wanaoota, na ndoto zako zitakua. Kaa na watu wanaoacha, na kuacha kutahisi kama jibu la busara kwa ugumu. Kaa na watu wanaojenga, na kujenga kutaonekana kama matumizi dhahiri ya Jumanne.

■ MTIHANI WA KIOO:

Angalia mahusiano yako matano ya karibu zaidi. Kwa kila mtu, andika neno moja linaloelezea jinsi wanavyokuathiri zaidi — ubora mmoja unaojikuta ukifyonza kutoka kwao. Sasa uliza: je, huo ndio ubora ninaoufyonza? Kama ndio: shukuru na kuwa na makusudi. Kama hapana: hiyo ni habari unahitaji kuchukua hatua kuhusu.

Kuchagua jamii bora si kumaanisha daima kuacha wote kutoka kwa jamii yako ya sasa. Wakati mwingine inamaanisha kuongeza — kuanzisha sauti mpya, mifano mipya, ushawishi mpya — bila kukata kwa nguvu kilichokuwepo kabla. Inamaanisha kuamua nani anapata sauti kubwa zaidi maishani mwako na kuwa na makusudi kuhusu kupandisha sauti ya sauti zinazokuvuta mbele na kupunguza za zile ambazo hazifanyi hivyo.

Angalia pande zote: nani anakupanga leo?

Fikiria Kuhusu Hili

→ *Kama marafiki wako watano wa karibu walikuwa vioo, tafakari gani wangeonyesha kwako sasa hivi?*

→ *Nani katika duara lako la sasa anakuvuta mbele? Nani anakuvuta pembeni au nyuma?*

→ *Jamii gani — ya kweli au ya kujenga — ingeharakisha zaidi unayekuwa?*

Nachagua jamii yangu kwa makusudi. Sauti kubwa zaidi maishani mwangu huumba mtu ninayekuwa.

SEHEMU YA PILI

SEHEMU YA PILI

Mabadiliko ya Mwelekeo

Kutoka Kuelewa Upangaji Wako hadi Kumiliki Maisha Yako

SURA 6

Hadithi ya Uongo ya Makosa

Kwa Nini Kushindwa ni Ushahidi wa Upangaji — Si Uthibitisho wa Ukomo

Sarah alizindua biashara yake ya kwanza kwa msisimko wa kweli. Alikodi duka ndogo, alinunua hisa, akawaambia wote kwamba yuko tayari. Ndani ya miezi sita, duka lilifungwa. Wateja hawakurudi. Bili zilikusanyika. Na Sarah alijieleza hadithi iliyopatikana: 'Sifai kwa mafanikio. Nilishindwa. Labda mimi tu si mzuri vya kutosha.'

Hapa kuna kinachokuwa kweli katika hadithi hiyo: kushindwa kulikuwa kweli. Bili zilikuwa kweli. Maumivu ya duka lililofungwa yalikuwa ya kweli. Kilichokuwa si kweli kilikuwa hitimisho alilolitoa kutoka kwake. Sarah hakushindwa kwa sababu alikuwa asiye na uwezo — alishindwa kwa sababu alirejesha mifumo ambayo hakujua alikuwa nayo, mifumo kuhusu pesa, hatari, alichostahili na asichostahili, ambayo iliwekwa muda mrefu kabla ya kuandika mkataba.

Hadithi kuhusu makosa ni kwamba ni ufunuo wa tabia — kwamba unaposhindwa, umegundua kitu cha kimsingi na cha kudumu kuhusu wewe ni nani. Hadithi hii ni ya uharibifu wa kipekee kwa sababu kama kushindwa kunafunua tabia, basi mtu aliyekua na maandalizi kidogo, mifano michache, rasilimali chache, shaka zaidi iliyopandwa — mtu ambaye hakuwa na

chaguo kuhusu hali zake za mwanzo — atakuwa daima katika hasara ambayo jitihada yoyote haiwezi kushinda kabisa.

Lakini kushindwa hakufunui tabia. Kushindwa kunafunua upangaji. Inaonyesha pengo kati ya ulipo na unapotaka kwenda. Inaonyesha hati mahususi zinazoendelea katika nafasi ambapo unahitaji sana kutenda tofauti — na pengo hilo, pengo mahususi, linaloweza kutambuliwa, linaloweza kushughulikiwa, si hukumu. Ni mtaala.

"Makosa si ushahidi kwamba huna kutosha. Ni ushahidi wa upangaji. Na upangaji unaweza kubadilishwa."

Mfanyabiashara anayeshindwa si mfanyabiashara aliyeshindwa isipokuwa aachagua kuacha. Ni mfanyabiashara ambaye sasa amepokea elimu ya bei ghali zaidi na mahususi zaidi inayopatikana: maoni ya moja kwa moja, ya kibinafsi kutoka sokoni. Mwanafunzi anayeshindwa mtihani hajathibitisha kwamba hawezi kufaulu. Amethibitisha kwamba mkabala wa sasa wa maandalizi hautosha — ambayo ni habari tofauti.

Pangua upya kosa. Si kukimbia uwajibikaji. Bali kuhakikisha kwamba somo linalotolewa kutoka kwa kosa ni sahihi. 'Mimi si mzuri vya kutosha' karibu kamwe si somo sahihi. 'Ninahitaji kujifunza kitu hiki mahususi' karibu daima ni hivyo.

Makosa si mwisho. Ni mwanzo wa hekima.

Fikiria Kuhusu Hili

→ Kosa gani umekuwa ukibeba kama ushahidi wa kudumu kwamba huna kutosha?

→ Kama ulifahamu upya kosa hilo kama upangaji — kama pengo la maandalizi au maarifa badala ya kasoro ya tabia — somo linge kuwa nini?

→ Ungejaribu nini kama uliamini kweli kwamba kushindwa ni data si hukumu?

***Kushindwa kwangu ni mtaala wangu. Nitajifunza
wanachofundisha kisha nitajaribu tena.***

SURA 7

Hatua ya Mabadiliko

*Wakati Ambapo Kila Kitu Kinabadilika — na Jinsi Inavyoonekana
Kweli*

John alikuwa na tabia ya kutenga jukumu la matokeo yake kwa kila mtu aliyemzunguka. Alipokosa muda wa mwisho, meneja wake hakumkumbusha kwa uwazi wa kutosha. Alipogombana na mke wake, yeye ndiye aliyeanzisha. Alipopoteza pesa, soko halikuwa la haki. Mahusiano yalipomalizika, mtu mwingine alitegemea sana.

Hakuna hilo lililokuwa kosa kabisa — kulikuwa daima na mambo yanayochangia. Na kuna daima mambo yanayochangia — hiyo ndiyo nguvu ya kuvutia ya mfumo wa kulaumiana: haupotoshi kamwe kabisa. Ulimwengu ni mgumu kweli kweli. Watu wengine kweli kweli wanachangia matokeo. Mukstadha kweli kweli ni muhimu, na kwa hivyo mtu anayeishi katika kulaumiana daima ana ukweli wa kutosha unapatikana kudumisha msimamo.

Lakini basi siku moja, baada ya kukosa muda wa mwisho mwingine, John aliketi peke yake katika ukimya baada ya mazungumzo na meneja wake na akanong'ona kitu ambacho hakuwahi kusema kabla: 'Ndiyo. Nilifanya kosa.'

Na ajabu — si jinsi alivyotarajia, si na uzito unaosimama aliendiriki mara zote wakati wa kufikiri wakati huo — alihisi mwepesi. Si

bora kuhusu kosa, bali huru zaidi. Kwa sababu kumiliki kosa kulimlipa kitu mfumo wa kulaumiana haukuweza kamwe: wakala. Nguvu ya kuwa tofauti. Utambuzi mahususi, unaoweza kuchukuliwa hatua kwamba kama alisababisha hili, angeweza kusababisha kitu kingine badala yake.

Kulaumiana ni kuhusu zamani — ni ugawaji wa uhalisia kwa kilichopita tayari. Inafaa kama uchambuzi, yenye sumu kama utambulisho. Uwajibikaji ni kuhusu mustakabali. Ni madai ya wakala kuhusu kinachofuata. Wawili hawagombani — unaweza kukubali kikamilifu jukumu ambalo watu wengine na mazingira walicheza katika kuunda hali yako ya sasa na bado kuchagua kuchukua jukumu la unachofanya nazo kuanzia sasa.

Kweli, lazima — kwa sababu mbadala wa kusubiri watu na mazingira yaliyochangia hali yako kubadilika kabla wewe kubadilika ni mkakati wa pasishi zaidi na wa gharama kubwa zaidi unapatikana. Unaunga mkono uandishi wa maisha yako kwa watu ambao hawafikirii kuhusu maisha yako kabisa.

■ MABADILIKO:

Unaposema 'Si kosa langu', unabaki zamani. Unaposema 'Ni jukumu langu', unaingia mustakabali. Sentensi zote mbili zinaweza kuwa za kweli wakati mmoja. Ya kwanza inaelezea ulipoanza. Ya pili inaelezea unakokwenda.

Hatua ya mabadiliko si tukio la kushangaza — ni uamuzi. Uamuzi mdogo, wa faragha, mara nyingi wa kimya wa kuacha kujieleza na kuanza kumiliki nafsi yako. Kujiambia wewe mwenyewe, kwa Mungu, kwa yeyote anayehitaji kusikia: Ndiyo, nilifanya kosa. Ndiyo, nilicheza jukumu. Ndiyo, kuanzia hapa ninachagua tofauti.

Uamuzi huo unapatikana kwako. Leo. Sasa hivi. Katika mazingira yoyote unayoyaishi sasa hivi.

Wakati unaoumiliki, unamiliki mustakabali wako.

Fikiria Kuhusu Hili

→ *Hali gani maishani mwako sasa hivi unaelezea kwa sababu nje ya udhibiti wako?*

→ *Ni sehemu gani yake unayohusika — si yote, bali sehemu yako?*

→ *Nini kingebadilika maishani mwako kesho kama ungesema, kwa uaminifu, 'Ndiyo. Nilifanya kosa' — na kumaanisha?*

***Siwajibiki kwa jinsi nilivyoanza. Nawajibika kwa
ninachofanya baadaye. Kuanzia sasa.***

SURA 8

Kutafuta Msaada

Kwa Nini Kuuliza Si Udhaifu — Ni Njia ya Haraka Zaidi

Ngozi alijaribu kubadilisha tabia zake mara nyingi. Alijiahidi kuamka mapema, kuacha kuahirisha, kuokoa pesa, kufanya mazoezi kwa uthabiti. Kila wakati alianza kwa nguvu — kila wakati, baada ya siku au wiki chache, alirudi kwa mifumo ya kawaida. Baada ya jaribio la tatu zito kushindwa, alihisi bila matumaini — si tu kuhusu tabia, bali kuhusu nafsi yake, kuhusu uwezo wake wa kubadilika.

Siku moja, alimwambia mshauri — si mshauri mkamilifu, si mtu mwenye majibu yote. Ni mtu tu ambaye alikuwa amekwenda mbali zaidi kwenye njia aliyokuwa akijaribu kwenda na alikuwa na ukarimu wa kugeuza na kutembea naye kwa muda. Mshauri hakumhukumu, hakumpa orodha ya kushindwa kwake, hakutoa programu ya hatua kumi. Alimpa hatua ndogo, mahususi za kufuata. Alikaguliwa kila wiki. Alitambua alipofanya vizuri na kusema hivyo. Alitambua alipopambana na hakuingiwa na hofu.

Kwa mara ya kwanza, Ngozi alipita mwezi mzima bila kurudi nyuma. Si kwa sababu alikuwa amekuwa na nguvu ghafla — kwa sababu hakupigana peke yake tena.

Mabadiliko ni juhudi endelevu ngumu zaidi inayopatikana kwa binadamu. Si ngumu kwa sababu watu ni dhaifu — ni ngumu

kwa sababu unapigana na miaka, wakati mwingine miongo ya upangaji wa neva uliochongwa kwa kina, ukitegemewa na mazingira ya kijamii yaliyosaidia kuisanikisha, ukidumishwa na starehe ya kihisia ya ya kawaida hata wakati ya kawaida ina madhara.

Kufanya aina hiyo ya mabadiliko peke yako si ya kupongezwa — si na ufanisi. Kila mfumo wa mabadiliko ya kweli katika historia ya binadamu — ya kiroho, ya kisaikolojia, ya kimwili — unahusisha jamii. Programu ya hatua kumi na mbili haifanyi kazi kwa sababu hatua ni za kipekee sana — inafanya kazi kwa sababu ya chumba kilichojaa watu ambao wamepitia na wanakuja kusema: huko peke yako si, hii inawezekana, nilikuwa ulipokuwa na hapa ni kile kilichosaidia.

Washauri hutoa ramani ya mtu aliyepita eneo. Marafiki hutoa nishati ya urafiki. Waamuzi hutoa uwajibikaji wa mtu aliyekubali kutambua. Wanasaikolojia hutoa uponyaji wa mtu aliyefunzwa kushughulikia mizizi badala ya dalili tu. Jamii hutoa muundo wa ruhusa — ushahidi kwamba mtu unayekuwa ni wa kweli na unakaribishwa.

Hakuna hizi ni ishara ya udhaifu — zote ni ishara za akili. Hakuna mtu anayeandika hati yake upya katika kutengwa.

Fikiria Kuhusu Hili

→ *Eneo gani la maisha yako umejaribu kubadilisha peke yako, ukifanikiwa kwa kiasi kidogo?*

→ *Nani ni mtu mmoja — mshauri, kocha, rafiki, mshauri wa saikolojia, jamii — ambaye ungemualika kwenye mapambano hayo?*

→ Nini kinakuzuia kuomba msaada katika eneo hilo? Je, sababu hiyo ni nzuri vya kutosha kweli?

Kuomba msaada si kuacha jukumu. Ni jambo la uwajibikaji zaidi ninaloliweza kufanya.

SURA 9

Kupanga Upya Akili

Kazi ya Kila Siku ya Kuwa Mtu Ulioundwa Kuwa

Daniel alikuwa ameishi sehemu kubwa ya maisha yake akiamini kwamba hakuwa mzuri vya kutosha. Haikuwa fikira aliyoichagua — ilikuwa mzunguko, ishara ya msingi ya kudumu iliyoamka kila wakati alipozingatia kujaribu kitu kipya, kigumu, chenye maana. Sauti ya ndani iliyosema, kwa utulivu lakini kwa uthabiti: utashindwa. Wewe si aina ya mtu anayefanikiwa katika mambo kama haya.

Siku moja, kwa mapendekezo ya mshauri, alijaribu wazo rahisi. Kila asubuhi, kabla ya kuangalia simu yake au kuanza siku yake, aliandika sentensi moja katika daftari lake: Ninauweza mafanikio.

Kwanza, ilionekana ya kipuuzi — sauti ya ndani karibu ilucheka. Lakini Daniel alipewa uelewa wa kutosha wa jinsi ubongo unavyofanya kazi kujua kwamba upuuzi ulikuwa mada. Kupanga upya si kusema mambo unayoamini tayari — ni kuanzisha ishara mpya kwa uthabiti katika mfumo unaoendesha ishara ya zamani hadi ishara mpya inakuwa, kupitia marudio, mzunguko unaotawala.

Baada ya wiki moja, alitambua alikuwa mdogo sana. Baada ya mwezi, alijikuta akijitolea kwa kazi ambazo alikuwa amezikataa awali. Baada ya miezi mitatu, alitambua kwamba sauti ilikuwa

imebadilika — haikupotea; ilibadilika. Sauti ya zamani ilikuwa kimya zaidi. Mpya iliibuka. Upangaji ulikuwa ukiandikwa upya, sentensi moja ya asubuhi kwa wakati.

Jarida. Kuandika mawazo yako, kwa uaminifu, kwa kawaida, bila kuhariri kwa hadhira huunda umbali mahususi unaohitajika kuona mifumo ambayo haionekani kutoka ndani. Fikiria inayoonekana ya busara ndani ya kichwa chako mara nyingi inaonekana tofauti sana ukurasa. Huwezi kuchunguza usioona.

Uthibitisho. Si kufikiri kwa uchawi, si kujifanya kwamba kutamani kunafanya kweli. Mazoezi ya makusudi, ya uthabiti, ya kila siku ya kusema ukweli kuhusu unayekuwa kabla ushahidi kuusaidia kikamilifu — kwa sababu ubongo unajifunza kupitia marudio na mwelekeo wa marudio ni muhimu.

Uingizwaji wa tabia. Huwezi tu kuondoa tabia; unaweza kuibadilisha na nyingine tofauti inayohudumia kazi inayofanana. Mtu anayekula kwa msongo anahitaji jibu tofauti la msongo, si kuondoa chakula tu. Mtu anayetumia kidole kusonga kwenye skrini kuepuka hisia ngumu anahitaji njia nyingine ya hisia hizo, si programu iliyofutwa tu.

Weka upya mazingira. Kama ilivyojadiliwa katika Sura ya Nne: mazingira ni mtaala. Mazingira mapya — maingizo mapya, jamii mpya, nafasi mpya za kimwili — huweka upangaji mpya. Hii haitoshi peke yake, lakini ni mfumo muhimu kwa kazi ya ndani.

Uvumilivu. Hii ni zana ngumu zaidi kudumisha na muhimu zaidi kutaja. Upangaji uliwekwa kwa miaka — kupanga upya kunachukua wakati. Pima kwa mwelekeo, si kwa lengwa.

Uandishi upya mdogo wa kila siku huunda hadithi mpya.

Fikiria Kuhusu Hili

→ *Ni imani gani moja kuhusu nafsi yako unayotaka kuandika upya? Taja imani ya zamani na mpya.*

→ *Kutoka kwa zana zilizo hapo juu — jarida, uthibitisho, uingizwaji wa tabia, weka upya mazingira, uvumilivu — ni ipi unayohitaji kukuza zaidi?*

→ *Maisha yako yatakuwaje katika mwaka mmoja kama unajitolea kwa kazi ya kila siku ya kupanga upya, kuanzia leo?*

Akili yangu ilipangwa bila ruhusa yangu. Ninaipanga upya kwa nia — kila siku, kwa uvumilivu, kwa uaminifu.

SURA 10

Kuishi kwa Sauti

Ukuaji Wako Si Wako Peke Yako

Aisha alikuwa amekaa miaka akifanya kazi juu ya nafsi yake kwa utulivu. Aliandika jarida faraghani. Alifanya kazi ya ndani katika alfajiri kabla ya ulimwengu kuamka. Alifanya maamuzi madogo ya kila siku — kupanga upya, uwajibikaji, kutafuta msaada — katika nafasi ambapo hakuna aliyeangalia. Na alibadilika. Kweli, kwa kiasi kikubwa, bila shaka alibadilika.

Siku moja, binamu yake mdogo alitambua. 'Unaonekana tofauti', binamu alisema. 'Unaonekana... utulivu. Vipi?'

Na Aisha alikuwa na chaguo. Chaguo la starehe lilikuwa kuepuka — kusema 'Oh, ninajaribu tu' na kuendelea. Chaguo linaloglika kitu na kutoa kitu lilikuwa kusema ukweli: kufungua hadithi, kutaja mapambano na kuelezea upangaji alioutambua, uamuzi uliobadilisha mambo, msaada aliotafuta, kazi ya kila siku iliyohitajika — kuwa shahidi badala ya maonyesho.

Alieleza hadithi. Binamu wake alisikiliza kwa makini ya kipekee ya mtu anayesikia uzoefu wake mwenyewe ukiakisiwa kwa mara ya kwanza katika maneno ya mtu mwingine. Na wiki chache baadaye, Aisha aligundua kwamba binamu yake aliepuka kosa ambalo hadithi ya Aisha ilimwandalia mahususi ili kutambua na kuepuka.

Ukuaji wako haukuwa wako peke yako kamwe.

Hii ndiyo zamu ya mwisho ya safari inayoelezewa na kitabu hiki. Ufahamu wa upangaji, mzunguko wa uwajibikaji, kazi ya kila siku ya kupanga upya — basi hili: utambuzi kwamba kazi uliyofanya ni rasilimali si kwa ajili yako tu bali kwa kila mtu katika mzunguko wako ambaye bado yuko pale ulipokuwa.

Kuishi kwa sauti hamaanishi kuigiza mabadiliko yako kwa uthibitisho. Inamaanisha kukataa kuficha ulichojifunza. Inamaanisha kujifanya upatikane kama shahidi, mshauri, msimulizi wa uzoefu wako wa kweli — kwa watu wanaohitaji kujua kwamba njia ya kupita kweli ipo.

"Hadithi yako si hadithi yako tu. Ni mwongozo wa kuishi wa mtu mwingine. Ilishi kwa sauti ya kutosha ili waweze kuipata."

Fikiria Kuhusu Hili

→ Nani katika maisha yako sasa hivi yuko pale ulipokuwa — akibeba upangaji ambao tayari umeanza kushughulikia?

→ Sehemu gani ya hadithi yako unayopinga zaidi kushiriki? Hatari ya kuishiriki ni nini? Gharama ya kuizuia ni nini?

→ 'Kuishi kwa sauti' kutakuwaje kwako mahususi — si kuigiza, bali kushiriki kwa kweli safari na watu wanaohitajika?

Mabadiliko yangu si yangu peke yangu. Nitayaishi kwa sauti kwa watu wanaotafuta njia.

SEHEMU YA PILI: TOLEO LA WATOTO

*Kwa wasomaji wadogo — na kwa watu wazima watakaosoma
pamoja nao.*

Miaka 4–12 • Michoro inapendekezwa • Inafaa kusomwa kwa sauti

KUMBUKA KWA WAZAZI NA WALIMU

Hadithi katika sehemu hii zimeundwa kuwafundisha watoto sentensi mbili muhimu zaidi katika kitabu hiki: 'Si kosa lako' na 'Lakini ni maisha yako'. Ya kwanza inawapa ruhusa ya kuacha kubeba aibu kwa walichokuwa hawajaichagua. Ya pili inawapa zawadi yenye nguvu zaidi inayopatikana: maarifa kwamba maamuzi yao ni muhimu, kuanzia sasa.

Kila hadithi ni fupi vya kutosha kusomwa katika mkao mmoja, tajiri vya kutosha kurudi nyake mara nyingi, na inamalizika na swali rahisi la tafakari na shughuli. Njia bora ya kutumia sehemu hii ni pamoja — kusoma hadithi kwa sauti kubwa, kuuliza swali la tafakari kwa kweli, na kufanya shughuli kama uzoefu wa pamoja. Mazungumzo yanayofuata hadithi mara nyingi ni ya thamani zaidi kuliko hadithi yenyewe.

Hadithi hizi zimepewa majina ya watoto wa Nigeria kwa sababu mfululizo huu ulianza Lagos, na Lagos inapaswa kujiona katika vitabu vyake wenyewe — lakini uzoefu ulioelezewa ni wa watoto kila mahali: kila familia, kila darasa, kila utamaduni unaojaribu kulea kizazi kinachofuata kwa ufahamu zaidi wa nafsi na uwajibikaji zaidi kuliko kizazi kilichotangulia.

HADITHI 1

Juisi Iliyomwagika

Makosa Hutokea — Lakini Kuyarekebisha Daima ni Chaguo Letu

Foyin alishika kikombe chake cha juisi ya machungwa kwa uangalifu mkubwa. Alikuwa na fahari sana — alikuwa akinywa peke yake, kama watoto wakubwa.

Lakini basi, lo! Mkono wake ulianguka, na juisi ya machungwa ilikwenda kila mahali — kwenye meza, chini ya kiti, kwenye gauni lake pendwa. Chapuuza.

Foyin alitazama msokoto. Macho yake yalijaa machozi.

'Foyin!' mama yake alisema, akinyukua uso.

'Sikukusudia', Foyin alinung'una. 'Kweli sikukusudia.'

Baba yake alipiga magoti pembeni mwake. Hakuonekana hasira. Alionekana mpole.

'Najua hukukusudia, mpendwa', alisema. 'Wakati mwingine mikono yetu inasogea haraka kuliko akili zetu. Si kosa lako.'

Alimpa kitambaa. 'Lakini angalia — juisi ipo bado hapa mezani. Unafikiri tunapaswa kufanya nini?'

Foyin alipiga miluzi. Kisha akachukua kitambaa. Alipangusa meza polepole, kwa uangalifu, hadi juisi ilipotea kabisa. Kisha alimtazama baba yake na tabasamu ndogo la fahari.

'Nimesahihisha', alisema.

'Umefanya', baba yake alisema. 'Hiyo ndiyo sehemu muhimu.'

■ The Lesson

Makosa hutokea — mara nyingi bila kupanga. Kumwagika si kosa la Foyin. Lakini kusafisha ilikuwa chaguo lake. Na chaguo hilo — uamuzi wa kurekebisha kosa badala ya kulia juu yake milele — ndipo mambo mazuri yanapoanza.

■ Think About This

*Je, umewahi kufanya kosa ambalo haikuwa ya kukusudia kweli?
Ulifanya nini baadaye? Ungeweza kufanya nini mara nyingine?*

■ Activity

Chora picha ya nafsi yako ukitengeneza kitu kilichokwenda vibaya. Labda unasafisha kumwagika, unaomba msamaha, au unamsaidia mtu ambaye bila kukusudia ulimkera. Chora kutengeneza — si kosa tu.

HADITHI 2

Nyuzi za Bandia

Unaweza Kufikiria Kabla ya Kutenda

Jola alikuwa na bandia ya ajabu. Ilikuwa na kofia nyekundu, macho ya kuvimba, na kamba ndefu zinazoning'inia. Jola alipovuta kamba, bandia ilicheza. Alipoacha, bandia ilianguka.

Siku moja alasiri, Jola alicheza na marafiki zake uwanjani alipokuwa kila mtu ghafla alianza kukimbia.

'Kimbia!' walipaaza sauti. Hivyo Jola alikimbia.

Kisha walijificha nyuma ya mti mkubwa. 'Jificha!' Hivyo Jola alijificha.

Kisha wote walianza kufanya sauti za kipuuzi kwa paka wa jirani. Hivyo Jola pia alifanya sauti za kipuuzi.

Usiku huo, Jola akilala kitandani akifikiri. Alikimbia, na kujificha, na kufanya sauti za kipuuzi — lakini hakuchagua chochote kati ya hivyo. Alikuwa tu... amefuata. Kama bandia.

'Mama', alisema, 'nadhani nilikuwa bandia leo.'

Mama yake alicheka — kicheko cha joto, cha upole, si kicheko cha kudharau.

'Unajua tofauti kati yako na bandia yako ni nini?' alisema.

'Nini?'

'Bandia yako haiwezi kufikiri — wewe unaweza. Kufikiri kabla ya kutenda, hivyo ndivyo unavyokata kamba.'

■ The Lesson

Wakati mwingine tunafuata marafiki zetu bila kufikiri — kama bandia inayofuata kamba zake. Si daima kosa letu. Lakini tunaweza kuchagua kufikiri kwanza. Na kufikiri kwanza ndivyo tunavyokata kamba na kufanya maamuzi yetu wenyewe.

■ Think About This

Je, unakumbuka wakati ambapo ulifanya kitu tu kwa sababu marafiki zako walifanya? Ulihisije baadaye? Ungefanya nini tofauti mara nyingine?

■ Activity

Tengeneza bandia rahisi kutoka kwa mfuko wa karatasi au soksi. Kisha weka kamba na zikata. Zungumza kuhusu hisia ya uhuru wa kufanya chaguo lako mwenyewe.

HADITHI 3

Ramani ya Familia

Lebo Haziamuui Mustakabali Wako — Wewe Unaamua

Kaka mkubwa wa Tomi, Kola, aliitwa 'mwerevu'. Katika familia, Tomi aliitwa 'mpendezaji'.

Tomi alipenda kufurahia. Alimfanya kila mtu acheke. Alugeuza chumba cha kuishi msitu na bustani kuwa chombo cha anga.

Lakini polepole, bila kujua kweli kwa nini, alianza kuamini kwamba hakuweza kuwa mwerevu — mpendezaji tu.

Siku moja ya mvua, wakati Kola alisoma, Tomi aliketi pembeni mwake na kujaribu fumbo lililokuwa likisubiri bila suluhisho kwenye rafu kwa wiki tatu. Alipindua vipande. Alijaribu mchanganyiko tofauti. Alinyukua uso. Alipindua tena.

Klik. Klik. Klik. Klik.

Ilikamilika.

Kola alimtazama juu kutoka kwa kitabu chake na macho makubwa. 'Tomi! Ulitatua!'

'Najua', Tomi alisema, akishangaa nafsi yake.

'Una akili sana, unajua', Kola alisema.

Tomi alifikiri kwa muda.

'Nadhani mimi ni mpendezaji NA mwerevu', alisema hatimaye.

'Nilikuwa tu ninangoja mtu aseme kwamba sawa kuwa vyote

viwili.'

■ The Lesson

Familia wakati mwingine zinatupa lebo — 'mwenye jukumu', 'mchekesha', 'mtulivu'. Lebo hizi zinatoka kwa upendo, lakini zinaweza kutufanya tuhisi kana kwamba kuruhusiwa kuwa kitu kimoja tu. Ukweli ni: wewe unaamua unakuwa nani. Lebo ni mapendekezo. Wewe ni mwandishi.

■ Think About This

Jina gani familia yako ingekupa kama walipaswa kuchagua neno moja? Je, hiyo ni hadithi yote ya unayekuwa? Neno lingine gani ungeongeza?

■ Activity

Chora 'ramani ya familia' — kila mtu katika familia yako na lebo yake pembeni. Kisha jichore katikati na uandike maneno matatu unayochagua kwa nafsi yako.

HADITHI 4

Sheria ya Uwanja wa Michezo

Ni Sawa Kusikiliza Mwili Wako Mwenyewe

Ilikuwa mapumziko ya kelele zaidi na ya kulisimua zaidi Ada aliyowahi kupata. Kila mtu alikimbia. Kila mtu alipiga kelele. Uwanja ulikuwa mwanga wa rangi, kelele na kicheko.

'Tushindane!' mtu fulani alipiga kelele. Kila mtu alikimbia. Ada pia alikimbia.

'Turuke!' Mtu fulani aliruka. Ada pia aliruka.

'Tushindane tena!' Ada alikimbia tena — ingawa miguu yake ilihisi nzito na kifua chake kilihisi kimefungwa na alitaka kweli kweli, kweli kweli kuketi.

Kisha alijikwaa. Goti lake lilikwaruzwa kwenye ardhi na machozi yalitirika kutoka machoni mwake.

Mwalimu wake alikuja na kumsaidia kusimama. 'Uko sawa, Ada? Kwa nini ulikimbia ukiwa umechoka hivyo?'

'Kwa sababu kila mtu alikimbia', Ada alisema.

Mwalimu wake alikaa kimya kwa muda. Kisha alisema kitu ambacho Ada hakukisahau kamwe:

'Mwili wako unazungumza nawe, Ada. Unaposema polepole, una ruhusa ya kusikiliza. Si udhaifu — ni hekima.'

■ The Lesson

Si daima kosa letu tunapofuata umati — ndicho binadamu wanachofanya, na kuhisi wa pamoja ni haja halisi. Lakini tuna mwili unaozungumza nasi — sauti ya ndani inayosema 'Nimechoka' au 'Sitaki hili' au 'Hii haijijisi sawa'. Kujifunza kusikia sauti hiyo na kuiheshimu ni mojawapo ya mambo muhimu zaidi tunayoweza kufanya.

■ Think About This

Je, mwili wako umewahi kukuambia kitu kilikuwa kibaya — uchovu, hisia tumboni, kutokuwa na raha — ambacho ulikipuuza kwa sababu ya wengine walichofanya? Nini kilijiri?

■ Activity

Cheza mchezo wa 'Fuata Kiongozi' kwa dakika chache. Kisha simamisha mchezo na sema: 'Sasa kila mtu achague harakati yake mwenyewe.' Angalia jinsi inavyohisi tofauti kufuata dhidi ya kuchagua. Zungumzeni pamoja.

HADITHI 5

Kengele ya Shule

*Baadhi ya Tabia Tunajifunza Bila Kujua — na Baadhi Tunaweza
Kubadilisha*

Kila siku katika Shule ya Msingi ya Flourish, kengele ilipogonga saa sita, watoto wote walisimamisha walichokuwa wakifanya, walisimama, na kwenda foleni ya chakula cha mchana.

Kring kring kring — simama, tembea, panga foleni. Kring kring kring — simama, tembea, panga foleni.

Walifanya hivyo kila siku.

Jumanne moja, kengele iligonga kabla ya saa sita. Ilikuwa kengele mbaya — msimamizi wa jengo aligonga kwa bahati mbaya kwenye saa. Chakula cha mchana kilikuwa bado dakika ishirini.

Lakini kila mtoto katika Darasa la 3 alisimama, alitembea hadi mlangoni, na kupanga foleni.

Mwalimu wao, Bi Aronu, alianza kucheka. 'Watoto! Rudini! Kengele ilikuwa kosa — chakula cha mchana bado hakiko tayari.'

Watoto walitazamana. Kisha wao pia walianza kucheka. Hawakuamua kupanga foleni. Walifanya tu... bila kufikiri.

*'Hiyo', Bi Aronu alisema, 'ni tabia. Ubongo wenu ulijifunza:
kengele hiyo inamaanisha panga foleni — na mwili wenu*

ulifanya kabla ubongo wenu hata kuamka.'

Alitabasamu. 'Baadhi ya tabia ni muhimu sana. Baadhi ya tabia pengine tunapaswa kufikiri. Jambo muhimu ni kujua ni zipi zipi.'

■ The Lesson

Tunajifunza tabia bila kujua tunazijifunza. Shule, nyumba, na jamii zote zinatufundisha tabia — njia za kutenda ambazo zinakuwa za kiotomatiki. Tabia nyingi ni muhimu. Lakini ni vizuri kujua ni tabia gani unazomiliki, ili uweze kuchagua zipi za kuhifadhi na zipi za kubadilisha.

■ Think About This

Ni tabia gani moja unayo ambayo ulichagua — na moja unayo ambayo tu... uliishia nayo? Je, ya pili ni ya manufaa au la?

—■ Activity

Tengeneza orodha (au chora picha) za tabia tano unazozifanya kila siku. Zingirisha unazotaka kuhifadhi. Weka nyota pembeni ya moja ungependa kubadilisha. Shiriki na mtu unayemwamini.

HADITHI 6

Wakati wa Kioo

Kurekebisha Makosa Kunatufanya Kuwa na Nguvu Zaidi

Jola alisimama mbele ya kioo cha bafuni, akijiandaa kwenda shuleni.

Alimtazama kwa muda. Jana ilikuwa siku ngumu. Alipiga kelele kwa dada yake mdogo, Foyin. Alimlaumu rafiki yake kwa kitu ambacho kwa sehemu kilikuwa kosa lake mwenyewe. Alikuwa na huzuni wakati wa chakula cha jioni.

Alikwenda kulala akijisikia mdogo na mkali.

Lakini asubuhi hii ilikuwa tofauti. Asubuhi hii, akijitazama kwenye kioo, Jola aliamua kujaribu kitu alichosikia katika hadithi shuleni.

Alipumua kwa kina na akasema kwa tafakari yake:

'Si kosa langu kwamba nafanya makosa, lakini ni chaguo langu kuyarekebisha.'

Alisema tena. Kwa sauti kubwa zaidi.

'Si kosa langu kwamba nafanya makosa, lakini ni chaguo langu kuyarekebisha.'

Kitu kilibadilika. Si kila kitu — bado alipaswa kwenda kuomba msamaha kwa dada yake, ambalo lingeumiza kidogo. Lakini alihisi tayari kufanya hivyo. Alihisi kama yeye mwenyewe tena. Alihisi, hata, jasiri kidogo.

■ The Lesson

Sisi sote tunafanya makosa — kila mtu, kila siku. Kosa si sehemu muhimu. Sehemu muhimu ni tunachochagua kufanya baadaye. Na daima tuna chaguo.

■ Think About This

Simama mbele ya kioo. Jitazame. Sema kwa sauti: 'Si kosa langu kwamba nafanya makosa, lakini ni chaguo langu kuyarekebisha.' Inajisikiaje kusema hivyo?

■ Activity

Jichore ukiangalia kwenye kioo. Andika sentensi moja kwenye kioo unayotaka kujiambia — kitu cha upole, cha kweli na cha ujasiri.

HADITHI 7

Kukubali kuhusu Kuchezea

Kusema "Ndio, Nilifanya" ni Jambo la Ujasiri Zaidi

Udo alipenda gari lake la kuchezea. Lilikuwa la bluu na magurudumu ya njano, na lilifanya sauti ya injini ulipobonyeza kitufe juu ya paa.

Siku moja alasiri, Udo alicheza nazo katika eneo la chakula wakati mama yake alipika. Aliiendesha kwenye meza — vroooooom — hadi ukingoni — vroooooom — na kisha, kwa namna fulani, ilianguka ukingoni.

Crash.

Gurudumu la njano lilikata.

'Ilikuwa nini?' mama yake aliita.

'Hakuna!' Udo alijibu. Kisha haraka akachukua gari na kulificha nyuma ya sofa.

Lakini wakati wa kulala, aliposhindwa kupata gari lake, alilazimika kusema ukweli. Alilimleta baba yake, likiwa limeharibika, na gurudumu mkononi mwake.

'Nililivunja', Udo alisema kwa sauti ya chini. 'Nilicheza mahali nisipopaswa, na ilianguka, na samahani.'

Baba yake alikaa kimya kwa muda. Kisha alisema: 'Unajua hiyo ilihitaji nini?'

'Nini?'

'Ujasiri', baba yake alisema. 'Inahitaji ujasiri zaidi kusema nilifanya kuliko kutosema chochote. Tuone kama tunaweza kuirekebisha pamoja.'

Walirekebisha gurudumu kwa mkanda. Haikuonekana kama ilivyokuwa kabla. Lakini ilifanya kazi. Na Udo alihisi kitu ambacho hakutarajia kuhisi: fahari.

■ The Lesson

Kumiliki kosa — kusema 'ndiyo, mimi ndiye nilifanya', hata inapokuwa si rahisi — ni mojawapo ya mambo ya ujasiri zaidi mtu anayoweza kufanya. Na tunapomiliki, tunaweza kurekebisha. Kuchezea kilichotengenezwa ni bora kuliko kuchezea kilichofichwa.

■ Think About This

Je, kuna kitu kidogo ambacho hukuwa ukikubali hivi karibuni? Nini kingetokea kama ungesema 'Ndiyo, mimi ndiye nilifanya' na kujua jinsi ya kukitengeneza?

■ Activity

Tafuta kitu kidogo kinachohitaji kutengenezwa — meza chafu, penseli iliyovunjika, kitabu kilichowekwa mahali pabaya. Rekebisha. Angalia hisia ya kumaliza kurekebisha badala ya kukiacha.

HADITHI 8

Chaguo la Ujasiri

Kuomba Msamaha ni Mojawapo ya Mambo Yenye Nguvu Zaidi Duniani

Deborah na rafiki yake bora Amaka waligombana.

Ilianza juu ya kalamu ya rangi — kalamu nyekundu ambayo wote wawili walitaka wakati mmoja. Deborah aliichukua kwanza. Amaka aliichukua tena. Kisha maneno yalitoka ambayo wote wawili wangeparudisha kama wangeweza.

Hawakuzungumza kwa siku mbili nzima.

Deborah alikuwa na huzuni. Alimkosa Amaka. Alikuwa akifikiri kalamu — kalamu nyekundu ya kipuuzi — na jinsi yote ilivyokuwa kipuuzi. Lakini kila wakati alipofikiria kuomba msamaha, kitu kifuani mwake kilihi kimefungwa. Je, kama Amaka asimsamehe? Je, kama ingekuwa ya ajabu? Je, kama kuomba msamaha kunamaanisha alikuwa makosa kuhusu kila kitu?

Siku ya tatu, alimwendea Amaka wakati wa mapumziko.

Alipumua kwa kina.

'Samahani', alisema. 'Haikupaswa niichukue kalamu. Na haikupaswa niseme nilichosema.'

Amaka alikaa kimya kwa muda mrefu.

Kisha alitabasamu. 'Mimi pia samahani', alisema. Na akamkumbatia Deborah.

Deborah alihisi kufungwa kwa kifua chake kutoweka — kama fundo linalofunguliwa.

■ The Lesson

Kuwa jasiri hamaanishi kamwe kufanya makosa. Inamaanisha kuwa tayari kufanya jambo gumu wakati jambo gumu ni sahihi. Kuomba msamaha ni gumu — lakini ulimwengu upande wa pili wa msamaha wa kweli karibu daima ni bora kuliko ulimwengu upande wa pili wa kimya.

■ Think About This

Je, kuna mtu unahitaji kuomba msamaha? Ni hisia gani ya kufungwa kifuani unapofikiria kusema? Nini kingeweza kutokea ukisema hata hivyo?

■ Activity

Jichore kama shujaa mkuu. Nguvu yako si nguvu au kasi — ni ujasiri wa kuomba msamaha na kurekebisha mambo. Mpe shujaa wako mkuu jina. Vazi lake linaonekana vipi?

SEHEMU YA TATU: MAZOEZI YA VITENDO

Kwa Watu Binafsi, Familia, Madarasa, na Vikundi vya Ushauri

MAZOEZI KWA WATU WAZIMA / VIJANA

Sura 1 — Msukumo

Jarida: Andika matukio matatu ya leo ambapo ulitenda kwa msukumo. Kwa kila moja, uliza: hii ilikuwa msukumo au nia? Ningefanya nini kama ningesimama kwa sekunde 60 kwanza?

Mazoezi ya umakini: Kabla ya uamuzi wako muhimu unaofuata, simama kwa dakika moja nzima. Tambua ni nini msukumo na ni nini chaguo la kweli. Fanya chaguo.

Sura 2 — Kutoka Tumboni hadi Duniani

Tafakari: Orodhesha hisia tatu unazobeba ambazo zinahisi za zamani zaidi kuliko kumbukumbu zako. Zingeweza kupandwa wapi?

Taswira: Jifikiria kama mtoto mchanga. Ujumbe gani ungependa zaidi mazingira yangu yatumie? Tumia dakika tano kuuandika.

Sura 3 — Hati za Familia

Jarida: Andika jukumu familia yako ilikupa — lebo au matarajio mahususi. Imekusaidiaje? Imekupunguziaje wapi? Andika jukumu jipya kwa nafsi yako.

Hatua: Mwambie mtu mmoja wa kuaminika jukumu jipya gani umechagua na mwomba akushikilie.

Sura 4 — Mwangwi wa Mazingira

Matembezi ya uchunguzi: Tumia dakika 20 katika mazingira yako ya msingi — nyumbani, mahali pa kazi, mtaa. Andika njia tatu

inavyounda tabia yako sasa hivi. Tathmini kila moja: ya manufaa, isiyoegemea, au yenye madhara.

Kichocheo cha mabadiliko: Chagua mabadiliko madogo ya mazingira wiki hii — orodha mpya ya nyimbo, nafasi ya kazi iliyopangwa upya, njia tofauti ya kufika kazini.

Sura 5 — Kampuni Tunayoishi Nayo

Zoezi la watano wa karibu: Orodhesha mahusiano yako matano ya kawaida zaidi. Kwa kila moja, andika neno moja la jinsi wanavyokuathiri. Uliza kwa uaminifu: je, huu ndio ushawishi ninaouhitaji?

Uamuzi: Amua nani anapata sauti kubwa zaidi. Si kwa nguvu — kwa makusudi.

Sura 6 na 7 — Hadithi ya Uongo ya Makosa na Hatua ya Mabadiliko

Zoezi la kufanya upya: Chagua kushindwa moja kwa zamani ambako umekuwa ukibeba kama utambulisho. Elezea kama upangaji, si hukumu. Pengo lilikuwa nini? Somo mahususi ni nini?

Zoezi la kukubali: Andika kosa moja ambalo umekuwa ukiepuka kukubali. Kisha andika: 'Ndiyo. Nilifanya kosa.' Shiriki na mtu mmoja wa kuaminika.

Sura 8 — Kutafuta Msaada

Hatua: Taja eneo moja la maisha ambalo umejaribu kubadilisha peke yako, bila mafanikio. Taja mtu mmoja ambaye angeweza kutembea nawe katika eneo hilo. Wasiliana wiki hii.

Sura 9 — Kupanga Upya Akili

Uthibitisho wa kila siku: Andika sentensi moja — ukweli kuhusu unayekuwa — na uiandike kila asubuhi kwa siku 30 kabla ya kuangalia simu yako.

Uingizwaji wa tabia: Tambua tabia moja mbaya. Tafuta njia tofauti ya kukidhi haja hiyo hiyo. Badilisha tabia kwa njia mbadala kwa siku 21 mfululizo.

Sura 10 — Kuishi kwa Sauti

Andika hadithi yako ya mabadiliko: Katika ukurasa mmoja. Si toleo la kung'aa — la uaminifu. Jumuisha: ulipoanza, ulichotambua, ulichochagua, kilichobadilika.

Shiriki: Na mtu mmoja anayehitaji kusikia.

SHUGHULI ZA WATOTO

Hadithi 1 — Juisi Iliyomwagika

Jichore ukisafisha kosa. Igiza: jifanya umemwaga kitu na onyesha jinsi ya kukitengeneza.

Hadithi 2 — Nyuzi za Bandia

Tengeneza bandia kutoka kwa soksi au mfuko wa karatasi. Weka kamba. Kisha kata kamba. Zungumza kuhusu: nani anavuta kamba zako?

Hadithi 3 — Ramani ya Familia

Chora familia yako kama ramani. Kisha andika maneno matatu unayochagua kwa nafsi yako.

Hadithi 4 — Sheria ya Uwanja wa Michezo

Cheza Fuata Kiongozi. Kisha cheza Chagua Harakati Yako Mwenyewe. Jinsi inavyohisi tofauti?

Hadithi 5 — Kengele ya Shule

Tengeneza orodha ya tabia tano za kila siku. Zingirisha zilizochaguliwa. Weka nyota pembeni ya moja ungependa kubadilisha. Shiriki na mtu mzima.

Hadithi 6 — Wakati wa Kioo

Simama mbele ya kioo. Sema sentensi: 'Si kosa langu kwamba nafanya makosa. Lakini ni chaguo langu kuyarekebisha.'

Hadithi 7 — Kukubali kuhusu Kuchezea

Tafuta kitu kidogo cha kutengeneza — droo chafu, penseli iliyovunjika, kitabu mahali pabaya. Rekebisha.

Hadithi 8 — Chaguo la Ujasiri

Igiza kuomba msamaha kwa rafiki au mzazi. Jichore kama shujaa mkuu ambaye nguvu yake ni ujasiri wa kurekebisha mambo. Mpe shujaa jina.

SEHEMU YA NNE: MWONGOZO WA KUFUNDISHIA

Kutumia Kitabu Hiki katika Familia, Madarasa, na Jamii za Ushauri

JINSI YA KUTUMIA KITABU HIKI PAMOJA

Kitabu hiki kiliundwa na maono mahususi: kwamba wazazi na watoto, walimu na wanafunzi, washauri na wanaoshauriwa wangeisoma pamoja — si katika toleo moja, bali wakati mmoja. Toleo la watu wazima/vijana na toleo la watoto vinafunika mada kumi sawa, vilivyowasilishwa kwa viwango tofauti vya kina. Familia au darasa linapofanya kazi kupitia matoleo yote mawili kwa wakati mmoja, kitu cha ajabu kitatokea: watu wazima wanakuza uelewa wao wenyewe wakati watoto wanapata ukweli huo wa msingi katika fomu wanayoweza kunyonya.

Mwongozo wa Ufundishaji utoao muundo kwa familia, madarasa, na jamii za ushauri kwa miaka kumi. Ahadi ya muda: dakika 60 hadi 90 kwa wiki kwa programu nzima.

MPANGO WA WIKI 10

Wiki 1

Adult/Teen: *Msukumo — Dereva Asiyeonekana*

Children: *Juisi Iliyomwagika*

Kumbuka matukio matatu ya msukumo. Tambua: ilikuwa msukumo au nia?

Igiza kumwaga kitu na kusafisha.

Shughuli ya pamoja: Uliza pamoja: ni kosa gani tulilofanya wiki hii, na jinsi tulivyolikubali?

Wiki 2

Adult/Teen: Kutoka Tumboni hadi Duniani

Children: Nyuzi za Bandia

Tafakari hisia tatu zinazohisi za zamani zaidi kuliko kumbukumbu zako.

Tengeneza bandia na kata kamba.

Shughuli ya pamoja: Zungumza kuhusu: kamba gani zinatuvuta — na jinsi tunavyochagua zipi za kukata?

Wiki 3

Adult/Teen: Hati za Familia

Children: Ramani ya Familia

Andika jukumu familia yako ilikupa na uliandike upya.

Chora ramani ya familia na uchague jukumu jipya.

Shughuli ya pamoja: Shiriki majukumu yako mapya: 'Mimi ni _____ wa familia.'

Wiki 4

Adult/Teen: Mwangwi wa Mazingira

Children: Sheria ya Uwanja wa Michezo

Tambua njia tatu mazingira yako yanakuunda.

Cheza Fuata Kiongozi dhidi ya Chagua Harakati Yako Mwenyewe.

Shughuli ya pamoja: Jadili: mazingira yetu ya sasa yanatuumba vipi — na nini tunataka kubadilisha?

Wiki 5

Adult/Teen: Kampuni Tunayoishi Nayo

Children: Kengele ya Shule

Orodhesha mahusiano matano ya karibu na ushawishi wake.

Chora tabia kama wahusika wa katuni.

Shughuli ya pamoja: Zungumzeni pamoja: ni tabia na mahusiano gani yanayotusaidia kukua?

Wiki 6

Adult/Teen: Hadithi ya Uongo ya Makosa

Children: Wakati wa Kioo

Fanya upya kushindwa moja kwa zamani kama upangaji, si hukumu.

Simama mbele ya kioo na sema sentensi.

Shughuli ya pamoja: Kila mtu anashiriki kosa analolifanya upya — na somo halisi ni nini.

Wiki 7

Adult/Teen: Hatua ya Mabadiliko

Children: Kukubali kuhusu Kuchezea

Andika kosa moja ambalo umeepuka kukubali. Andika: 'Ndiyo.

Nilifanya kosa.'

Rekebisha kitu kidogo — kitu kilichovunjika, nafasi chafu.

Shughuli ya pamoja: Shiriki jinsi ilivyohisi kukubali. Ilikuwa nzito au ya ukombozi?

Wiki 8

Adult/Teen: Kutafuta Msaada

Children: Chaguo la Ujasiri

Tambua mtu mmoja utakayemwomba msaada wiki hii.

Igiza kuomba msamaha au kuomba msaada.

Shughuli ya pamoja: Zoezeni kuomba msaada pamoja — kati ya vizazi.

Wiki 9

Adult/Teen: Kupanga Upya Akili

Children: Uthibitisho wa Shujaa Mkuu

Andika uthibitisho mmoja wa kila siku. Anza mazoezi ya siku 30.

Jichore kama shujaa mkuu na neno chanya.

Shughuli ya pamoja: Shiriki uthibitisho kwa sauti kubwa. Unda uthibitisho wa pamoja wa familia.

Wiki 10

Adult/Teen: *Kuishi kwa Sauti*

Children: *Eleza Hadithi Yako*

Andika hadithi yako ya mabadiliko katika ukurasa mmoja wa uaminifu.

Mwambie rafiki au mzazi somo moja kutoka kwa kitabu.

Shughuli ya pamoja: Unda Duara la Kuishi kwa Sauti — kila mtu anashiriki kitu kimoja walichojifunza na mtu mmoja watakayempitishia.

MAELEZO YA MWISHO

Mahali pa Kuanzia Haikuwa Hadithi Yote

Ulipangwa kabla ya kuweza kukubali. Familia yako, mazingira yako, jamii yako, zama zako, uzoefu wako wa kwanza — wote waliandika juu yako kabla ya kuwa na kalamu.

Si kosa lako.

Lakini sasa — sasa hivi, katika wakati huu, popote ulipo, jinsi ya umri wako, kwa kina upangaji unavyoendelea — una kitu ambacho hukuwa nacho kabla: ufahamu.

Ufahamu kwamba programu si wewe.

Kwamba msukumo si uamuzi.

Kwamba hati uliyopewa si hadithi unayolazimika kuendelea kuisimulia.

Kwamba njia ya mbele inapatikana.

Ufahamu huo ndio hatua ya mabadiliko. Si mwisho wa safari. Mwanzo wa ile ya kweli.

Na ni yako. Kama ilivyokuwa daima.

"Si kosa lako. Lakini ni maisha yako. Yamiliki."

— *Timilehin Idowu*

KUHUSU MWANDISHI

Timilehin Idowu ni mume wa Oluwakemi, baba wa watoto watatu, mchungaji katika Kanisa la Kimataifa la Worship Nation, mwanzilishi mwenzake wa Flourish Playhouse huko Festac Town, Lagos, na mojawapo ya sauti za mabadiliko zinazoaminika zaidi za Nigeria kwa kizazi kinachofuata.

Anaandika kwa sababu aliwahi kuwa mahali wasomaji wake walipo — akibeba mzigo ambao haukuwa kosa lake na bado hajaelewa kwamba kubeba ilikuwa chaguo lake. Anaandika kwa sababu njia ya kupita ni ya kweli, uhuru wa upande wa pili wa uwajibikaji ni wa kweli, na vijana wengi wanakaa katika kupooza kwa hatua ya kuanza ambayo mtu mwingine aliipa wakati njia ya mbele inapatikana.

Kitabu hiki ni mwaliko wake kwako, familia yako, darasa lako, jamii yako — kuichukua.

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp: +234 703 055 5256

MFULULIZO WA KUWA MKUU

Hii si mfululizo tu. Ni harakati.

Kitabu 1 — Lazima Nifanikiwe

Utambulisho • Tabia • Kusudi • Mchakato

Kitabu 2 — Mimi ni Mshindi

Nidhamu • Ustadi • Uthabiti • Ustahimilivu

Kitabu 3 — Nitakuwa Tajiri na Mashuhuri

Utajiri • Ushawishi • Biashara • Urithi

Kitabu 4 — Usipite Bila Kusoma Hii

Tabia • Vizazi • Ushauri • Urithi

Kitabu 5 — MAISHA: Safari

Maisha • Utambulisho • Kusudi • Urithi

Kitabu 6 — Ukweli kuhusu UONGO

Ukweli • Amani • Uadilifu • Upatanisho

Kitabu 7 — Si Kosa Lako. Lakini ni Maisha Yako.

Uwajibikaji • Kupanga upya • Ukuaji • Urithi

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp: +234 703 055 5256