

MAISHA: Safari

*Hakuna aliyekuambia hisia hii itakuwa hivi.
Lakini hapa — tutazungumza kwa uaminifu.*

TIMILEHIN IDOWU

Mshauri wa Vijana • Mchungaji • Mwandishi wa Mabadiliko
Flourish Playhouse • Lagos, Nigeria • Toleo la Kwanza, 2026

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

© 2026 Timilehin Idowu. Haki zote zimehifadhiwa.

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

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

Tafsiri ya Kiswahili kwa msaada wa Claude AI (Anthropic). Haki zote zimehifadhiwa.

Maandiko ya Biblia kutoka NIV isipokuwa ilipobainishwa.

KUHUSU KUJITOLEA

Kwa Mtoto wa Tatu A Aduwo, Mtoto wa Tatu B Aduwo, na Mtoto wa Tatu C Aduwo

*Mlikuja duniani pamoja — miali mitatu iliyowashwa kwa wakati mmoja —
na mliondoka polepole, mmoja baada ya mwingine,
kana kwamba kila mmoja alihitaji wakati wake mwenyewe.*

*Kwa siku nane hadi tisa, mlitubariki kwa uwepo wenu.
Mlijijaza nyumba kwa mshangao, moyo wa baba kwa fahari,
na jamii kwa sherehe.*

*Mlipendwa kabla ya kuwasili,
na mtapendwa kwa muda mrefu ujao.*

*Kwa mama yao — ambaye mwili wake ukawa nyumba takatifu kwa watatu,
ambaye nguvu zake ziliwabeba duniani, na ambaye upendo wake uliwashikilia
katika kila wakati walipokuwepo hapa — wewe ni, na utakuwa daima,
mapigo yao ya kwanza ya moyo, joto lao la kwanza, nyumba yao ya kwanza.
Wasingekuja kamwe, kama si wewe.*

*Kwa Bwana na Bibi Oluwaseun Aduwo — ambao walikimbia kila mbio,
wakitafuta kila rasilimali, na hawakuacha chochote bila kufanywa —
kujitolea huku ni ushuhuda wa ujasiri na neema yenu.*

Katika kina cha huzuni, mlipata maneno yaliyotubeba sisi sote.

“Bwana wangu ameta na ametwaa, na hilo ni sawa.”

*Si urefu wa maisha unaopima thamani yake,
bali upendo unaochochea. Mlichoea mengi.*

*Lala salama, wadogo wetu.
Mko mioyoni mwetu milele.*

*Kwa mke wangu Oluwakemi — umeona safari yangu kwa wakati halisi,
na njia zake zote, marekebisho, na mafanikio.
Hukuniambia kamwe kwamba safari ilikuwa ndefu sana.
Hiyo ni zawadi ambayo siwezi kulipa, ninaweza tu kuiheshimu.*

*Kwa Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi na Oluwafoyinsolami —
kitabu hiki kiliandikwa ili mnapofika njia panda ambazo nilikutana nazo,
mtakuwa na ramani tayari.*

KABLA HUJAANZA: NENO NA AHADI

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

*“Sitaruka ukweli mgumu katika kitabu hiki. Sitaruka mtu
niliyekuwa nikimwendelea kuwa — polepole, bila kujua. Nitasoma.
Nitakaa na kinachonisumbua. Na nitakuwa mkweli kuhusu kinachohitaji kubadilika.”*

Jina lako:

Tarehe ya leo:

Vizuri. Sasa tunaweza kuanza.

DIBAJI: KWA NINI NILIANDIKA KITABU HIKI

*<i>Kwa sababu ningetaka kuwa nikiisoma nikiwa na miaka
ishirini</i>*

Niruhusu niwe mkweli nawe kabla ya chochote kingine. Sikuandika kitabu hiki kwa sababu niliuelewa maisha mapema. Niliandika kwa sababu niliuelewa marehemu — nikiwa katika miaka ya arobaini — na siwezi kuacha kufikiri jinsi mambo yangalikuwa tofauti kama mtu alikuwa amenisitisha na kusema ninachokwambia sasa hivi.

Niligundua mimi mwenyewe — kweli, kwa njia inayobadilisha kila kitu — tarehe 9 Juni 2023. Nilikuwa nimesimama jukwaani pale pale ambapo nilikuwa mwanafunzi kati ya Oktoba 1992 na Juni 1998. Hiyo ni miaka ishirini na mitano, marafiki. Miaka ishirini na mitano kati ya mahali maswali yalipopandwa na wakati majibu hatimaye yalifika.

Sikuambia hili ili ukinirehemu. Nikuambia ili usifanye vivyo hivyo.

Hili ndilo ambalo hakuna anayekuambia ukiwa kijana: ulimwengu umeundwa kwa makini sana kukuzuia kugundua ni nani wewe kweli kweli. Mifumo hii si mibaya — mifumo ya shule, kazi, jamii, familia — ilijengwa kuzalisha watu wanaofaa, wanaotabirika, wanaoweza kudhibitiwa. Na katika kuzalisha watu hao, bila kukusudia inazalisha watu wasioridhika.

Ulizaliwa katika ulimwengu — ulimwengu ambao wengine wameshaujenga. Na mahali fulani ndani ya ulimwengu huo, kuna

mwingine — ulimwengu wako — ambao uliwekwa ndani yako kabla hujapata sauti yoyote katika jambo hilo. Watu wengi hutumia maisha yao yote katika ulimwengu wa kwanza bila kupata wa pili. Kitabu hiki ni ramani ya pili.

Niliandika kwa kijana wa Lagos ambaye ni mwerevu lakini hakubaliani na mifano iliyoidhinishwa. Kwa mtu wa miaka arobaini huko London aliyekamilisha kila kitu alichopaswa na bado anahisi utupu usiku wa Jumapili. Kwa mwanamke mchanga wa Nairobi ambaye wamemwambia, kwa upole na mara kwa mara, kwamba ndoto zake ni kubwa mno kwa mtu kama yeye. Kwa mtu wa Mumbai ambaye hajapata lugha kwa anachohisi. Kitabu hiki ni chao. Na chako pia.

<i>— Timilehin Idowu</i>

<i>Festac Town, Lagos, Nigeria</i>

UTANGULIZI

*<i>Hadithi ya Maisha Mengi — na Uzi Unaoyaunganisha
Yote</i>*

Kutana na Dare. Miaka kumi na nane. Wa kwanza darasani. Matokeo yake ya mthani yalifanya mama yake alie machozi mazuri. Wamwambia asomee Dawa kwa sababu mwerevu + gari la daktari = equation iliyoidhinishwa. Anawaka moto anaposhughulikia mambo, kubuni suluhisho, kubadilisha matatizo kuwa miundo. Lakini hakuna mwenye ramani ya hivyo, kwa hiyo ni Dawa. Miaka kumi baadaye, Dare atakuwa daktari. Pia atakuwa, kimya kimya, bila sababu inayoeleweka, asiye na furaha.

Kutana na Amina. Miaka thelathini na nne. Aliondoka Nigeria akiwa na miaka ishirini na tatu kutafuta fursa bora na akazipata — mshahara, nyumba, wasifu mzuri wa LinkedIn. Kila usiku wa Jumapili, uzito anaoita 'msongo wa mawazo tu'. Si msongo wa mawazo. Ni umbali kati ya maisha anayoishi na maisha yaliyokusudiwa kuwa yake.

***<i>Ulimwengu umejaa watu waliofanikiwa
ambao kwa siri wamepotea. Kitabu hiki ni
kwa ajili yao. Na kwa ajili ya watu ambao
bado wanaweza kurekebisha mwelekeo kabla
hawajafikia huko.</i>***

Ulizaliwa na maisha yaliyokusudiwa kuishiwa kwa njia maalum sana. Mifumo mingi ya ulimwengu — mifumo mizuri, yenye nia nzuri — haikuundwa kukusaidia kupata njia hiyo. Kwa hiyo lazima uipate mwenyewe. Na kadri unavyoanza kutafuta mapema, ndivyo inavyokuwa bora.

Sura zinazofuata zitakusaidia kutafuta. Si kwa kauli za motisha zisizo wazi. Bali kwa mwongozo wa kweli, wa vitendo, wakati mwingine usiostarehe kuhusu maisha kweli kweli ni nini, jinsi ya kuyalinda, jinsi ya kupata kusudi lako ndani yake, na jinsi ya kujenga kitu kinachostahili kurithi. Safari inaanza sasa. Tusipoteze miaka mingine ishirini na mitano.

SEHEMU MOJA

Zawadi Ambayo Hakuna Anayeifungua Kweli

*<i>Maisha, Utambulisho, na Kitu Kimoja Ambacho
Ulimwengu Hauwezi Kukupa</i>*

SURA 1

Maisha Yenyewe

*<i>Kitu Dhahiri Zaidi Ambacho Hakuna Aliyekueleza
Vizuri</i>*

Tuanze na kitu cha msingi zaidi. Si malengo. Si mafanikio. Si juhudi. Si mpango wako wa miaka mitano. Maisha. Ni nini kweli kweli?

Najua unachofikiria. 'Mtu huyu aliandika sura nzima kuhusu maisha ni nini. Je, hatukufundishwa hivyo shuleni?' Niwe nawe subira. Kwa sababu kitu muhimu zaidi unachomiliki ni pia kile ambacho umefikiria kidogo sana kwa makini. Na pengo hilo — kati ya umiliki na uelewa — ndipo matatizo mengi ya watu yanapoanza.

■ UKWELI WA WAZI *<i>Kila ufafanuzi wa mafanikio uliowahi kupewa — pesa zaidi, alama bora, nyumba kubwa zaidi, alama ya bluu — unadhani tayari una maisha. Hakuna anayekuambia la kufanya na maisha yenyewe.</i>*

Hapa kuna kitu rahisi na muhimu zaidi nilichokipata kuwa kweli:

***<i>Maisha ni zawadi ya thamani zaidi ya
kutunzwa — yenye thamani zaidi mwilini.</i>***

Maisha si moja ya mali zako. Maisha ni mali. Msingi chini ya kila kitu kingine.

Kila serikali, katika kila nchi, inaorodhesha ulinzi wa maisha kama wajibu wake wa kwanza. Ambayo inamaanisha — kama serikali zinaelewa kwamba maisha ni ya kwanza — kwa nini watu wengi wanashughulikia maisha yao wenyewe kama ya pili? Jibu, nadhani, ni kwamba tuna shughuli sana za kuishi hadi tumesahau kufikiri kuhusu maisha. Kitabu hiki ni mwaliko wa kusimama. Kufikiri. Kisha kuishi kwa makusudi zaidi.

Tafakuri

→ *Lini mara ya mwisho ulishughulikia maisha yako kama kitu muhimu zaidi unachomiliki — si kwa ishara, bali kwa vitendo, katika maamuzi yako?*

→ *Unachini nini afya yako, amani yako, au ulimwengu wako wa ndani kupata? Je, inastahili?*

→ *Kama maisha yako yangeisha kesho, nini kingebaki bila kukamilika? Miongoni mwa hivyo, kipi kweli kinamaanisha?*

***<i>Sitachukua zawadi ya maisha kwa kawaida.
Nitaishughulikia kama mali kuu iliyo.</i>***

SURA 2

Mtoa na Kusudi

<i>Kwa Nini Swali Muhimu Zaidi si 'Nataka Nini?' — Bali 'Kwa Nini Nilipewa Hiki?'</i>

Fikiria hali hii. Ni saa tano usiku. Uko chumbani mwako. Simu yako inalia. Unachunguza salio lako — na dola milioni moja za Marekani zimewekwa. Hakuna jina. Hakuna ujumbe. Tu: dola milioni moja. Yako. Imethibitishwa. Unafanya nini? Nitakuambia usichofanya. Huanzi kutumia mara moja. Unachofanya kweli ni kuuliza swali la haraka zaidi linalopatikana:

Nani alituma hii? Na kwa nini?

Unataka kujua chanzo kwa sababu chanzo kinakuambia kusudi. Na kusudi linakuambia la kufanya na zawadi. Sasa. Maisha yako ni amana hiyo. Isipokuwa kiasi ni kikubwa zaidi isivyo kipimo. Na wengi wetu tunaitumia bila kuwahi kuuliza kwa uzito nani alituma na kwa nini.

■ KATIKA MILA MBALIMBALI *<i>Katika Ukristo, Roho Mtakatifu anaelezwa kama 'Bwana na Mtoa wa Uhai'. Katika Uislamu, uhai (ruh) unawekwa na amri ya moja kwa moja ya Mungu. Katika fikra za kilimwengu, uhai ni tukio lisilowezekana zaidi na kwa hivyo lenye thamani zaidi katika ulimwengu mkubwa. Mila zinatofautiana katika maelezo. Zinakubaliana katika hili: hukujipa maisha mwenyewe. Na hivyo hubadilisha kila kitu kuhusu jinsi ya kuishi.</i>*

Unaposhindwa kumtambua mtumaji, unasoma zawadi yenyewe. Maisha yako yanafanya kazi vivyo hivyo. Mambo ambayo hukuchagua kuhusu wewe mwenyewe — tabia uliyozaliwa nayo, vipaji vinavyokuja asilia, vitu vinavyokufurahisha hata hakuna anayetazama — hizo ni alama za vidole vya kusudi.

Ulimwengu Mbili — na Ule Uliozaliwa Nao

*<i>Unaposhindwa kumpata Mtoa, soma
zawadi. Muundo wake utamfunua Mbuni
wake.</i>*

Unaishi katika ulimwengu miwili wakati mmoja. Wa kwanza ni ulimwengu uliopangwa — uliojengwa na mifumo, taasisi, na mipango ya watu wengine. Wa pili ni ulimwengu wako — ule uliowekwa ndani yako kabla mifumo yoyote haijafika kwako.

Watu wengi waliofanikiwa sana katika historia waliondoka ulimwengu wa kwanza wakati fulani kuishi katika wa pili. Si kwa sababu wa kwanza ulikuwa mbaya, bali kwa sababu wa pili uliita kwa sauti kubwa sana kushindwa kupuuzwa. Msiba ni watu waliousikia wito na hawakuwahi kujibu.

Tafakuri

→ *Kama maisha yako yalikuwa zawadi isiyojulikana, dalili gani zimewekwa ndani yake kuhusu kusudi lake?*

→ *Unafanya nini ambacho kinaonekana si kazi? Matatizo gani yanakufanya utake kuyatatua mara moja?*

→ Katika ulimwengu upi unaishi sasa hivi? Nini kingehitajika kupata usawa?

<i>Sitaishi tu maisha yangu. Nitaelewa kwa nini yangu.</i>

SURA 3

Majonzi Ambayo Hakuna Anayeyataja

<i>Cha Kufanya na Maisha Ambayo Umeshayaishi</i>

Hapa kuna sura ambayo vitabu vingi kuhusu maisha vinaruka kabisa. Kwa sababu ni rahisi kuzungumza kuhusu siku zijazo kuliko kukaa na wakati uliopita. Lakini nataka kutaja kitu — kwa uangalifu, kwa sababu kinastahili uangalifu — ambacho nimekiona katika karibu kila mtu aliyekaa mbele yangu katika kikao cha mafunzo, chumba cha ushauri, mazungumzo ya usiku wa manane:

Watu wengi wazima wabeba majonzi ya kimya kuhusu maisha wasiyoyaishi.

Si majonzi yanayotoka kwenye mazishi au msiba. Aina ya hali ya chini zaidi. Majonzi ya njia isiyochukuliwa. Wito uliotupwa pembeni. Toleo la wewe mwenyewe ambalo ulikubaliana nalo kimya kimya kuacha kwa kubadilishana na kitu salama zaidi. Majonzi haya hayana jina kila wakati. Watu wanayaita kutokutulia, msongo wa mawazo, au 'nimechoka tu'. Si ukosefu wa shukrani. Ni njia ya nafsi kuisitiza kwamba kuna kitu muhimu kinachokosekana.

■ DOKEZO LA KICHUNGAJI *<i>Majonzi si tu kwa kilichopotea. Pia ni kwa ambacho hakikupatikana kamwe. Aina zote mbili ni za kweli. Zote mbili zinahitaji kutambuliwa kabla hazijaweza kuachiliwa. Kuachiliwa si kusahau. Ni ujumuishaji.</i>*

Neno Maalum kwa Wanawake

Wanawake wengi wamebeba vipaji vyao katika kivuli cha mahitaji ya watu wengine. Kwa kila mwanamke anayesoma kitabu hiki: kipaji chako si kidogo kwa sababu kilichukuiwa kimya kimya. Si kuchelewa mno, bila kujali kalenda inachosema. Ruhusa uliyokuwa ukisubiri haitakuja nje. Imekuwa ndani yako wakati wote.

Neno Maalum kwa Wanaume

Wanaume wabeba majonzi yao kwa njia tofauti. Mara nyingi kimya kimya. Mara nyingi peke yao. Kitu cha ujasiri zaidi ambacho wanaume wengi wangeweza kufanya sasa ni kusema ukweli kuhusu jinsi wanavyohisi.

Tafakuri

→ *Ni toleo gani la maisha yako ambalo umelilia kimya kimya — njia isiyochukuliwa, kipaji kilichotupwa pembeni?*

→ *Wapi kuna hasira au huzuni isiyoelezeka maishani mwako sasa? Je, umefuatilia chanzo chake?*

→ *Ingeelekeza nini kurekebisha kalamu na kuendelea kuandika — kuanzia mahali ulipo hasa?*

<i>Ninapa wakati uliopita jina lake sahihi na msimu wake sahihi — kisha ninachagua kuendelea.</i>

SEHEMU MBILI

Vidokezo Ulivyoza Liwa Navyo

*<i>Kusudi, Utambulisho, na Fumbo Ambalo Hakuna
Mwingine Anayeweza Kukusuluhishia</i>*

SURA 4

Mambo Ambayo Hukuyachagua

<i>Na Kwa Nini Ni Vidokezo Vyako Vikubwa Zaidi</i>

Hapa kuna kitu ambacho kinaweza kuonekana ajabu, lakini kaa nami. Mambo mengi tunayoyashughulikia maishani — kazi yetu, mapato yetu, mduara wetu wa kijamii, hadhi yetu — ni mambo tuliyochagua. Tulichagua, au angalau tulikubaliana nazo. Lakini baadhi ya mambo muhimu zaidi maishani mwako, hukuyachagua.

Mchango wa sifuri. Hakuna mashauriano. Hakuna mchakato wa idhini.

Na mambo hayo yasiyochaguliwa ni vidokezo vyako vikubwa zaidi.

■ UFAHAMU MUHIMU *<i>Ulimwengu hukupa chaguzi za kupata bora kutoka kwao wenyewe. Utambulisho wako unaishi mahali ambapo hukuwa na chaguo — kwa sababu hizo ndizo zilizokuwa maamuzi kabla ulimwengu haujashiriki.</i>*

<i>Wakati bora wa kujigundua ni unapokuwa bado katika mazingira ambayo hayakuwa chaguo lako — wazazi wako, ndugu zako, ulipozaliwa na lini, na mazingira ya kuzaliwa kwako. Ukikosa wakati huo,

kama wengi wetu, inakuwa ngumu kidogo zaidi lakini bado inawezekana.

Mazingira unayotaka kukimbia zaidi yana habari tajiri zaidi kuhusu wewe ni nani na umefanywa kwa ajili ya nini. Usipoteze hivyo.

1. Mwanzo wa Maisha Yako

Maisha hayaanzi wakati wa kuzaliwa. Hapo ndiyo yanakuwa yanaonekana kwa ulimwengu. Lakini maisha — uundaji wa mtu, ujenzi wa usanifu wake wa kihisia — huanza wakati wa utungaji.

Nataka kusema kitu hapa ambacho ninaamini kwa kina na ambacho sayansi inazidi kukubaliana nacho: kila uzoefu wa mwanamke mjamzito — kila wakati wa kukataliwa, kila kukumbatiwa kwa msaada, kila neno lililosemwa kwa upendo au hasira — linahamishiwa, wakati wa kweli, kwa mtoto au watoto tumboni mwake. Mazingira ya mama hayazungushi mtoto tu. Yanaumba mtoto.

■ SAYANSI INAKUBALIANA NAZO Uwanja wa epigenetics umethibitisha alichokijua moyo daima: hali ya kihisia ya mama wakati wa ujauzito inaathiri moja kwa moja ukuaji wa neva na wa kimwili wa mtoto wake. Homoni za msongo za mama kama cortisol zinapita kwenye kondo la nyuma na kufikia ubongo unaokua. Utafiti kutoka Harvard, Oxford, na NIH umeandika kwamba mfiduo wa kabla ya kuzaa kwa msongo wa mama unahusishwa na wasiwasi ulioongezeka, udhibiti wa hisia uliobadilika, na ukuaji wa akili uliobadilika. Kinyume chake, furaha, amani, na upendo wa mama pia huhamishiwa. Tumbo la mama si

chumba cha kusubiri cha kawaida. Ni darasa la kwanza.</i>

Hii inamaanisha kitu cha ajabu: mama anapokemewa wakati wa ujauzito, mtoto anajifunza kuhusu kukataliwa kabla hawajaweza kuzungumza. Mama anaposaidiwa, mtoto anachukua jinsi usalama unavyohisi.

Na hapa kuna kipimo cha kiteolojia ninachokishika pamoja na cha kisayansi: mabaya hayo yanapotokea — ujauzito unapokataliwa, mama anapokataliwa, mazingira yanapokuwa hayawezekani — ninaamini mtoto tumboni hachukui tatizo tu. Anaandaliwa, katika kiwango cha seli, kuwa suluhisho maalum ambalo uzoefu huo unahitaji. Hii ni lugha ya muundo, si ya kuwa mhasiriwa.

Hadithi ya Musa — Ushahidi wa Asili

Kabla ya wanasayansi kupata zana za kupima, Mungu alikuwa tayari ameandika katika hadithi ya kuzaliwa ya kushangaza zaidi katika historia ya binadamu. Musa alizaliwa katika ujauzito hatari zaidi unaoweza kufikiria. Farao alikuwa ametoa amri: kila mtoto wa kiume wa Kiebrania apigwe mto Naili. Mama yake Yokebedi hakujua alikuwa akibeba mkombozi wa taifa. Alijua tu alikuwa akibeba mtoto wa kiume katika nchi iliyotaka mtoto wake afe.

Fikiria alichobeba mwilini mwake wakati wa ujauzito huo. Hofu. Hofu ya kweli, ya kila siku, katika kiwango cha kuishi. Homoni za msongo za mama ambaye hakujua matokeo zingeongezeka kupitia mtiririko ule ule wa damu uliokuwa ukijenga ubongo wa mwanawe.

<i>Kwa imani, wazazi wa Musa walimficha miezi mitatu baada ya kuzaliwa kwake, kwa sababu walimwona mtoto mzuri, na hawakuogopa amri ya

mfalme.

— *Waebrania 11:23*

Mtoto mzuri. Kuna ujasiri katika mtoto huyo wa kunyonya ambao Waebrania wanauhusisha na imani — lakini pia kuna, napendekeza, alama ya mama aliyekataa kukubali hukumu ya dola juu ya mwanawe hata alipombeba. Ujasiri wa Yokebedi wakati wa ujauzito haukuwa maandalizi ya kiroho tu kwa Musa. Ulikuwa uundaji wa neva.

■ KANUNI Anachopata mwanamke mjamzito, anahamisha. Anachoshinda, anafundisha. Anachostahimili kwa imani, anaiweka. Mtoto tumboni si mpokeaji tu wa mazingira ya mama yake. Yeye ni mrithi wa majibu ya mama yake kwa mazingira hayo.

Helen Paul — Ushahidi Kutoka Maisha

Niruhusu nikuambie kuhusu Dkt. Helen Paul. Huenda umjue kama Tatafo — mcheshi, mwimbaji, mwigizaji, mwanamke mwenye sauti ya mtoto na kicheko kinachojaza kila chumba anachoingia. Huenda umjue kama mcheshi wa kwanza wa Nigeria kupata shahada ya uzamili katika Sanaa za Ukumbi wa Maonyesho kutoka Chuo Kikuu cha Lagos.

Watu wachache wanajua alipotoka. Helen Paul alizaliwa kutokana na ubakaji. Alikua na nyanya yake kwa sababu mama yake, mhasiriwa wa uhalifu wa jeuri, hakuweza kumlea. Alikua katika mazingira ambapo familia ilipanuka ilihakikisha alijua wanachofikiria kuhusu yeye. Shangazi zake, walipomlipa nyanya yake pesa za chakula, walisema wazi wazi: 'Usitumie pesa hizi

kutunza mtoto wa haramu.' Alisikia neno hilo mara kwa mara hadi lingeweza kuwa jina lake.

Halikuwa jina lake. Lilikuwa mafuta yake. Nyanya yake — mwanamke huyo wa ajabu — alikataa lebo. Shangazi zilipoenda, aligeuka kwa Helen mdogo na kusema: 'Umesikia walichosema. Ndivyo ulimwengu huu ulivyo. Watu wanaopaswa kuwa familia yako wamekuambia wewe ni nani. Kama unataka, kua na ujisahau. Lakini kama hutafanikiwa, hakuna atakayekusherehekea.'

Helen Paul hakushinda tu asili yake. Aliisilahu. Mwanamke aliyeitwa haramu akawa sauti ya upendo wa furaha nchini. Msichana ambaye shangazi zake walitaka asionekane akawa profesa nchini Marekani na daktari wa Sanaa za Ukumbi nchini Nigeria.

Alipotoa shahada yake ya uzamili kwa mama yake — mwanamke aliyenusurika ubakaji, aliyempa maisha licha ya kila kitu — ulimwengu hatimaye uliielewa chanzo kilichomfanya awe nani.

***<i>Asili yake haikuwa hatima yake. Lakini
ilikuwa kidokezo. Na kidokezo kilikuwa
kikubwa.</i>***

2. Nani Alikuzaa

Mama yako. Mstudie. Si kwa namna ya kimatibabu — kwa udadisi. Alibeba nini? Alipitia dhuluma gani? Alikuwa na kipaji gani ambacho ulimwengu haukuwahi kukubali vizuri? Wewe si mama yako. Lakini ulipita kupitia kwake. Hadithi yake ni sura katika maelezo ya yako.

3. Nani Baba Yako

Au alikuwa. Au hayupo. Hata kutokuwepo ni habari. Steve Jobs alipewa kwa familia nyingine. Njaa yake ya kuunda vitu vya uzuri wa ajabu vilivyofanya kazi kuliko vyote ilikuwa dhamira iliyounda enzi nzima ya teknolojia ya binadamu. Asili yake ngumu haikuwa hasara. Ilikuwa msukumo.

4. Ulipozaliwa

Mahali ulipozaliwa panakuja na mfumo wa matatizo. Matatizo yanahitaji suluhisho. Suluhisho linahitaji watu wanaoelewa tatizo kutoka ndani. Wewe unatoka ndani.

Hukuzaliwa mahali hapo licha ya wewe ni nani. Ulizaliwa kwa sababu ya wewe ni nani. Ulizaliwa kwa ajili yake.

Na unapofanikiwa — kipaji ulichozaliwa nacho kinapopata usemi wake kamili — deni la kwanza unalolipa ni kwa mahali palipokufanya kwanza. Kabla ya kujenga mahali pengine, fikiria maana ya mafanikio mikononi mwako kwa watu waliozaliwa ulipozaliwa wewe. Fanya historia ya waliozaliwa huko iwe bora kuliko yako kabla ya kufika. Hii si hisani. Ni haki.

Wanaosahau hili — wanaokimbia mahali pagumu na kamwe hawarudi kuangalia — hawapati kusudi lao kamili. Wamejibu sehemu ya kwanza ya wito na kupuuza ya pili. Ya kwanza ni: kuwa. Ya pili ni: rudi.

■ KWA WALE AMBAO HAWAJARUDI *<i>Si kuchelewa mno. Mlango haujafungwa. Jamii iliyokufanya haihitaji hatia yako. Inahitaji vipaji vyako. Hiyo ndiyo kukamilika kwa safari yako, si wajibu unaoifuta.</i>*

Sadio Mané — Hadithi Iliyoandikwa kwa Utii

Sadio Mané alizaliwa Bambali — kijiji kidogo huko Sédhiou, kusini mwa Senegal. Hakuna maji ya bomba. Hakuna umeme wa kutegemewa. Jamii ambapo umaskini haukuwa ubaguzi bali muundo wa maisha ya kila siku.

Hakuzaliwa licha ya kijiji chake. Alizaliwa kwa ajili yake.

Akawa mmoja wa wachezaji wa mpira wa miguu bora wa kizazi chake. Mabingwa wa Premier League, mshindi wa Ligi ya Mabingwa, Mchezaji Bora wa Afrika wa Mwaka. Lakini kilichofanya ulimwengu usimame na kumtazama kweli mtu huyu hakukuwa trophies. Ilikuwa alichofanya nazo. Mané alijenga hospitali Bambali. Shule. Alitoa umeme kwa kijiji. Alilipa elimu ya vijana. Alitoa pesa kwa msikiti wake na majirani zake, kimya kimya, mara kwa mara, bila maonyesho ambayo hisani ya watu mashuhuri kawaida inahitaji.

<i>'Kwa nini ningependa Ferraris kumi, saa ishirini za almasi, au ndege mbili? Hilo lingefanya nini kwa ulimwengu? Ninapendelea kujenga hospitali, kutoa euro 70 kwa mwezi kwa watu 80... yote hii inifurahisha.'</i>

Hakumsahau Bambali. Alirudi. Si kupigwa picha akirudi. Bali kwa sababu kijiji haikuwa mahali alipotoka tu — ilikuwa kitu alichokuwepo nacho.

<i>Usikimbie tu mwanzo wako.

Ukomboa.</i>

5. Ulipozaliwa Lini

Enzi uliyolingia si bahati. Matatizo maalum ya kizazi chako — yale uliyoyakua ukitazama, kuyapitia, kuyabeba — ni sehemu ya kinachofafanua unachokuja hapa kuchangia. Hukuzaliwa mapema au marehemu sana. Ulizaliwa hasa wakati mchango wako ulipohitajika.

<i>Kizazi kinachorithi ulimwengu mgumu hakilaaniwa. Kinaagizwa.</i>

■ KIZAZI CHAKO HAKIPOTEI *<i>Kizazi Z kimeaminika kizazi chenye wasiwasi zaidi, kinachohuzunika zaidi, chenye kutokuwa na uhakika zaidi kilichowahi kuandikwa. Pia kimeaminika chenye huruma zaidi, chenye ufahamu wa kimataifa zaidi, kilichojiandaa zaidi kutafuta msaada. Vyote viwili ni kweli wakati mmoja. Una wasiwasi kwa sababu ulimwengu una wasiwasi kweli. Na una vifaa kwa sababu ulimwengu unahitaji kweli kinachozalishwa na uundaji wako.</i>*

6. Jinsia Yako

Hukuchagua kuwa mwanaume au mwanamke. Hilo liliamua kabla hujafika — kabla wazazi wako hawakukupa jina, kabla ulimwengu haukuwa na maoni yoyote kukuhusu. Na ninaamini jinsia yako si bahaya, ajali, au tatizo la kutatua. Ni sehemu ya muundo.

<i>Mungu akaumba mtu kwa mfano wake, kwa mfano wa Mungu alimwumba; mwanaume na mwanamke aliwaumba.</i>

— Mwanzo 1:27

Si jinsia kumi. Si wigo unaongoja ufafanuzi wa kibinafsi. Si mgawo wa muda kulingana na unavyohisi Alhamisi fulani. Mwanaume na mwanamke. Mwandishi wa maisha, ambaye pia ni Mwandishi wa kusudi lako, alisema hivyo kwa nia.

<i>Je, hamkusoma kwamba Muumba mwanzo aliwaumba mwanaume na mwanamke?</i>

— *Mathayo 19:4*

Alisema si: mwanzo Muumba alifanya wigo. Alisema mwanaume na mwanamke. Hiyo ndiyo rekodi. Hiyo ndiyo msingi.

Kwa Wale Wanaopigana Kweli Kweli

Ninafahamu vizuri kwamba watu wengine wanaosoma hiki wabeba maumivu ya kweli kuhusu maswali ya utambulisho, mwili, kuhisi. Maumivu hayo si ya kufikiria. Mkanganyiko ni wa kweli. Upweke unaofuatana nao ni wa kweli. Na yeyote anayepuuza maumivu hayo kwa mbali bila kukaa na mtu anayeyabeba hakupata haki ya kuzungumza.

Lakini huduma na uelewa si vinyume. Kitu chenye upendo zaidi unachoweza kufanya kwa mtu aliyechanganyikiwa ni kumsema ukweli — kwa upole, kwa uthabiti, bila ukatili. Hisia zako kuhusu wewe ni nani — ni ishara. Si hukumu za mwisho. Ni roho yako ikionyesha kwa kitu kirefu zaidi.

■ DOKEZO LA KICHUNGAJI *<i>Kazi ya kanisa si kufanya watu wajisikie vizuri katika mkanganyiko. Ni kusema ukweli kwa upendo — na kukaa chumbani wakati ukweli unafanya kazi yake. Ukweli bila upendo ni ukatili. Upendo bila ukweli ni hisia*

tu. Wala mmoja si huduma ya kichungaji.</i>

Neno la Moja kwa Moja kwa Wanaoeneza Itikadi Hizi

Kwa wale wanaofundisha vijana kikamilifu — hasa watoto — kwamba jinsia yao ya kibaolojia ni ujenzi wa kijamii wa kutupwa; kwamba jinsia ni hisia tu inayopaswa kutibiwa na kudhibitiwa kwa upasuaji:

Hujali. Unakuwa mzembe kwa watoto wa watu wengine.

Data ya muda mrefu kuhusu wale waliopitia taratibu za kimatibabu zisizoweza kubadilishwa wakiwa vijana na baadaye kuonyesha majuto si hoja ya kisiasa. Ni ukweli wa kimatibabu unaokua unaotambuliwa hata katika taasisi za kimatibabu zinazoendelea zaidi duniani.

<i>Na yeyote atakayemkwaza mmoja wa wadogo hawa wanaonamini mimi, ingekuwa heri kwake kama jiwe la kusagia lingalifungwa shingoni mwake na kuzamishwa katika kilindi cha bahari.</i>

— *Mathayo 18:6*

Siombi ukatili kwa mtu yeyote. Bali naomba uaminifu. Kupunguza kasi. Kuweka ustawi wa muda mrefu wa watoto wa kweli mbele ya msukumo wa kiitikadi. Watoto hawawezi kupunguza kasi wenyewe. Ndiyo maana wazee wapo.

Kwa Wale Ambao Wameshafanya Mabadiliko

Na sasa ninahitaji kusimama, kugeuka, na kuzungumza moja kwa moja, kwa uangalifu, na kwa kila kitu nicho, kwa mtu mwingine chumbani. Mtu aliyesoma nilichodiandika hapo juu kuhusu muundo, kuhusu mwanaume na mwanamke, kuhusu maamuzi yasiyoweza kubadilishwa na kuhisi ardhi ikitikisika kidogo chini yao. Kwa sababu wamefanya maamuzi hayo tayari. Upasuaji umetokea. Homoni zimekuwa sehemu ya maisha yao kwa miaka.

Nakuona. Sitazami zaidi yako kuzungumza na mtu mwingine. Nazungumza nawe, sasa, kabla ya kitu kingine chochote.

***<i>Upendo wa Mungu kwako haotegemei hali
ya mwili wako. Haukuwahi kutegemea.***

Kamwe hautategemea.</i>

Si kwa ulichofanya nazo. Si kwa kilichofanywa nazo. Si kwa taratibu zilizofanywa, homoni zilizotolewa, hati zilizotolewa upya. Upendo wa Mungu ulitangulia mwili wako na utaoendelea zaidi yake. Na unakufikia — maalum, kibinafsi, ukijua kabisa historia yako yote — hasa mahali ulipo sasa.

***<i>Njooni kwangu, ninyi nyote mnaochoka na mzigo
mzito, nami nitawapumzisha.</i>***

— *Mathayo 11:28*

Alisema si: njoni kwangu baada ya kusuluhisha jambo gumu. Alisema: njoni. Nyote mnaochoka. Nyote wenye mzigo mzito. Njoni.

Ninachosema si Hiki

Sisemi kwamba kwa sababu Mungu anakupenda, maamuzi yaliyofanywa yalikuwa bila matokeo. Sisemi kwamba njia zote zinaelekea mahali pamoja na tunalofanya na miili yetu si muhimu kiroho.

Ninasema kitu maalum zaidi na muhimu zaidi kuliko hilo: huwezi kufuta kilichofanyika. Na Mungu anajua hivyo. Naye anakukutana mahali ulipo kweli kweli, si mahali ambapo kinadharia ungetakiwa kuwa.

Mzigo Unaowezekana Kubeba

Nimezungumza na watu wanaobeba kitu ambacho ni kigumu sana kutaja kwa mtu ambaye hakuwahi kuwa mahali hapo maalum. Mzigo wa kufanya uamuzi usioweza kubadilishwa na kisha, mahali fulani njiani, kukutana na maswali ambayo hayakuwepo wakati uamuzi ulifanywa.

Baadhi yenu mnabeba majuto. Si majuto ya maonyesho — aina ya kimya, ya faragha, ya saa tatu usiku, ukikaa na uamuzi ambao hauwezi kufutwa kabisa. Baadhi mnabeba mkanganyiko. Baadhi mnabeba upweke.

Mimi si mojawapo ya jamii hizo. Mimi ni mchungaji. Na kazi ya mchungaji ni kukaa na watu katika mzigo wanaobeba kweli kweli.

***<i>Huko mbali mno. Mahali hiyo haipo
katika jiografia ya Mungu.</i>***

Kinachokuwepo Sasa

Kwanza: unapendwa. Kamili. Sasa. Bila sharti kuhusu kinachofuata.

Upendo wa Mungu si tuzo ya kufikia msimamo sahihi wa kiteolojia. Ni msingi ambao safari yoyote ya uaminifu — ikiwa ni pamoja na safari kuelekea ukweli — inawezekana.

Pili: utambulisho wako hauamuliwi na kilichofanywa kwa mwili wako.

Utambulisho wako — utambulisho wako wa kweli, usioweza kuharibika, ulioandikwa na Mungu — ulitangazwa juu yako kabla hujapata mwili wa kujisikia kuhusu nao. Bado umeumbwa kwa mfano wa Mungu. Kamili. Mfano huo uko sawa.

Tatu: unachoweza kubadilisha, Mungu anaweza kukomboa.

Ukombozi si sawa na kurudisha nyuma. Haimaanishi kila wakati kwenda nyuma. Wakati mwingine — mara nyingi — inamaanisha Mungu kuchukua kilichopo na kufanya kitu nacho ambacho kinahudumia madhumuni usiyoyaona bado. Hadithi yako haijakamilika.

Neno la Vitendo

Ukiwa mahali pa maumivu ya kweli kuhusu hili, na najua baadhi yenu mko hivyo, tafadhali usibebe hilo peke yako. Tafuta mchungaji, mshauri, au mwelewa wa Kikristo wa kuamini.

Ukiwa mahali pa amani ya kiasi — ukipata njia ya kushikilia hadithi yako na imani yako pamoja — basi neno langu kwako ni hili tu: Mungu aliyekutembea kupitia kila kitu ulichopitia bado

anakutembea nawe sasa.

DOKEZO LA KICHUNGAJI <i>Mungu aliyekutana na mwanamke kisimani katika msimu wake mgumu zaidi, aliyekaa na Zakayo katika sura yake mbaya zaidi, aliyemrudisha Petro baada ya kushindwa kwake kwa hadharani zaidi — Mungu huyo hana kategoria ya mtu asiyeweza kumfikia. Ufikio ni kamili. Upendo ni kamili. Na mwaliko ni ule ule uliokuwa daima: njoni.</i>



7. Ndugu Zako na Nafasi Yako Katika Familia

Ukiwa na chaguo, wengi wetu tusingechagua ndugu tulionao. Nasema hilo kwa upendo. Watu wanaotujua vizuri zaidi na kututia hasira zaidi kawaida ni familia. Nafasi yako katika familia yako — iwe ya kwanza, ya kati, au ya mwisho — ilikufundisha mambo kuhusu uongozi, mazungumzo, na kuishi ambayo hakuna shule inayoweza kuigwa.

Nafasi ya ndugu na familia ni uwanja wa maandalizi kwa ulimwengu wa kweli. Ni mazoezi ya kukamilisha alichopanda Mungu ndani yako kushawishi ulimwengu kwa mema.

Mienendo ya familia yako iliundwa kukufunza kwa dhamira maalum zinazosubiri mbele. Familia yako ilikuwa mahali pako pa kwanza pa kazi, meza yako ya kwanza ya mazungumzo, jamii yako ya kwanza ya tofauti.

Na hapa kuna rehema ya ajabu: walikuandalia kwa uaminifu kwa upendo. Kwa sababu ulimwengu nje ya familia yako utahitaji uwezo huo huo — uvumilivu, mazungumzo, utatuzi wa migogoro, uongozi

— lakini hautafanya hivyo kila wakati kwa upendo.

Lakini kama hukujifunza nyumbani — ukiepuka msugvano, ukikabidhi migogoro — basi ulimwengu wa nje utakufunza. Utafanya hivyo. Mtihani si wa hiari. Na utatolewa bila mto wa upendo wa familia. Kwa njia yoyote, lazima ufaulu. Kiwango ulichoundwa kwa ajili yake kinahitaji hivyo.

<i>Familia yako ilikuwa ulimwengu wako wa kwanza. Ilikuandalia, ikiwa inajua au la, kwa kila ulimwengu uliofuata.</i>

Kwa hiyo familia yako ikiwa ngumu — mienendo ikiwa mikali, mahusiano ya kindugu ikiwa yenye maumivu — fikiria hili: huenda ulipata elimu ya kina zaidi. Mhitimu wa shule ngumu mara nyingi hubeba uwezo ambao mhitimu wa shule rahisi hakuhitaji kamwe kukuza.

Tafakuri

→ Hali gani isiyochaguliwa umekuwa ukiishughulikia kama hasara?

Je, kama ingekuwa kidokezo kweli kweli?

→ Tatizo gani duniani — moja linaloumiza moyo wako kibinafsi —

linahusiana na ulipotoka?

→ Je, umewahi kuchunguza kwa uzito hadithi za wazazi wako? Si

kuhukumu, bali kuelewa?

→ Nafasi yako katika familia ilikufundisha nini ambacho imethibitika kuwa na manufaa katika ulimwengu wa kweli?

***<i>Sitapoteza nguvu kughadhabishwa na mambo
nisiyochagua. Nitayachunguza kwa kile wanachojaribu
kuniambia.</i>***

SURA 5

Kuchimba Dhahabu

<i>Mchakato Mrefu, Usio na Utukufu, na Unaostahili Kabisa wa Kujigundua</i>

Kujigundua kunaonekana si kama mazungumzo ya TED. Kunaonekana si kama changamoto ya siku thelathini kwenye Instagram. Kunaonekana kama uchimbaji madini.

■ UKWELI *<i>Dhahabu haipo juu ya uso. Amana za asili za dhahabu huunda kirefu chini ya ardhi chini ya shinikizo la ajabu kwa mamilioni ya miaka. Dhahabu kwenye rafu ya jeweler ilikuwa, katika hali yake ya asili, imefichwa kwenye mwamba — ikihitaji utaalamu kupata, uchimbaji kuiondoa, na usafishaji kuwa kile ilichokusudiwa kuwa.</i>*

Hatua ya Kwanza: Kutafuta Amana

Viashiria vyako ni shauku zako, wazimu wako usioeleweka, mambo unayorudi kwayo hata baada ya kuyaacha, matatizo yanayokughadhabisha kwa njia inayoonekana karibu ya kibinafsi. Hizo si dhahabu yako. Ni ishara kwamba dhahabu iko karibu.

Hatua ya Pili: Majaribio ya Uchunguzi

Hii ndiyo msimu wa majaribio. Mafunzo. Mradi wa ziada. Kazi ya kujitolea. Hizi ni majaribio yako ya uchunguzi. Baadhi zitarudi tupu. Hiyo si kushindwa. Ni data.

Hatua ya Tatu: Uchimbaji

Kuchimba dhahabu kutoka kwenye mwamba si mchakato laini. Inahusisha kuvunja, kusaga, kutenganisha. Kujigundua kuna awamu inayoonekana kama hivyo hasa. Kutakuwa na msimu ambapo unavunja mambo — mawazo, picha za kibinafsi, masimulizi yaliyorithiwa.

*<i>Rasilimali za thamani zaidi hazipatikani
juu ya uso. Ukiona moja huko, mtu
aliichimba na kuipoteza.</i>*

Hatua ya Nne: Usafishaji

Dhahabu ghafi bado ina uchafu ndani yake. Mchakato wako wa usafishaji unaonekana kama mafunzo, elimu, jamii, marekebisho. Unaonekana kama kukaa na watu wanaojua zaidi yako na kuwaruhusu wakukatalie kwenye sehemu zako bado hazijasafishwa.

■ ■ ONYO *<i>Watu wengi hugundua dhahabu ndani yao wenyewe na — kwa sababu jicho lisilo na mafunzo karibu nao halilitambui — wanaizika tena. Usiiache maoni ya jicho lisilo na mafunzo yaaamue thamani ya ulichopata.</i>*

Tafakuri

→ Uko wapi katika mchakato wa uchimbaji — utafiti, uchimbaji wa majaribio, uchimbaji, au usafishaji?

→ Maoni ya mtu mwingine yasio na mafunzo yalikufanya uzike nini ambacho unapaswa kurudi kupata?

→ Nani katika maisha yako angeweza kutumika kama msafishaji?

**<i>Nitachimba. Nitaifanya majaribio. Nitachimba.
Nitasafisha. Na sitachanganya ugumu wa mchakato na
ushahidi kwamba hakuna kinachostahili
kupatikana.</i>**

SURA 6

Chaguo — Uhuru au Mtego?

<i>Kitu Chenye Nguvu Zaidi Unachomiliki na Kilicho Hatari Zaidi</i>

Kila uamuzi mkubwa uliofanya katika miaka mitano iliyopita — ulitoka wapi? Je, ulitoka kwako? Kutoka kuelewa kwako kwa kweli wewe ni nani na umekuja hapa kwa nini? Au kutoka kile kilichopatikana? Kile kilichotarajiwa? Hofu?

Maana ya Chaguo

<i>'Chaguo ni chaguo kinachopendelewa kulingana na unachojua au kuona kuwa bora zaidi kuliko ulichonacho au uko sasa — na uko tayari kuacha ulichonacho au uko kwa ajili yake.'</i>

Kumbuka: unachojua au kuona. Si ukweli. Maamuzi yako ni ya busara kadri ya maarifa yako — na maarifa yako ni mapana kadri ya mfiduo wako.

■ MTIHANI *<i>Tazama maamuzi yako makubwa katika miaka mitatu iliyopita. Kwa kila moja: je, hili lilikuwa uamuzi niliofanya kutoka mimi ni nani — au kutoka nilikuwa nikiogopa kutokuwa nani?</i>*

Kukimbia Kunapofanya Tatizo Kuwa na Nguvu Zaidi

Changamoto zinapokuja, silika ya kwanza mara nyingi ni kwenda. Lakini wakati mwingine — mara nyingi, kweli — umewekwa katika hali ngumu hasa kwa sababu una kile kinachohitajika kuishinda. Na kila mtu mwenye uwezo huo akienda, tatizo linabaki — lenye nguvu zaidi sasa, kwa sababu watu wote wa suluhisho wameenda.

*<i>Na kama uamuzi wa kwenda ungeelekeza
tatizo kupata kila kitu kilihitajika kukua?
Inakuwaje mahali pagumu wote wajenzi
wanapoenda?</i>*

Swali la Mapitio

Katika vipindi vya kawaida maishani mwako, kaa na wewe mwenyewe na uulize: Nimefanya maamuzi gani? Yamenipeleka wapi? Najisikiaje kuridhika? Na je, kuna marekebisho ya mwelekeo yanayohitajika?

Tafakuri

→ Ni uamuzi gani uliofanya ambao ulichochea na hofu zaidi kuliko kujijua kweli kweli?

→ Je, kuna kitu ulichoacha — wito, mradi, mwelekeo — ambacho unapaswa kurudi kwake?

→ Ukifuatilia maisha yako ya sasa kupitia maamuzi yako, mnyororo unaelekea wapi? Je, asili hiyo ni yako?

***<i>Nitapitia maamuzi yangu — si kujipatanisha na
wakati uliopita, bali kumiliki siku zijazo.</i>***

SEHEMU TATU

Gari na Barabara

*Mwili Wako, Ustahimilivu Wako, na Watu Wanaosafiri
Nawe*

SURA 7

Gari

<i>Mwili Wako si Mahali Unapoishi tu — Ni Jinsi Unavyosafiri</i>

Ukipanga safari ndefu, utafanya nini kwanza? Utakagua gari. Huanza safari nzito katika kitu ambacho hukukagua. Sasa niambie: lini mara ya mwisho ulijikagua mwenyewe?

■■ TOFAUTI MUHIMU *<i>Injini ya gari inayoharibika inaweza kubadilishwa. Mwili wako hauna badala kama hiyo. Una moja. Huu. Kwa safari yote. Hii hubadilisha kila kitu kuhusu jinsi unavyotakiwa kutunzwa.</i>*

Mwili wako unakuwasiliana mara kwa mara. Uchovu usioinuka baada ya kulala. Maumivu yanayorudi. Jinsi kifua chako inavyobana katika hali fulani. Mwili wako unazungumza. Swali ni kama unasikia.

Akili na Mwili: Safari Moja

Ni 2026. Tungepaswa kuwa mbali zaidi na unyanyapaa kuhusu afya ya akili — na bado katika nyumba nyingi, makanisa, na ofisi, afya ya akili bado inashughulikiwa kama kushindwa kiroho au dhana ya Kimagharibi. Si moja ya hivyo viwili. Ni afya tu ya chombo kinachoendesha kila kitu kingine.

■ UKWELI *<i>Kizazi Z duniani kote ni kizazi chenye msongo wa akili zaidi kilichowahi kuandikwa. Pia ni kizazi*

kilichojiandaa zaidi kutafuta msaada. Utayari huo si udhaifu. Ni akili. Huwezi kuendesha gari hadi marudio yake ukidai taa za onyo haziangazi.

Mzigo Usioonekana

Kuna aina ya uchovu ambao usingizi haufuti. Ni uchovu wa kubeba mambo ambayo hayakuwa yako kubeba. Matarajio ya familia. Sifa ya jamii. Mzigo wa kuwa wa kwanza. Kuweka sehemu ya mzigo huo si kutelekezana. Ni kujilinda. Na kujilinda — aina ya kweli na ya akili — hukufanya upatikane kidogo kwa watu unaowapen, bali zaidi.

Tafakuri

→ Lini mara ya mwisho ulifanya ukaguzi wa kweli wa gari — afya ya mwili, afya ya akili, mapumziko, na hali ya kihisia?

→ Mwili wako unakuambia nini sasa ambayo umekuwa ukipuuza?

→ Je, kasi yako ya sasa ya maisha inaweza kudumu — si kwa wiki ijayo, bali kwa miaka ishirini ijayo?

<i>Nitatunza mwili wangu — si kwa sababu ni wa kujivuna, bali kwa sababu safari inahitaji gari linaloweza kwenda mbali.</i>

SURA 8

Ustahimilivu

<i>Wewe si Mtu wa Kwanza Ambaye Hii Imetokea Kwake</i>

Wewe si mtu wa kwanza ambaye hii imetokea kwake.

Liwe nini liwe. Mtihani ulioshindwa. Uhusiano uliovunjika. Biashara iliyoanguka. Familia iliyokukatisha tamaa. Kanisa lililokuumiza. Mtu kabla yako alilifikia. Alisimama. Na akukuachia njia.

Asili Isiyoeleweka ya Changamoto

Katika tamaduni nyingi, kuna mwelekeo wa kusoma ugumu kama adhabu. Nasema hilo kwa uangalifu: wakati mwingine mambo hayo ni ya kweli. Lakini changamoto nyingine ni njia tu. Na jibu sahihi kwa ardhi si dharura — ni ujuzi.

■ BADILISHA MTAZAMO *<i>Unashinda changamoto, si kuokoka tu. Unakuwa mkufunzi wake. Mtu anayekuja nyuma yako atafaidika na ukweli kwamba ulipita na kukumbuka kilichofanya kazi na kukishiriki.</i>*

Silika ya Kujitenga — Kwa Nini Uishinde

Mambo yanapokuwa magumu, wazo la kwanza kwa watu wengi ni kukaa kimya. Kushughulikia peke yao. Kujitenga wakati wa msongo ni kitu cha hatari zaidi unachoweza kufanya. Binadamu hawakuundwa kubeba mizigo yao mizito zaidi peke yao. Tafuta

watu wako — wale wenye makovu yao wenyewe, wale wanaojua ni nini kuumia na hawataogopa wakiumia kwako.

<i>Usijitenge wakati wa nyakati ngumu. Si ukoma. Ni awamu ya maisha ambayo itapita — ukiwa na watu sahihi karibu nawe inaporudia.</i>

Tafakuri

→ Changamoto gani unakabiliana nayo peke yako ambayo usipaswa kukabiliana nayo peke yako?

→ Changamoto gani tayari umenusurika ambayo hujatumia bado kusaidia mtu mwingine?

→ Silika ya 'bonyeza tu peke yako' inatoka wapi — na kweli inakusaidia?

<i>Nitasimama. Na nitakapofanya hivyo, nitamnyoosha mkono mtu aliye bado chini.</i>

SURA 9

Hakuna Anayekuwa Kisiwa

<i>Kwa Nini Kipaji Chako Hakikusudiwa Kwako Peke Yako</i>

<i>Kila kipaji unachobeba ni kwa mtu mwingine.</i>

Si kabisa kwa mtu mwingine. Lakini kwa sehemu. Kwa msingi. Ujuzi unaokuza, ufahamu unaopata, hekima inayokusanyika kupitia mapambano na mafanikio yako — hakuna kilichokusudiwa kubaki ndani yako. Kilisudiwa kupita kupitia kwako.

Muundo wa Kuunganishwa

Hukuzaliwa katika upweke na haukuundwa kuishi ndani yake. Mambo unayofanya vizuri asilia yanajulikana, katika hali nyingi, kama hasa mambo ambayo mtu katika mduara wako hana asilia. Tunapoelewa hilo, mashindano yanakuwa karibu ya kuchekesha.

■ UKWELI *<i>Andrea alimletea Petro kwa Yesu, kisha alijiondoa wakati Petro alipokuwa maarufu na Andrea alibaki pasipo kujulikana sana. Historia inasema Andrea alienda kuhubiri katika maeneo ambayo hapana mtume mwingine aliyefikia. Hakuwa mdogo. Alipelekwa tofauti. Ulimwengu unahitaji Andrea zake kwa kiwango sawa na Petro zake.</i>*

Huduma Kwanza

Ukitaka kupata watu ambao kweli kweli watasaidia safari yako, hapa kuna ufunguo wa kinyume: wahudumie kwanza. Si kama mkakati. Si kama muamala. Kama usemi wa kweli kwamba vipaji vyako vipo kuboresha maisha ya mtu mwingine.

Tafakuri

→ Nani katika maisha yako unashindana nao unapaswa kushirikiana nao?

→ Una nini sasa — ujuzi, ufikiaji, maarifa, muda — ambayo mtu katika mduara wako anahitaji kweli?

→ Mtu mgumu zaidi katika maisha yako anakufundisha nini sasa hivi?

***<i>Sitashindana na watu ambao nilijengwa
kuwakamilisha. Nitahudumia kwanza. Kujenga pamoja.
Na kuamini kwamba kinachokwenda kinarudi — kwa
faida.</i>***

SEHEMU NNE

Ulimwengu na Ulimwengu Wako

*<i>Mabadiliko, Usawa, Shukrani, na Kujenga Kitu
Kinachostahili Kudumu</i>*

SURA 10

Kukubali Mabadiliko

*<i>Kitu Pekee Thabiti Katika Safari — na Jinsi ya Kuacha
Kupigana Nacho</i>*

Watu wengi wana uhusiano mzuri wa kinadharia na mabadiliko. 'Mabadiliko ni ukuaji.' 'Badilika au kufa.' Tunajua misemo yote. Lakini mabadiliko yanapokuwa ya kibinafsi — mpango wako unapoanguka — wengi wetu tunapata upendo wetu wa mabadiliko kuwa kidogo chini ya shauku kuliko bango lililodokeza.

■ UCHUNGUZI WA UAMINIFU *<i>Hakuna anayekuridhika kweli kweli anahitaji kualikwa kukubali starehe. Maelekezo 'kubali mabadiliko' yanashughulikia toleo lako ambalo kwa sasa unashikilia kitu kwa mikono miwili ambaye Mungu, maisha, au tu wakati unajaribu kuhamia.</i>*

Kwa Nini Mabadiliko Yanaonekana Kama Hasara

Kila mabadiliko inahusisha mwisho wa kitu. Hata mabadiliko mazuri zaidi yanahitaji kuacha kitu nyuma. Hii si udhaifu. Ni gharama ya asili ya ukuaji.

Mpito kama Madarasa

Kila mpito mkubwa maishani mwako — uliochaguliwa au uliowekwa — ni darasa. Inakufundisha kitu ambacho hakuna msimu thabiti unaoweza kufundisha.

***<i>Mipito unayoipinga zaidi mara nyingi
hufundisha masomo unayohitaji zaidi.
Inambia. Utatoka na kitu ambacho misimu
thabiti haingeweza kukupa.</i>***

Tafakuri

→ Mabadiliko gani maishani mwako unayapinga sasa hivi? Upinzani unakugharimu nini?

→ Ukitazama nyuma, mpito gani — hata usio na chaguo — ulizalisha ukuaji ambao sasa unashukuru?

→ Somo la msimu wako wa sasa ni nini? Je, umewahi kuuliza swali?

***<i>Sitapigana na misimu. Nitajifunza kutoka kwao,
kukua kupitia wao, na kuibuka nikiwa na vifaa zaidi
kuliko nilivyoingia.</i>***

SURA 11

Nidhamu ya Shukrani

<i>Kwa Nini Shukrani si Dhaifu — Ni ya Kimkakati</i>

Shukrani mara nyingi inawasilishwa kama hisia — hisia unayoipata mambo yanapokwenda vizuri. Si shukrani hiyo ninayotaka kuzungumza.

Shukrani inayobadilisha kweli kweli ni ile unayoifanya kama desturi kabla ushahidi haujafika.

Kila mila kubwa ya kiroho — na Biblia ni wazi kuhusu hili: katika kila kitu toa shukrani — imefika hitimisho moja. Shukrani si jibu kwa hali nzuri. Ni msimamo wa nia. Ni chaguo unalofanya, kwa makusudi na mara nyingi bila starehe, kutambua kilichobaki kuwa kweli na kupatikana hata wakati sasa ni mgumu.

■ UKWELI *<i>Utafiti wa Shule ya Tiba ya Harvard kwa mara kwa mara huunganisha desturi ya shukrani na afya bora ya akili, kulala bora, mahusiano imara, na ustahimilivu mkubwa zaidi. Si hisia unayosubiri. Ni nidhamu unayofanya — na matokeo yanakusanyika kwa wakati.</i>*

Shukrani Katika Majira Magumu

Sikuomba uwe na shukrani kwa mateso au kuonyesha furaha ukiwa umevunjika. Ninachoomba ni kigumu zaidi na chenye nguvu zaidi: je, unaweza kupata kilichobaki kuwa kweli hata katika msimu mgumu?

***<i>Shukrani ni nidhamu ya kuona
kilichobaki kuwa kweli mambo yote
yanapoonekana kama hasara. Ni lenzi sahihi
zaidi inayopatikana kwako.</i>***

Mazoezi ya Shukrani

Kila usiku — kabla ya kulala — fikiria mambo matatu yaliyokuwa ya kweli leo ambayo hukuyafanya. Fanya hivi kwa siku thelathini. Hatua kwa hatua itarekebisha unachokiona. Na unachokiona huamua unachokijenga.

Tafakuri

→ *Nini katika maisha yako ya sasa unachukua kwa kawaida ambacho, kikiondolewa, kingethaminiwa mara moja?*

→ *Je, kuna msimu mgumu ambamo bado kuna kitu cha kweli cha kushukuriwa? Ni nini?*

→ *Maisha yako yangeonekana vipi ukifanya shukrani kama nidhamu ya kila siku — si hisia, bali chaguo?*

***<i>Nitaifanya shukrani kama nidhamu, si hisia.
Nitafunza macho yangu kuona kilichobaki kuwa kweli,
hasa katika misimu migumu.</i>***

SURA 12

Kupata Usawa

*<i>Kati ya Ulimwengu Uliokufanya na Ulimwengu
Unaokusubiri</i>*

Fikiria mto. Ukingoni mwa pande moja, kuna jiji — lililopangwa, lenye muundo, na barabara na sheria. Ukingoni mwa pande nyingine, kuna msitu — wa mwitu, tajiri, umejaa vitu visivyo na sawa katika jiji. Watu wengi hutumia maisha yao yote mjini. Wanaozidi hekima wanajifunza kuvuka mto.

Jiji ni ulimwengu uliopangwa: shule, kazi, mifumo, uchumi. Msitu ni ulimwengu wako: vipaji vyako, kusudi lako, muundo wako uliotolewa na Mungu. Usawa ni msimamo amilifu, ukibadilika mara kwa mara, unaokuruhusu kufanya kazi katika ulimwengu wote miwili bila kupoteza katika moja.

MFANO WA KIBIBLIA *<i>Musa alikua katika ikulu ya Farao — jiji, lililopangwa kabisa. Kusudi lake lilimhitaji aijue ulimwengu huo, aende ndani yake, azungumze lugha yake. Lakini hatima yake ilikuwa kwa watu jangwani. Ikulu ilikuwa maandalizi ya kusudi, si kusudi lenyewe.</i>*

Hatari ya Kujiingiza Kabisa

Hapa kuna kinachotokea jiji likishinda kabisa: wakati fulani — inaweza kuwa katika miaka ya arobaini, kama ilivyokuwa kwangu — unakaa katika dakika ya utulivu na kutambua kwamba umekuwa ukijenga ndoto ya mtu mwingine juu ya msingi wako mwenyewe.

Hatari ya Kuasi Kabisa

Watu wengine, baada ya kugundua pengo kati ya ulimwengu uliopangwa na wito wao, wanakataa ulimwengu uliopangwa kabisa. Lakini kusudi linahitaji muundo. Kipaji chako kinahitaji nidhamu, maendeleo, usafishaji. Bomoa kinachohitaji kubomolewa. Kisha jenga.

Tafakuri

→ Je, sasa hivi uko ndani sana ya jiji, mbali sana katika msitu, au kupata mahali pa kuvuka?

→ Lini mara ya mwisho ulifanya kazi kwenye kitu kilichokuwa cha ulimwengu wako wenyewe kabisa?

→ Ni kitu gani unachoweza kufanya wiki hii kuvuka mto — hata nusu ya njia?

<i>Nitafanya kazi katika ulimwengu uliopangwa bila kumilikiwa nao. Na nitajenga katika ulimwengu wangu mwenyewe — hata katika hatua ndogo za kila siku — hadi zote mbili zikutane.</i>

SEHEMU TANO

Marudio ni Watu

*<i>Urithi, Kusudi, Msamaha, na Kizazi Kinachokuja
Nyako</i>*

SURA 13

Samehe Mapema

<i>Mizigo Ambayo Huwezi Kumudu Kuibeba Hadi Marudio Yako</i>

Mazungumzo mengi kuhusu msamaha yanajangalia nyuma. Kitu kimetokea. Mtu amekuumiza. Sasa unashauriwa kusamehe. Lakini nataka kukupa kitu chenye nguvu zaidi:

Samehe mapema.

Safari kuelekea kusudi lako itakupitisha kupitia watu. Baadhi watakusaliti. Baadhi watachukua ulichojenga. Hakuna chochote hapa ambacho ni sababu ya kusimamisha safari. Lakini ni sababu ya kuingia ukiwa umejitenga.

*<i>Samehe mapema. Safari ni muhimu sana
kushindwa na maumivu ambayo
yangehusiana nayo mapema.</i>*

■ UKWELI WA KWELI *<i>Baadhi ya watu waliokukuumiza hawakujua hata walikuumiza. Walikuwa wakifanya bora wanayoweza na walichojua, ndani ya majeraha na shinikizo lao wenyewe. Hilo halifanyi kuwa sahihi. Linafanya kuwa linaeleweka. Na linaloeleweka ni hatua ya kwanza kuelekea ukombozi.</i>*

Mfano wa Mizigo

Fikiria unasafiri kutoka Lagos hadi London na kilo sitini za mizigo. Shirika la ndege linaruhusu thelathini. Wakati wa kujiandikisha: lipa kwa ziada au iacha nyuma. Kutokusamehe ni mizigo ya ziada. Nzito. Ghali kubeba. Itakupunguza kila hatua ya safari.

Baadhi yenu mnabeba mzigo wa mwanzo ambao haukupaswa kuwepo kamwe. Majeraha hayo ni ya kweli. Yanahitaji uchakataji wa kweli. Kisha, kwa upole, chukua kalamu. Watu waliokukuumiza walikuwa waigizaji katika hadithi yako. Lakini si waandishi wake. Wewe ndiye mwandishi. Na Mungu yuko tayari na anataka kuongoza — ukimruhusu.

<i>Acha mizigo. Safari kwa wepesi. Mruhusu Mungu. Fika ukiwa umekamilika.</i>

Tafakuri

→ Ni nani unahitaji kumsamehe — kwa nyuma au mapema — ili uweze kusafiri kwa wepesi zaidi?

→ Ni mzigo gani unaoubeba kutoka wakati uliopita ambao unakuzuia sasa?

→ Watu waliokukuumiza wakiwa waigizaji katika hadithi ambayo sura yake ya mwisho hujaiandika bado — sura hiyo ya mwisho inaonekanaje?

<i>Sitabeba kilichofanywa kwangu hadi mahali ninapokwenda. Marudio ni muhimu sana. Mizigo inabaki hapa.</i>

SURA 14

Kusudi na Umati

<i>Hadithi Yako Haikuwa yako Peke Yako</i>

Utakapopata kusudi lako na kuanza kutembea ndani yake, utatembea ndani yake peke yako zaidi katika msimu mmoja. Hatua za mapema za kusudi mara nyingi ni za kimya, zisizo na utukufu, zisizoeleweka. Usichanganye upweke wa hatua za mapema na ushahidi kwamba safari ni mbaya.

■ KANUNI *<i>Musa alitumia miaka arobaini jangwani kabla ya kuwa tayari. Yusufu alitumia miaka katika shimo na kifungo kabla ya kusudi lake kufunuliwa ikulu. Awamu ya maandalizi daima inaonekana ndefu zaidi kuliko inavyopaswa — na kamwe haipotei.</i>*

Kanuni ya Kuzidisha

Kusudi huzidisha. Mtu anayegundua na kutembea katika kusudi lake si tu ana athari kwa watu walio karibu naye mara moja. Ana athari kwa watu ambao watu hao wana athari. Kusudi, kikiishiwa kwa uaminifu, ni cha kizazi. Huenda hukukutana na mtu ambaye maisha yake yanabadilishwa na uaminifu wako. Hiyo si sababu ya kushuku. Ni sababu ya kuamini.

Kizazi cha Alpha Kinaangalia

Kama wewe ni kijana au mtu mzima mchanga anayesoma hiki, kizazi kinachokuja nyako tayari kinakuangalia. Si maonyesho yako

ya mitandao ya kijamii. Toleo la kweli. Linaloonekana katika nyakati ndogo. Linalojibu chini ya shinikizo. Linaloamua tabia wakati hakuna anayeangalia.

<i>Maisha yako si hadithi yako peke yako. Ni ushahidi — kwa vizazi vinavyokuja nyako — wa kinachowezekana.</i>

Tafakuri

→ Nani yuko katika kizazi kinachokuja nyako ambaye una ushawishi juu yake — hata bila rasmi? Wanajifunza nini wakikuangalia?

→ Maisha yako, yanavyoishiwa sasa hivi, yakiwa mfano unaopitishwa kwa kizazi kinachofuata — ungebadilisha nini?

→ Ingeelekeza nini kuishi, si tu kwa utimilifu wako mwenyewe, bali kama ushahidi wa kinachowezekana?

<i>Nitaishi kama mtu anayestahili kufuatwa. Si kwa ukamilifu — bali kwa uaminifu, kwa uthabiti, na kizazi kinachofuata mahali fulani moyoni mwangu.</i>

SEHEMU SITA

Tabia Chini ya Kila Kitu

*<i>Kwa Nini Wewe ni Nani Kina Maana Zaidi Kuliko
Unachofanikiwa</i>*

SURA 15

Uzuri wa Maisha ya Kawaida

Kwa Nini ya Ajabu si Maisha Pekee Yanayostahili Kuishi

Hapa kuna sura ambayo karibu nilikosea kuandika. Si kila mtu ameitwa kuwa maarufu. Si kila mtu ameitwa kuongoza mamilioni. Na moja ya uongo wa uharibifu zaidi ambao enzi ya ujenzi wa jina binafsi imewaambia kizazi kizima ni kwamba maisha ya chini ya ajabu ni ya kutosha.

Hayalingani hivyo.

Mama aliyewalea watoto wake kwa uaminifu, uwepo, na upendo usio na masharti aliishi kusudi lenye maana sawa na lolote la CEO au mtu maarufu duniani. Kwa sababu watoto aliwazaa watachukua alichopanda katika kila chumba watakachoingia.

■ UKWELI *Filipo anaelezwa katika Injili kama mfikiriaji wa vifaa. Watu elfu tano walipohitaji kulishwa, Yesu alimwuliza Filippo kwanza. Kila harakati inahitaji mtu — si kuonekana bali kuwa muhimu. Ulimwengu unashikiliwa pamoja na Filippo zake na Andrea zake zaidi ya unavyokubali.*

Mtego wa Kulinganisha

Mitandao ya kijamii imefanya ya ajabu kuonekana daima huku ikifanya ya kawaida kutoonekana. Unapanga kupitia nyakati za furaha za maisha elfu kumi ukiishi uzoefu kamili na usiotiwa,

usiochaguliwa wa wako. Kulinganisha si haki kimuundo.

Mwaliko wa Kuridhika

Kuridhika si kuridhia. Kuridhia ni kukubali chini ya ulichoundwa kuwa. Kuridhika ni kupata amani ya kweli na thamani katika msimu unaoishi kweli — huku ukijenga maisha ambayo yanakuwa. Paulo aliandika kutoka seli ya gereza: 'Nimejifunza, katika hali yoyote niliyo, kuridhika.' Kumbuka neno: nimejifunza. Kuridhika ni nidhamu.

*<i>Ya ajabu na ya kawaida yote yako katika
uchumi wa Mungu. Kinachohusika ni
uaminifu — si kuonekana.</i>*

Tafakuri

- Je, umewahi kuona aibu kwa kiwango cha maisha yako — ukiyalinganisha na kitu kikubwa zaidi cha kelele, kinachoonekana zaidi, cha kustaajabisha zaidi?
- Nani katika maisha yako ya kawaida amekuumba kwa kina zaidi kuliko takwimu yoyote ya umma? Je, umemwambia hivyo?
- Ingeelekeza nini kuwa na kuridhika kweli kweli katika msimu wako wa sasa ukiendelea mbele?

*<i>Sitadharau ya kawaida. Nitakuwa mwaminifu ndani
yake — na nitatumaini kwamba uaminifu, si
maonyesho, ndiyo kipimo kinachohusika.</i>*

SURA 16

Tabia ni Miundombinu

<i>Kila Kitu Kingine Kimejengwa Juu Yake</i>

Tumezungumza kuhusu maisha, kusudi, ustahimilivu, mahusiano, na usawa. Lakini chini ya yote hayo — ukuta wa mzigo unaoshikilia kila kitu kingine — kuna kitu tunachosema mara nyingi sana makanisani na mara chache sana katika vitendo:

Tabia.

Si talanta. Talanta bila tabia ni jengo bila msingi. Si akili. Akili bila tabia ni silaha bila usalama. Si mawasiliano. Mawasiliano bila tabia ni miamala ya muda mfupi iliyofichwa kama mahusiano ya muda mrefu. Tabia ni kitu kinachobaki sawa hakuna anayeangalia.

Mmomonyoko wa Polepole

Hakuna anayeamka asubuhi na kuamua kuwa mtu asiye mkweli. Tabia haivunjiki mara moja.

Tabia inakorota polepole.

Inaanza na makubaliano madogo. Ripoti ya matumizi iliyorekebishwa kidogo. Mikopo iliyochukuliwa kwa wazo la mtu mwingine. Ukweli ulioosimuliwa kwa sehemu. Kila makubaliano ni madogo. Kila moja ina sababu nzuri. Na kila moja hufanya ijayo kuwa rahisi kidogo.

■ ■ UKAGUZI WA DHAMIRI *<i>Ni makubaliano gani madogo unayoyafanya na kuyaita 'ya vitendo'? Gharama*

iliyokusanyika ya makubaliano hayo — katika uadilifu wako, katika mahusiano yako, katika amani yako — imekuwa nini?

Kujenga Tabia kwa Makusudi

Tabia hujengwa, si kurithiwa. Hukuzaliwa ukiwa mvumilivu. Unakuwa mvumilivu — kupitia misimu iliyohitaji uvumilivu na chaguzi zilizochagua uvumilivu wakati hasira iliweza. Kila sifa ya tabia unayoiona kwa mtu unayemheshimu ameijengwa naye, kwa makusudi, kupitia chaguzi.

<i>Tabia si unachofanya na maamuzi makubwa. Ni unachofanya na madogo — kwa uthabiti, hakuna anayeangalia.</i>

Tafakuri

→ Ni pengo gani kati ya mtu unayejionyesha hadharani na mtu wewe kweli kweli? Ni wapi linakuwa pana zaidi?

→ Ni sifa gani ya tabia unayotaka kuijenga zaidi mwaka ujao? Ni chaguo gani maalum la kila siku lingelijenga?

→ Ni nani katika maisha yako ambaye tabia yake unayoiheshimu sana? Je, umemwambia kwa nini?

<i>Nitafunga pengo. Si mara moja — bali leo, chaguo moja kwa wakati mmoja, ninachagua maisha yasiyogawanyika.</i>

SURA 17

Sarafu ya Wakati

<i>Kwa Nini Rasilimali Yako ya Mwisho Zaidi ni ile Unayoitumia kwa Upuuzi Zaidi</i>

Pesa, ikipotea, inaweza kupatikana tena. Afya, ikiharibiwa, mara nyingi inaweza kurudishwa. Mahusiano, yakivunjika, wakati mwingine yanaweza kutengenezwa.

Wakati hauwezi kupatikana tena. Hata sekunde moja.

Kila saa unayotumia inatumika milele. Miaka ishirini na mitano kati ya jukwaa langu la shule na kujigundua kwangu — siwezi kuzipata tena.

Unatumia wakati sasa hivi. Swali pekee ni unatumia nini.

Udanganyifu wa 'Baadaye'

<i>Baadaye ni neno la gharama zaidi katika msamiati wa binadamu.</i>

Wakati kamwe hauboreki. Mazingira kamwe hayapangani kikamilifu. Utayari unaousubiri si marudio unayofika — ni ubora unaokua kwa kuanza, kwa kukosea, sasa. Majuto ya kawaida zaidi ya watu mwishoni mwa maisha yao ni kwa uthabiti: 'Ningependa nilikuwa na ujasiri zaidi mapema.'

■ UKWELI *<i>Mtu anayesoma hiki akiwa na umri wa miaka kumi na saba ana takriban miaka sitini ya maisha ya*

makusudi ya mtu mzima mbele yake. Mtu anayesoma hiki akiwa na umri wa arobaini na tano ana miaka thelathini na tano au arobaini ya uwezo wa uzalishaji mbele yake. Hakuna ya nambari hizo ni ndogo. Zote ni za mwisho. Utafanya nini na kilichobaki?

Swali la Uwekezaji

Kila siku ni uwekezaji. Unaweka masaa ishirini na manne katika kitu. Swali si kama unawekeza — daima unafanya hivyo. Swali ni kama unawekeza kwa makusudi, katika mambo yanayokusanyika kwa wakati katika mwelekeo wa kusudi lako, au kwa bahati, katika mambo yanayofaa na yanayomtumia kimya rasilimali isiyoweza kubadilishwa.

***Anza. Kwa kukosea. Sasa. Kwa sababu
baadaye si msimu unaofika. Ni hadithi
unayojiiambia mwenyewe kwa nini leo
haikuwa ya kutosha.***

Tafakuri

→ Ukitazama kwa uaminifu jinsi uliyotumia wiki iliyopita, ni nini mfano huo wa uwekezaji unafunua kuhusu vipaumbele vyako vya kweli?

→ Umesema utafanya nini 'baadaye' ambayo kwa uaminifu unajua inapaswa kuanza sasa?

→ Miaka kumi baadaye, ungetamani ulicheanzisha nini leo?

*<i>Nitawekeza wakati wangu kwa makusudi. Si kwa
sababu nina wingi wake, bali kwa sababu sina. Kuanzia
sasa.</i>*

HITIMISHO: SAFARI HAIISHII HAPA

Tulianza, ukikumbuka, na swali kuhusu amana ya dola milioni moja iliyofika usiku. Amana bado ipo. Maisha yaliyokupewa — zawadi hiyo ya ajabu, isiyoweza kubadilishwa, iliyojaa kusudi — bado yanakusubiri kuyaelewa kikamilifu na kuyatumia kwa makusudi.

Hapa kuna ninachokutumainia utakapochukua kutoka kwenye kitabu hiki: wewe si bahaya. Wewe ni amana — iliyofanywa kwa makusudi, na Mtoa aliyekuwa na kusudi akilini, mahali maalum katika historia, na muundo maalum, kwa mchango maalum ambao wewe peke yako unaweza kufanya.

<i>Una gari. Litunze.</i>

<i>Una njia. Iijue.</i>

<i>Una maisha — na ndiyo, ni ya kawaida katika masaa yake mengi, na hilo si kushindwa. Ni muundo wa jinsi vitu vya kweli vinavyojengwa. Ijumaa moja ya uaminifu kwa wakati mmoja. Chaguo moja lisilo na utukufu kwa wakati mmoja. Mazungumzo moja, uamuzi mmoja, tendo moja dogo la ujasiri kwa wakati mmoja.</i>

Wewe si mtu wa kwanza ambaye hii imetokea kwake. Na hutakuwa wa mwisho. Lakini unaweza kuwa mmoja wa wale waliokipigia kelele na kugeuka kusaidia.

Hiyo ndiyo safari. Hiyo ndiyo maisha. Tayari uko ndani yake.
Usiyakimbie.

— Timilehin Idowu

Festac Town, Lagos, Nigeria

2026

UKAGUZI WA MAISHA WA SIKU 30

<i>Kwa sababu kusoma bila kutenda ni jinsi tunavyobaki wale wale tusiobadilika.</i>

WIKI YA KWANZA — Jua Unachomiliki

Siku 1–3: Ukaguzi wa Maisha

Andika njia tatu ambazo umekuwa ukishughulikia maisha yako kama ya pili kwa kitu kingine. Inakugarimu nini? Sasa andika njia tatu ambazo utayashughulikia kama ya kwanza wiki hii. Fanya miadi — daktari, siku ya kupumzika, saa moja ya ukimya wa makusudi.

Siku 4–7: Ukaguzi wa Vipaji

Kaa peke yako kwa saa moja. Hakuna simu. Uliza: Ninabeba nini kinachoonekana asilia kwangu lakini kinaonekana kigumu kwa wengine? Andika kila kitu. Usichuje chochote.

WIKI YA PILI — Jua Wewe ni Nani

Siku 8–10: Vidokezo Visivyochaguliwa

Chunguza ukweli usiochaguliwa wa maisha yako — hadithi za wazazi wako, mazingira ya kuzaliwa kwako, ulipokulia. Andika sentensi moja inayounganisha asili yako na kusudi linalowezekana.

Siku 11–14: Ukaguzi wa Maamuzi

Orodhesha maamuzi makubwa matano uliyofanya katika miaka mitano iliyopita. Kwa kila moja: maamuzi haya yalitoka kwa mimi ni nani — au kutoka niliokuwa nikiogopa kutokuwa nani?

WIKI YA TATU — Jenga Kinachohusika

Siku 15–17: Ukaguzi wa Mchango

Mwulize mtu: 'Unafikiri nifanye vizuri kipekee katika nini?' Sikiliza bila kutetea. Kisha tambua mtu anayehitaji kitu unachomiliki. Mpe wiki hii.

Siku 18–21: Ukaguzi wa Ustahimilivu

Ni changamoto gani unakabiliana nayo peke yako ambayo usipaswa kukabiliana nayo peke yako? Itaje. Mtaje mtu anayepaswa kujua. Mwambie.

WIKI YA NNE — Ishi Safari

Siku 22–25: Ukaguzi wa Msamaha na Shukrani

Unahitaji kumsamehe nani — kwa nyuma? Andika jina. Andika kilichogharimu. Kisha andika: 'Ninaacha hili.' Anza desturi yako ya shukrani.

Siku 26–28: Swali la Urithi

Andika taarifa yako ya kusudi. Kamilisha sentensi hii: 'Maisha yangu yanaboresha ulimwengu kwa _____. ' Mtaje mtu

katika kizazi kinachokuja nyako anayekuangalia. Unataka aone nini?

Siku 29–30: Upya wa Ahadi

Pitia siku thelathini zilizopita. Nini kimebadilika? Nini kimeanza? Unabeba nini tofauti? Weka malengo yako ya tabia na kusudi ya siku tisini.



<i>Sitasoma tu kuhusu maisha. Nitayaishi — kwa makusudi, kwa ujasiri, kikamilifu.</i>

KUHUSU MWANDISHI

Timilehin Idowu — Timi kwa wanaomjua — ni mume wa Oluwakemi, baba wa watoto watatu wa ajabu (Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi, na Oluwafoyinsolami), na mwanzilishi mwenza wa Flourish Playhouse, moja ya shule bora za msingi za Lagos, iliyopo Festac Town.

Anahudumu kama Mchungaji katika Kanisa la Taifa la Kuabudu, Festac Town, na anajitolea katika maisha ya vijana kama mshauri, mzungumzaji, mratibu wa Teenspreneurship, na mwandishi wa mabadiliko. Dhamira yake: kusaidia vijana kugundua kusudi lao, kujenga tabia yao, na kufuatia ukuu kwa hekima, uwazi, na imani isiyoyumba.

Aligundua mwenyewe tarehe 9 Juni 2023, amesimama jukwaani ambapo safari yake mwenyewe ilianza. Kila kitu tangu wakati huo kimekuwa jaribio la kuwaokoa wengine kutoka kusubiri kwa muda mrefu kama alivyosubiri.