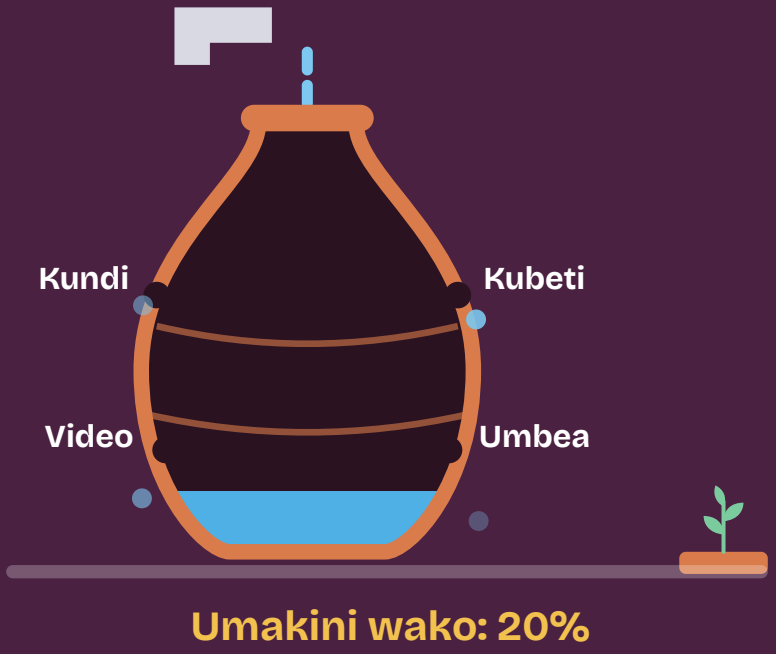
UJUMBE WA MWANZILISHI MWENZA · SEHEMU YA 3 KATI YA 3

Kilichotawanyika Hakizai

Sheria zilezile tatu, kwenye mali adimu kuliko pesa: umakini wako.



Na Mohd Asaa Khamis
Mwanzilishi mwenza, na mtaalamu wa mabadiliko ya kidijitali
Dakika 9 za kusoma



KWA UFUPI

1. Umakini wako haupotei. **Unahama**: kila dakika uliyoipa skrini imegeuka mapato ya mtu mwingine.
2. Umakini usiolindwa unatawanyika wenyewe. Na kilichotawanyika **hakizai**: hujifunzi, hupangi, humalizi.

3 Unachokipa kipaumbele kila siku ndicho kinachokua. Ukitaka maisha tofauti, **badili unachokipa umakini wako.**

> Sehemu ya 1 ilituonyesha wingi tulionao. Sehemu ya 2 ilitufundisha kwamba kisichopewa kazi kinaoza. Imebaki mali moja inayoamua kama hayo mawili yatafanyika au yatabaki maneno: umakini wako.

Tulifundishwa: “Mshika mawili, moja humponyoka”

Wazee wetu walilijua hili zamani. Leo hatushiki mawili. Tunashika kumi: mteja aliye mbele yetu, kundi la WhatsApp, video fupi, simu inayoita, na habari za watu tusiowajua.

Matokeo unayajua. Unaamka, na kabla hujamsalimia yeyote nyumbani, mkono umeshaifikia simu. “Naangalia ujumbe mmoja tu.” Dakika arobaini baadaye bado uko kitandani.

Usiku unalala umechoka kabisa, na ukijiuliza “leo nimefanya nini hasa?”, jibu halipo.

Hukuwa mvivu. Siku nzima ulikuwa na shughuli. Lakini umakini wako uligawanywa vipande vidogo vidogo, na kila mtu akachukua kipande chake, isipokuwa wewe.

Sheria tatu za Sehemu ya 2 zinatawala pesa, muda na nguvu. Zinatawala na umakini pia, tena kwa ukali zaidi.

1 SHERIA YA KWANZA, KWENYE UMAKINI

Umakini haupotei. Unahama.

KWENYE UTAFITI

Mwaka 1971 msomi Herbert Simon, ambaye baadaye alipata Tuzo ya Nobel ya uchumi, aliandika kwamba wingi wa habari huzaa umasikini wa umakini [1]. Habari hazili pesa zako.

Zinakula umakini wako.

Programu nyingi kwenye simu yako ni bure. Zinalipwa na nani? Na umakini wako. Kila dakika unayokaa, kuna mtu anaiuza dakika hiyo kwa mwenye tangazo.

Sehemu ya pili ilisema: saa tatu za kuperuzi simu (scroll) hazikupotea; zimegeuka mapato ya mtu aliyeielewa sheria hii kabla yako.

Foleni ya jioni ndani ya daladala: dakika hamsini, video fupi mia. Ukishuka, hukumbuki hata moja. Dakika zile hazikupotea. Zilihama.

Saa nane usiku simu inawaka: “Mechi inaanza, weka sasa!” Aliyeituma hajalala; yuko kazini. Na kazi yake ni kuondoa usingizi wako.

SWALI SAHIHI

~~Muda wangu umeenda wapi?~~

Umakini wangu unamjengea nani?

Simu si adui. Inaleta wateja, inatuunganisha na familia, inatufundisha.

Tatizo si chombo, ni dereva: nani anamuongoza nani?

2

SHERIA YA PILI · KIINI CHA UJUMBE HUU

Umakini usiolindwa unatawanyika.

KWENYE UTAFITI

Tafiti za saikolojia zinaonyesha mambo matatu.

1. Kila unapohama kutoka kazi moja kwenda nyingine, akili inalipa gharama ya muda, na gharama hiyo inakua kadiri kazi inavyokuwa ngumu (Rubinstein, Meyer na Evans, 2001) [2].
2. Ukiiacha kazi nusu, sehemu ya akili inabaki kule ulikotoka (Leroy, 2009) [3].
3. Na mlio wa simu peke yake, hata usipoifungua, unatosha kuongeza makosa (Stothart na wenzake, 2015) [4].

Huu ndio mvurugiko (entropy) wa Sehemu ya 2: kilichoachwa chenyewe huelekea kwenye uharibifu. Umakini hauhitaji mwizi mkubwa. Unamwagika wenyewe, tone kwa tone.

Angalia mazingira yako:

Kundi la WhatsApp lisilolala

Ujumbe 214 kabla ya saa mbili asubuhi. “Sawa.” “Asante.” Picha ya chai. Mmoja tu ulikuwa wako, na umeshapita juu.

Mama lishe

Sahani tatu za wali maharage, mbili za ugali samaki. Simu inalia, anaijibu. Akirudi: “Samahani, mlisema ngapi?” Mteja mmoja ameshaondoka.

Mwenye duka

Mteja amesimama kaunta dakika mbili. Mwenye duka anamalizia video. Mteja anavuka barabara, ananunua duka la pili. Hatarudi kukuambia kwa nini.

Mzazi

Mtoto anafanya kazi ya shule peke yake. Baba kwenye kochi, mama kwenye kochi, kila mmoja na skrini yake. “Baba, hii inafanywaje?” “Ngoja kidogo.” Kidogo hakiishi.

Mwanafunzi

Mtihani ni keshokutwa. Ukurasa mmoja, simu inawaka. Anarudi kwenye ukurasa uleule mara ya nne, na bado hajui umesema nini.

Fundi cherehani

Anapima kitambaa huku simu iko begani. Anakata. Sentimita mbili zimepungua. Kitambaa cha mteja kimeharibika, na jina lake pia.

Umakini: bando ndani ya bando

Sehemu ya 2 ilisema kila asubuhi unapewa bando la saa 24. Ndani yake kuna bando dogo zaidi: saa chache za akili safi, ambazo ndizo zinazojenga maisha.

Ukizitoa asubuhi kwa WhatsApp status za watu, kinachobaki kwa kazi yako ni makombo.

Na akili iliyotawanyika ni akili iliyochoka. Ukilinda umakini wako unalinda na utulivu wako: saa moja ya kimya, mbali na simu, ni kuitunza akili yako.

> **Haba na haba hujaza kibaba.**
> **Na, haba na haba pia hukitoboa.**

Dakika mbili hapa, tano pale. Hakuna hata moja inayoonekana kubwa. Jaribu mwenyewe:

BILI YAKO YA UMAKINI YA MWAKA

Dakika kwa siku kwenye simu bila mpango: **90**



Ungezipanda wapi?

Kujifunza ujuzi mpya

Kwa mwaka ni saa 548. Hizo ni

siku 68 za kazi



Ni asilimia 9 ya saa zako zote za kuwa macho.

Zingetosha kozi 13 za ujuzi mpya (saa 40 kila moja).

Hii ni hesabu ya mfano: siku ya kazi ni saa 8, na unakuwa macho saa 16 kwa siku. Namba yako halisi iko kwenye simu yako: fungua Mipangilio, tafuta “Ustawi wa Kidijitali” (Digital Wellbeing) au “Muda wa Skrini” (Screen Time).

Njia tatu za kila saa ya umakini

Kutumika

Kazi ya kila siku, kumjibu mteja, kupika, kuendesha chombo.

Ni lazima, na ni sawa. Inatimiza kazi yake na kuisha hapo.

Matokeo: inaisha

Kuoza

Video zisizoisha, makundi yasiyolala, umbea, ubishi wa mtandaoni, milio ya michezo ya kubahatisha (kubeti), kufanya mambo matatu kwa pamoja.

Matokeo: uchovu bila matunda

Kupandwa

Kumsikiliza mtoto, kumhudumia mteja mmoja hadi mwisho, kujifunza, kupanga kesho, kukaa kimya dakika kumi ukifikiri.

Matokeo: inarudi kubwa

Hakuna njia ya nne inayoitwa “kufanya yote kwa pamoja”.

> **Kwa hiyo niitupe simu?**
>
> Hapana.
>
> Simu ni zana ya kazi, nyenzo ya kuunganisha familia, na ya kujifunza. Biashara nyingi leo zinaishi humo.
>
> Tatizo si kuitumia, bali nani anamuongoza mwenzake?

> Ukiifungua wewe, kwa kazi uliyoipanga, ni mtumishi. Ikikuita yenyewe kila dakika tano nawe ukaitika, ni bwana wako.
>
> Wala si kosa lako peke yako. Vitu hivi vimetengenezwa na wataalamu ili vikushike. Ndiyo maana kuvishinda kunahitaji mpango, si kujilaumu.

Kila saa ipewe jambo moja.

3

SHERIA YA TATU

Unachokipa kipaumbele kinakua.

KWENYE UBONGO

Sehemu ya 2 ilisema ubongo hudhoofisha njia za mishipa ya fahamu (neva) zisizotumika. Upande wa pili ni kweli pia: njia zinazotumika kila siku huimarika. Unachokifanyia mazoezi, hata kama ni kuhamahama, ndicho unachokuwa hodari nacho.

Kila tendo lina mwitikio, na kufikiri ni kitendo.

Muuzaji wa duka la vifaa vya ujenzi anayegundua kwamba fundi fulani huja kila Jumamosi kununua misumari ya inchi tatu, na kumwekea tayari kabla hajaomba, hajauza pakiti moja tu; amejenga mteja wa kudumu. Mzazi anayempa mtoto dakika ishirini kamili kila jioni, bila simu, anamlea mtu atakayemsikiliza akiwa mkubwa.

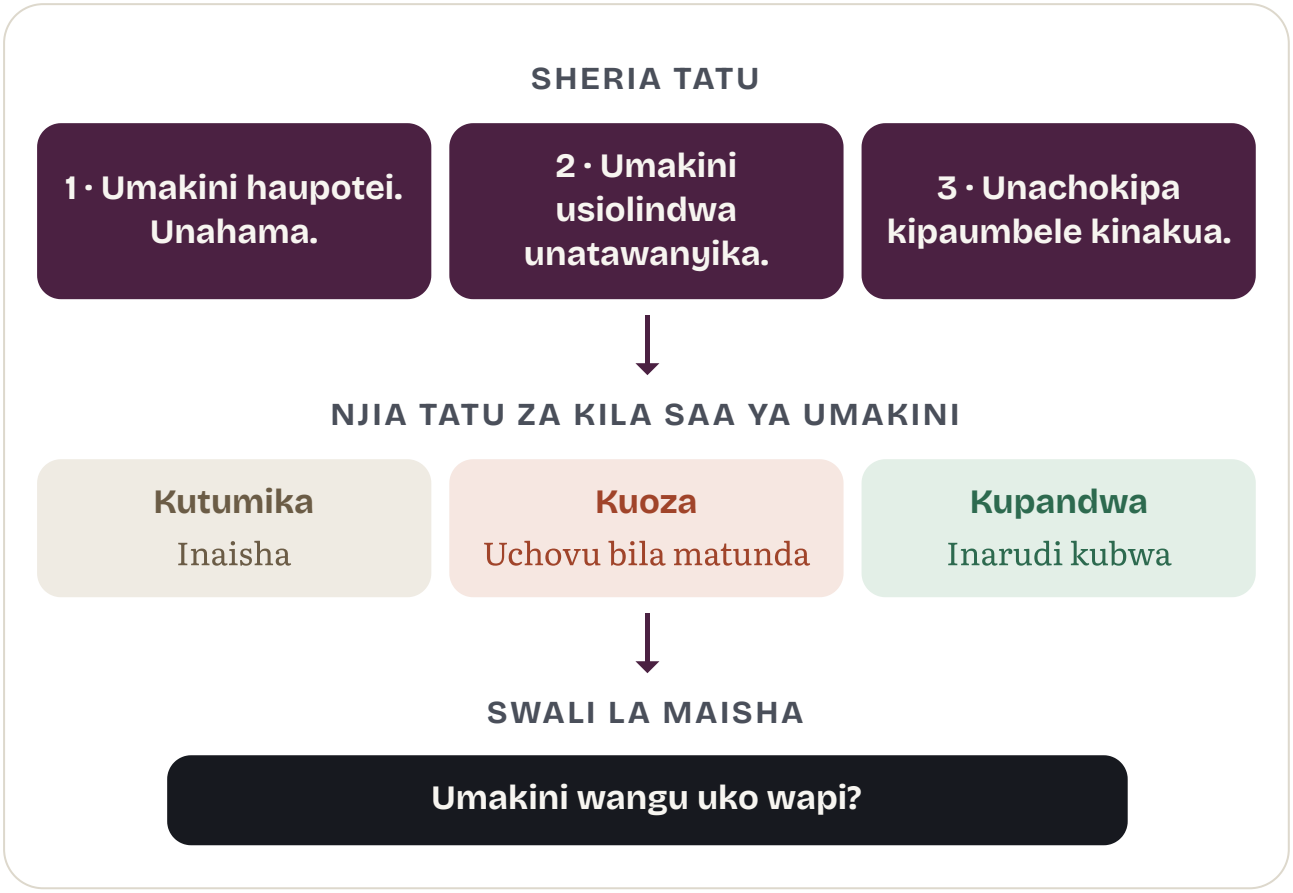
Hapa tunarudi Sehemu ya 1. Ukitazama mafanikio ya watu wengine saa nzima, unalilisha jicho la mapungufu. Ukitazama ulichonacho na kazi iliyo mbele yako, unalilisha jicho la wingi. Macho ni yaleyale. Unachoyapa ndicho kinachokua.

Na kama mbegu, mwitikio unachelewa. Siku ya kwanza ya kulinda umakini wako haitabadili kitu. Siku ya thelathini inaweza kuonyesha mabadiliko.

> **Unakuwa kile unachokipa umakini, kila siku.**

Zinavyoshikana

1. Umakini wako haupotei. Unahama.
2. Usipouelekeza kwa makusudi, unatawanyika.
3. Pale unapoupeleka ndipo maisha yako yanapokua.



Sheria tatu, njia tatu, swali moja.

SWALI LA MAISHA

~~Nina muda?~~

Umakini wangu uko wapi?

Na sehemu tatu za ujumbe huu zinavyoshikana

1. **Utajiri:** Tunakiona kilichomo akilini, wingi au mapungufu.
2. **Uamuzi:** Tusipokitumia tulichonacho, kinaoza chenyewe.
3. **Umakini:** Bila ya umakini thabiti, hatuwezi kuona fursa za utajiri wala kufanya maamuzi.

Kwa nini tunajua lakini hatufanyi?

Hata hapa, kujua hakutoshi.

Mazoea matatu ya ubongo yanapigana nasi:

A **Zawadi isiyotabirika**

Kila unapovuta skrini kwa kidole, hujui utakuta nini: ujumbe mzuri, habari mbaya, au hakuna kitu. Tafiti za tabia zinaonyesha zawadi isiyotabirika hushika zaidi kuliko zawadi ya uhakika [5]. Ndiyo maana mkono unarudi, hata baada ya kukuta hakuna kitu.

B **Hofu ya kupitwa**

Tunaogopa kukosa habari, mzaha wa kundi au fursa. Lakini piga hesabu: kwa kuogopa kupitwa na ya watu, tunapitwa na ya kwetu.

C **Mazoea**

Mkono unaifikia simu kabla akili haijaamua. Ni yuleyule tuliyemkuta kwenye Sehemu ya 1: kufanya mambo kwa mazoea, mtoto wa ujinga.

> **Usishindane na simu kwa nia. Shindana nayo kwa umbali.**

Picha kamili: maadui watatu, mtego mmoja

Sehemu ya 1 ilituonyesha maadui wa kweli, Ujinga, Maradhi na Umasikini, na ikatuambia kwamba visingizio tunavyopigana navyo ni vivuli tu.

Sehemu ya 2 ilitufundisha sheria: kilichoachwa chenyewe huelekea kwenye uharibifu. Umakini uliotawanyika ni sheria hiyohiyo ikifanya kazi kichwani.

Akili isiyoongozwa haitulii; inavurugika. Huo ndio mvurugiko (entropy) wa mawazo.

Na akili iliyovurugika ndiyo inayotufanya tuendelee kupigana na vivuli. Siku nzima tunashughulika na serikali, jirani na bahati, huku adui halisi, Ujinga, akibaki salama.

Kwa sababu kumshinda kunahitaji kitu kimoja ambacho hatuna tena: **kukaa na kufanya jambo moja mpaka likamilike** (directed focus).

Picha kamili: maadui watatu, nguvu tatu

Maadui watatu hufanya kazi pamoja, kila mmoja humlisha mwenzake. Kila kipande cha ujumbe huu ni nguvu inayomshinda mmoja wao.

Kipande cha 1 · Utajiri

Adui: Jicho la mapungufu

✕ Tunatazama tunachokosa. Visingizio vinazaliwa, nasi tunapigana na vivuli.

✓ **Nguvu: Utajiri. Ona ulichonacho.**

↓ Tukishaamini hatuna kitu, hatuamui.

Kipande cha 2 · Uamuzi

Adui: Kutotenda

✕ Tulichonacho hatukipi kazi. Kinaoza kimya kimya: mvurugiko (entropy).

✓ **Nguvu: Uamuzi. Kipe kazi leo.**

↓ Na mvurugiko huo unaingia hata kichwani.

Kipande cha 3 · Umakini

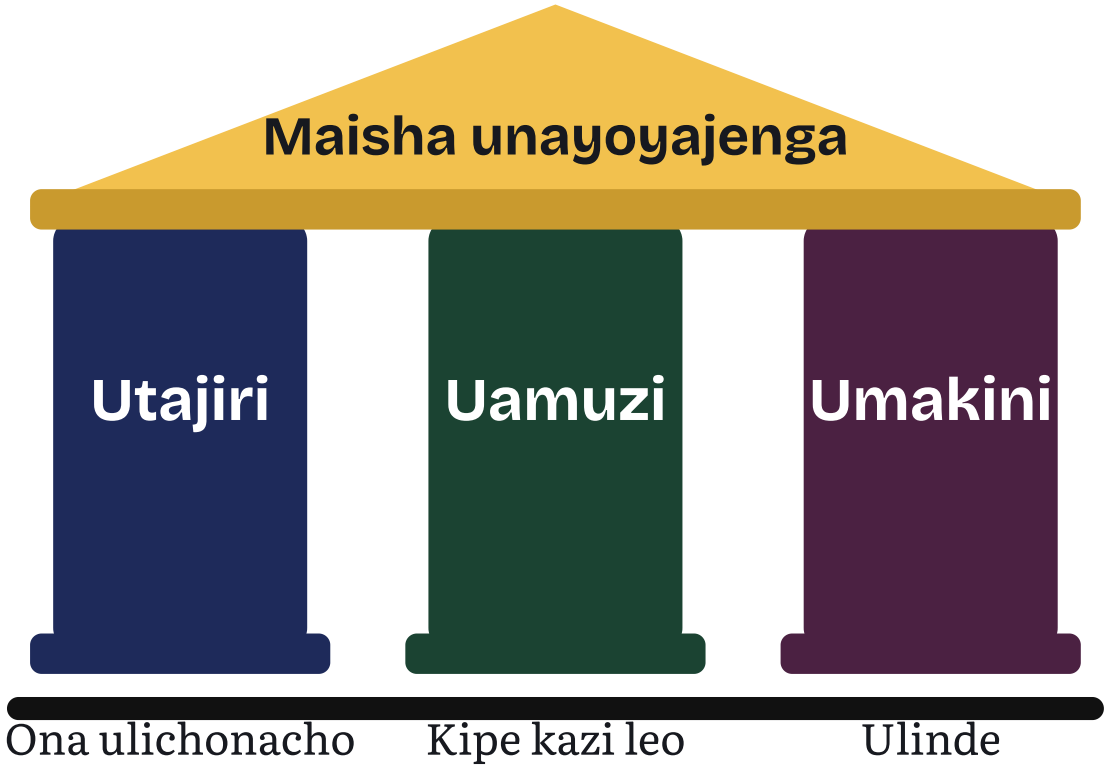
Adui: Umakini uliotawanyika

✕ Akili isiyoongozwa inatawanyika na kuvuja, tone kwa tone.

✓ **Nguvu: Umakini. Linda umakini wako.**

Mzunguko wa maadui: umakini ukishatawanyika, tunarudi kutazama tunachokosa, na mtego unaanza upya.

Nguvu tatu, jengo moja



Vipande vyote vitatu vimekutana. Picha imekamilika.

Anza leo: hatua tatu

1 **Saa ya kwanza ni yako**

Leo usiku, chaji simu mbali na kitanda chako.

Kesho, saa ya kwanza baada ya kuamka usiiguse: salimia watu wa nyumbani, kunywa chai yako kwa utulivu, kisha andika mambo matatu unayoshukuru, na jambo moja muhimu la kulifanya siku ya leo.

Simu itakusubiri; haiendi popote.

2 **Zima milio, panga saa za kufungua**

Nyamazisha makundi yote na matangazo ya programu. Yafungue mara mbili kwa siku, kwa saa uliyoipanga wewe.

Jambo la dharura litakufikia kwa simu ya kawaida.

3 **Jambo moja, dakika 25**

Chagua jambo moja ulilokuwa unaliahirisha. Weka simu kifudifudi, mbali na mkono.

Kaa nalo dakika 25 bila kuhama.

Ni lilelile la Sehemu ya 2: kitu kimoja kilicholala, kipe kazi.

Usipoweza siku ya kwanza, usijilaumu.

Umakini ni kama msuli: hujengwa kidogo kidogo.

Kila mara unaporudisha umakini wako kwenye lililo muhimu, umeshinda.

Kuchagua si kuamua

> **Kuna tofauti kati ya kuchagua na kuamua. Fanya maamuzi sasa.**

Umakini ndio unaoulinda uamuzi. Kila mlio wa simu ni mwaliko wa kuchagua upya, na anayechagua upya kila dakika bado hajaamua.

Kuamua ni kufunga milango mingine, kisha kushika ulichokiamua kwa sababu umekielewa. Sehemu ya 2 inalieleza hili kwa kina.

Binadamu ana uwezo wa kubuni, kujenga na kuishi maisha ya kipekee, **akiamini tu kwamba inawezekana**.

SIKU 1	KUTUMIKA	KUOZA	KUPANDWA
Asubuhi	Kufungua duka, kupanga mzigo	Dakika 40 za WhatsApp status kitandani	Dakika 15 za kupanga siku
Mchana	Kuhudumia wateja	Kuperuzi Instagram mara 30	Kumsikiliza mteja mmoja hadi mwisho
Usiku	Kupika, kula	Saa 2 za video fupi	Dakika 20 za kumsaidia mtoto kazi ya shule

Mfano wa ukaguzi wa umakini wa siku moja.
Kama umeshaanza ukaguzi wa Sehemu ya 2 (pesa, muda, nguvu), ongeza mstari wa nne: umakini.

KWA WENYE SHULE, BIASHARA NA TAASISI

“Usipoziba ufa utajenga ukuta.”

Umakini haulindwi kwa nia peke yake. Unajengwa kwa mazoea: kujifunza kidogo kila siku, na kutulia moyo.

Maarifa ni mahali pa kujifunza kidogo kila siku: shuleni, kazini na maishani. Na watu wako wakilipwa sawasawa na kwa wakati, kwa Maslahi, siku ya mshahara haiibi umakini wa mtu.

Ijue Maarifa

Elimu yako, biashara yako, watu wako: mfumo mmoja.

Ona mfumo kamili →

Huenda kuna mtu unayempenda anayechoka kila siku bila kuona matunda ya juhudi zake, bila kujua kwamba kinachoibiwa si muda wake, ni umakini wake.

Wewe sasa unajua. Na maarifa ni mali pekee inayoongezeka unapoigawa.

Sambaza ujumbe huu

Kama umenufaika na makala hii, watumie wengine kama shukrani kwa mwandishi.

Hiyo ndiyo hatua ya kwanza ya kuondoa ujinga kwa unaowajali.

Sambaza kwenye makundi ya familia, ya kazini na ya marafiki.

Kisha weka simu chini, umtazame aliye karibu nawe.

Na ukihisi mawazo yamekuwa mazito mno kuyabeba peke yako, zungumza na mtu unayemwamini au mtaalamu wa afya.

Sehemu hii ni kipande cha mwisho cha picha kamili. **Sehemu ya 1** ilikuonyesha ulichonacho; **Sehemu ya 2**, kwa nini usikiache kilale; hii, jinsi ya kulinda kinachowezesha yote mawili. Sasa ni zamu yako.

Imeandikwa na

Mohd Asaa Khamis



Mwanzilishi mwenza, na mtaalamu wa mabadiliko ya kidijitali

WhatsApp: MOHD · 0742 537 555

director@motech.co.tz

Vyanzo

1. Herbert A. Simon (1971), “Designing Organizations for an Information-Rich World”.
2. Rubinstein, Meyer na Evans (2001), “Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching”, Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance 27(4).
3. Sophie Leroy (2009), “Why Is It So Hard to Do My Work? The Challenge of Attention Residue When Switching Between Work Tasks”, Organizational Behavior and Human Decision Processes 109(2).
4. Stothart, Mitchum na Yehnert (2015), “The Attentional Cost of Receiving a Cell Phone Notification”, Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance 41(4).
5. Ferster na Skinner (1957), “Schedules of Reinforcement”.

© Haki zote zimehifadhiwa. MOHD Technologies.

Ukurasa wa mwanzo: motech.co.tz · Sehemu zote tatu · Faragha