MALENGO BLUEPRINT

Jinsi ya Kuweka na Kutimiza Malengo yako kwa Urahisi na Ufanisi

DKT. STANLAUS LUWANDA, MD

MALENGO BLUEPRINT

Jinsi ya Kuweka na Kutimiza Malengo yako

kwa Urahisi na Ufanisi.

Toleo la Kwanza: **July, 2025**

Copyright © **2025**

Dr. Stanlaus Luwanda, MD

Dodoma, Tanzania – East Africa.

Simu: +255 786 334 448.

Barua Pepe: stanlaus@outlook.com

website: stanthechange.mailerpage.io

Kitabu Hiki Kimeandikwa na Daktari Stanlaus Dimosso Luwanda.

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kunakili, kutafsiri, kudurufu au kutumia sehemu ya kitabu hiki bila idhini ya Mwandishi.

Kwa kufanya hivyo, itakuwa ni ukiukwaji wa Haki za Mwandishi na ukiukwaji wa taratibu hizo unaweza kupelekea mashtaka toka kwa waandaaji wa kazi hii.

YALIYOMO

Dedication vii

Shukrani viii

Utangulizi x

Sura Ya Kwanza 1

Uelewa Juu Ya Malengo 1

Sura Ya Pili 11

Nguvu Ya Kusudi (*Your Purpose*) 11

Sura Ya Tatu .... **Error! Bookmark not defined.**

Jinsi ya Kuweka Malengo Yako Kuwa SMART .... **Error! Bookmark not defined.**

Sura Ya Nne .... **Error! Bookmark not defined.**

Jinsi Ya Ku-Structure Malengo Yako .... **Error! Bookmark not defined.**

Sura Ya Tano .... **Error! Bookmark not defined.**

Urahisi Wa Kuweka Na Kutimiza Malengo **Error! Bookmark not defined.**

Sura Ya Sita .... **Error! Bookmark not defined.**

Njia Rahisi Ya Kuweka Na Kutimiza Malengo Yako ... **Error! Bookmark not defined.**

Sura Ya Saba .... **Error! Bookmark not defined.**

Kufuatilia Na Kujipima Malengo Yako Error! Bookmark not defined.

Sura Ya Nane .... Error! Bookmark not defined.

Kufurahia Malengo Yako .... Error! Bookmark not defined.

Sura Ya Tisa .... Error! Bookmark not defined.

Kumbukumbu Itakayobadilisha Maisha Yako ....Error! Bookmark not defined.

Sura Ya Kumi .... Error! Bookmark not defined.

Jinsi Ya Kuvuka Target Uliyojiweka Kila Mara ....Error! Bookmark not defined.

Sura Ya Kumi Na Moja .... Error! Bookmark not defined.

Jinsi Ya Kukaa Viwango Vya Juu Muda Wote.............Error! Bookmark not defined.

Challenge Yenye Nguvu na Mabadiliko Chanya Katika Maisha Yako .... Error! Bookmark not defined.

HITIMISHO................................ Error! Bookmark not defined.

Nyenzo (*Tool*) Itakayokusaidia Kuweka, Kufuatilia Na Kupima Malengo Yako .... Error! Bookmark not defined.

Vitabu Vingine Vilivyoandikwa Na Dr. Stanlaus Luwanda .... Error! Bookmark not defined.

Kuhusu Mwandishi..................... Error! Bookmark not defined.

Hongera kwa kufanya maamuzi sahihi ya kupata kitabu hiki.

Hakika uko kwenye njia sahihi ya kwenda kuweka na kutimiza malengo yako kwa njia rahisi na zitakazokuletea matokeo makubwa katika maisha yako.

Dedication

Kitabu hiki ni zawadi kwa wale wote wanaohitaji kutimiza malengo yao na kuwa na ufanisi wa kiwango cha juu muda wote katika maisha yao.

Mara tu, utakapoanza kusoma kitabu hiki utakuwa kwenye safari ya kuhakikisha maisha yako yanaimarika, yanapimika na kukupa matokeo chanya katika maeneo yote muhimu na msingi katika maisha ya mwanadamu. Kitabu hiki ni kwaajili yako kukusaidia, kukufundisha, na kukupa mbinu muhimu za kupata mafaniko chanya na endelevu katika maisha yako.

Matokeo sahihi, hupangwa wakati wa kuweka malengo katika maeneo sahihi na muhimu. Ni muda wa kuweka na kutimiza malengo yako kwa njia rahisi sana. Mungu awe nawe…

Shukrani

Malengo ni sanaa, lazima uifanye kwa usanifu, umaridadi na umakini ili kupata matokeo mazuri muda wote.

Kumshukuru Mungu ni jambo kuu na la awali katika kuhakikisha maarifa haya, yanavuka mipaka na kuwainua watu wengi kutoka sehemu moja hadi nyingine kwa mbinu rahisi sana.

Pia nipende kumshukuru mke wangu kipenzi, Dr. Marina, kwa hamasa, matunzo, nidhamu na juhudi katika kuhariri, kutoa mchango na kulea kazi hii hadi kufikia ukamilifu wake. Muda wake umekuwa moja ya darasa la kujifunza kuwekeza sehemu sahihi katika ustawi wa nidhamu na malengo endelevu.

Shukurani za kipekee kwa familia ya Oscar Dimosso, kwa kutufundisha na kutushauri maeneo muhimu ya kuwekeza katika maisha yetu. Mafunzo yenu, ni lulu ya ulimwengu.

Shukurani pia, ziende kwako wewe mpenda maendeleo ambaye umeamua kujifunza njia rahisi ya kuweka na kutimiza malengo yako kwa ufanisi. Hakika hutojutia kupata kitabu hiki.

*Let’s grow together. Ni wakati wa kuimarika na kutimiza malengo yako yote bila kupoteza **FOCUS**…*

“Kama hauweki malengo, basi hauna nidhamu”

Utangulizi

Furaha ya ushindi ni kuipata target ambayo ulikuwa umeiweka hapo awali. Furaha hiyo huwa imara, yenye mafunzo kama ikiwa na mfululizo wa utaratibu, kanuni, vipimo, hatua ndogondogo zenye uthubutu na hamasa isiyokwisha. Na hapa, ndio linapokuja suala la kuweka malengo katika maisha ya mwanadamu.

Malengo ni moja ya nyenzo muhimu sana katika kuhakikisha mwanadamu yoyote anaishi kwa furaha, utulivu, Imani na juhudu juu ya yale aliyojiwekea kuelekea kupata matokeo tarajiwa. Watu wengi huongelea kuhusu malengo, lakini ni watu wachache sana ambao huwa wanafuata kanuni sahihi katika kuweka na kutimiza malengo yao.

Katika kitabu hiki, utaenda kujifunza yafuatayo:-

1. Makosa 10 yanayofanywa na watu wengi wanapoweka malengo katika maisha yao. Kupitia makosa haya utaenda kujua wapi huwa unakosea na kurekebisha mapema ili ufanikiwe na kupiga hatua kwa haraka zaidi.
2. Kwanini kila mwanadamu anatakiwa aweke malengo katika maisha yake. Kitabu hiki kitakupa majibu sahihi kuhusu kutambua your ***Why's***.
3. Pia katika kitabu hiki, utaenda kujifunza jinsi ya kuweka malengo yako kwa mfumo sahihi unaoitwa ***SMART***. Katika mfumo huu utaona kanuni zinazotumika na kuyapanga malengo yako vema ili kupata matokeo na ufanisi wa juu katika kila hatua.

4. Utaenda kuifahamu kanuni ya siri ya ***The 2F + 4Cs*** ambayo hutumiwa na watu wengi walio SMART katika kufanikiwa juu ya yale malengo waliyojiwekea.
5. Kitabu hiki kitakuonesha formula rahisi kabisa ya kuweka na kutimiza malengo yako yenye ufanisi wa zaidi ya asilimia 100. Katika formula hii, utajipima na kujua jinsi ya kuset vema malengo yako ili uwe na ufanisi wa kiwango cha juu nyakati zote bila stress.
6. Pia utajifunza na kujipima kwa usahihi malengo yako katika kila hatua na muda sahihi kutokana na aina ya malengo kwa njia rahisi. Hii itakusaidia kujua maeneo gani ya kuongeza nguvu ili kupata ufanisi katika sehemu zote.
7. Utajifunza maeneo sita muhimu ambayo kila mwanadamu anatakiwa awekeze ili kuwa na uimara wa mwili, akili na roho. Utakapoyamudu maeneo hayo, basi utakuwa na uwezo wa kuwa bora katika kila engo muhimu ya maisha yako.
8. Pia utajifunza jinsi ya kufurahia hatua na malengo yako katika kila hatua ya ukuaji. Hii ni kanuni muhimu sana ambayo wanatumia watu waliofanikiwa na inayowafanya kuwa bora katika mchakato wa kuelekea kupata matokeo mapya ya walichokipanga hapo awali.
9. Kitabu hiki pia kutakusaidia na kukufundisha jinsi ya kukaa viwango vya juu muda wote katika kujenga tabia Chanya na endelevu ili kufikia malengo yako na kuvuka target kwa kiwango cha juu sana.

Kitabu hiki cha Malengo Blueprint, kina nyenzo muhimu sana ndani yake iliyofanyiwa utafiti wa kina kabisa kukuhakikishia unaweza kuweka malengo yako kwa njia rahisi kabisa bila kupoteza **FOCUS** na kuwa na mwendelezo wa kiwango cha juu. Nyenzo hii imefanyiwa majaribio na kuleta matokeo makubwa sana. Hivyo, itakusaidia wewe kuweza ku-copy na ku-paste

kutokana na vipaumbele vyako ili uweze kufanya ufuatiliaji sahihi wa malengo yako yote kwa kila hatua na muda uliopendekezwa.

Mpaka utakapomaliza kusoma kitabu hiki, utaona kabisa kuwa malengo ni sanaa na taaluma ambayo unatakiwa uweze kuielewa vema ili ufanikiwe na kuishi bila stress. Pia utakuwa mtu ambaye unajua wapi unatoka, wapi ulipo na wapi unahitaji kwenda na speed unayohitaji ili kuvuka target unayojiwekea.

Unasubiria nini kuungana na watu **SMART,** wanaofanikisha maisha yao katika kila maeneo muhimu bila stress na kwa njia rahisi kabisa?...

Anza sasa, safari ya kujifunza kuweka na kutimiza malengo yako kwa njia rahisi na yenye matokeo makubwa na ya ajabu katika kila maeneo muhimu ya maisha yako.

Sura Ya Kwanza

Uelewa Juu Ya Malengo

"Shida ya kutokuwa na malengo ni kwamba unaweza kutumia maisha yako kukimbia juu na chini ya uwanja na usifunge bao."

— Bill Copeland, Mshairi, Mwandishi, na Mwanahistoria.

Je, ulishawahi kuweka malengo katika maisha yako?

Je, huwa una desturi ya kuweka malengo katika maisha yako na kuyafuatilia?

Je, huwa unajifunza kutokana na malengo yako, hasa yale yaliyopita yawe yamekuletea matokeo tarajiwa au la!?

Kama huwa unajiuliza maswali mengi sana kuhusu uwekaji malengo na kutimiza hayo yote, basi kitabu hiki kitaenda kukuonesha hatua kwa hatua na mbinu sahihi na rahisi za kuzifuata ili kutimiza malengo yako kwa kiwango kikubwa.

Angalia mifano hii miwili na kisha jibu swali, ni yupi kati ya hawa wawili atakuwa ameweka malengo katika maisha yake.

Kutana na Juma, yeye alikuwa na lengo la kununua kiwanja cha kujenga nyumba yake ya kuishi kwa muda wa miaka mitano. Yeye

alienda mbali na kuamua kuandika kabisa kuwa kupitia kipato chake anachokipata kwa mwezi basi atatenga asilimia 10 hadi 15 ya fedha yake kwaajili ya akiba ya kuja kununua kiwanja. Na alijiwekea muda wa miaka mitano kufanya zoezi hili. Juma aliamua kuandika kabisa kwenye notebook yake na kuwa anaisoma mara kwa mara hasa kila baada ya miezi sita.

Mwingine alikuwa anaitwa Frank yeye naye alikuwa anafanya kazi Pamoja na Juma kwenye taasisi ile ile ambapo na yeye aliamua kujiwekea malengo ya kununua gari baada ya miaka miwili ya utunzaji wa fedha zake kutoka katika mshahara wake wa kila mwezi. Tofauti ya Frank na Juma ilikuwa hapa, Frank yeye hakuandika mahali popote. Pia hakuweka kiwango sahihi cha kutunza fedha yake kama alivyofanya Juma.

Je, wewe unahisi ni yupi kati ya hawa wawili alikuwa na malengo?

Je, ni sababu zipi zinakufanya uweze kukubaliana na sababu za huyo uliyemchagua katika swali la kwanza?

Okay! Katika kitabu hiki nitakupitisha hatua kwa hatua ili uweze kuelewa Kwanini unatakiwa uwe mtu wa malengo na kutumia njia sahihi itakayokuletea matokeo kwa haraka zaidi.

Kuna tofauti kubwa sana kati ya malengo na matamanio na hii ndio huwa inawachanganya watu wengi, hasa pale wanapoamua kufanya mambo ya msingi katika kubadilisha maisha yao. Pale utakaposhindwa kuelewa tofauti hizi, basi utaishia kufanya moja wapo na si kama ulivyokusudia. Na hapa, ndio huwa mwanzo wa kutokuja kupata matokeo sahihi katika kile ulichokidhamiria.

Kabla sijakupatia tafsiri sahihi ya maana ya neno lengo au malengo, basi fahamu chanzo cha malengo na Kwanini unatakiwa uweke malengo katika maisha yako.

Asili Ya Malengo

Je, malengo hutokea wapi!?

Malengo au Lengo hutokea kwasababu kuna matokeo Fulani unahitaji kuyapata katika maisha yako. Yaani, kuna mafanikio au matokeo fulani unahitaji kuyafikia.

Ngoja nikupe mfano ili uelewe zaidi.

Mfano unahitaji kufikia uhuru wa kifedha. Hivyo, mafanikio yako au matokeo unayotaka kuyapata ni kuwa na uhuru wa kifedha. Hii inamaanisha kuwa kwa sasa hauna hicho kitu unachokiwaza au kukifikiria. Sasa haya matamamnio ndio yanayokufanya uweze kuamua kuweka malengo.

Mfano wa pili. Unataka kuwa na umiliki wa kiwanja kwaajili ya kujenga nyumba yako ya kuishi. Sasa hapa mataokeo yako ni kuwa na kiwanja ili uweze kutimiza lengo lingine la kuishi lenye matokeo mengine zaidi.

Kwa mifano hii miwili, basi utakuwa umeelewa kuwa shauku au matamanio huzalisha malengo. Pia lengo moja linaweza kuzalisha kitu kingine na kutengeneza chain ya mambo muhimu kuelekea utekelezaji fulani. Na hii, ndio inayokupa sababu ya kwanini unaweka malengo katika maisha yako. kama bado haujaelewa vizuri basi jiulize swali hili la kwanini unatakiwa uweke malengo katika maisha yako?

Kabla haujaendelea mbele fahamu tofauti kati ya malengo na matamanio. Hili linawachanganya wengi na kuishia kuwa na matamanio badala ya kuweka malengo.

Malengo ni matokeo ambayo mtu anadhamiria kuyapata baada ya kufanya kitu/jambo fulani kwa muda Fulani, yenye uhalisia, kupimika na kutekelezeka.

Matamanio ni shauku ya kutaka kufikia hatua au hali Fulani kwa baadae.

Kwa sasa chukua tafsiri hizi mbili kwa ufupi kabisa, ila baadaye katika sura ya **pili, ut**aenda kuona tofauti zake kwa upana na Kwanini watu wengi wanaishi kwa kuwa na matamanio badala ya kuwa na malengo.

Hizi ni sababu kuu za Kwanini mwanadamu yoyote anatakiwa aweke malengo katika maisha yake!

"Njia Nyepesi Ya Kushindwa Na Kuanguka Ni Kuishi Bila Kuwa Na Malengo Katika Maisha Yako."

Rafiki, Lazima uwe na malengo katika maisha yako. Malengo ndio funguo kuu ya kukuelekeza kule ununapokwenda kwa usahihi. Hizi ni sababu kuu za Kwanini mwanadamu anatakiwa aweke malengo katika maisha yake.

Sababu za Kisaikolojia

Mwanadamu ni kiumbe anayeendeshwa na hisia, matamanio na maamuzi. Katika dunia ya sasa kuna Distractions nyingi sana anazokutana nazo huyu mwanadamu. Hivyo bila kuwa na lengo ni rahisi sana kupotea au kupoteza target yake na kuishia kuchanganyikiwa na kuingia kwenye msongo wa Mawazo ambao unaweza kuathiri afya yake ya akili na kupelekea kushindwa kutimiza hata yale malengo mengine mbali na lile alilokuwa nalo sasa.

Saikolojia, ndio kitu muhimu sana kinachompatia nguvu binadamu yoyote katika kufanya maamuzi na katika kufarahia matokeo ya juhudi zake.

Hizi ni sababu kuu za kisaikolojia.

1. Kuwa na Dira. Safari unayoijua uelekeo wake huwa ina matumaini, Imani na nguvu kuliko ile ambayo hata hujui unapoenda na unachoenda kukutana nacho. Dira inakupa kusudi kuu katika kile unachoenda kukifanya. Huu ndio mwongozo ambao humfanya mwanadamu aweze kuingia katika sifa hii ya pili.

2. Kupata Hamasa (*Motivation*).
   Ukishapata Dira na kusudi katika kitu unachoenda kukifanya, basi hamasa huwa inakuja kwa nguvu sana na hii huongeza vichocheo hata upande wa homoni katika kunena Kutenda na kufuatilia hatua zote kuelekea kutimiza lile ambalo umejipangia. Hamasa ni nyenzo muhimu sana katika kuweka na kutimiza malengo yako.

3. Kujitambua na kupanga kukua. Akili ya Mwanadamu inapopewa target Fulani, basi huanza kujitambua na kuweka mipango ya kufikiria kukua na kuongezeka zaidi ya awali. Hivyo, uwekaji malengo unakusaidia kukua kwa haraka na kujitambua zaidi, kwasababu unakuwa mtu mwenye uelekeo sahihi na hamasa za mara kwa mara. Na hii itafanikiwa zaidi kwasababu hii ya nne ambayo ni:-

4. **Focus**. Aiseh! Hili ndio eneo la msingi sana ambalo unatakiwa uweke mkazo kama kweli unahitaji kufikia matokeo Fulani na chanya katika maisha yako. Ukikosa Focus, sahau kabisa kufika kule ulipojipangia. Mbeleni katika kitabu hiki nitakuonesha maana Chanya ya neno **FOCUS** katika kutimiza malengo yako.

5. Kujipima na kuangalia mwenendo wako. Mwanadamu huwa anapenda kujipima juu ya yale anayojiwekea. Ndio maana hata wewe kabla ya kununua nguo huwa unapenda sana uone jinsi inavyokukaa kabla ya kulipa pesa zako. Vile vile katika kuweka malengo. Bila kujipima na kuona mwenendo, basi akili yako huwa inaamua kitu kingine kabisa ambacho huleta athari mbaya katika kutimiza kusudi lako.

Angalia mfano huu na uone ni jinsi gani wengi hukosea na kughairisha mambo ya muhimu katika maisha yao.

Mfano 01: Najua ulishawahi kutumia simu janja (*smartphone*), uko kwenye mtandao wa kijamii mfano Instagram unasoma kitu fulani, ghafla notification ya kutoka katika WhatsApp ikaingia na ukaondoka mara moja na Kwenda kuisoma muda huo huo. Cha kushangaza, umejikuta unaanza kujibu na kuchangia kutokana na kile ambacho kimekuja kama taarifa chochezi ya kukufanya usahau jambo lako la msingi ulilokuwa ukilisoma katika mtandao wa Instagram.

Hebu jipime kwa sababu hizo tano na uone umejiathiri vipi katika kutimiza lengo lako!...

Kwanza, umepoteza dira (uelekeo) wa ulichokuwa unakifanya kwa wakti huo. Pili, umepunguza hamasa (*motivation*) kwa kile ulichokuwa unakifanya. Mvuto wake umeuua bila kujua. Tatu, haujajitambua juu ya ulichokuwa unafanya, ndio maana umetoka ghafla baada ya kupata kitu kipya. Nne, hakuwa na focus ya ulichokuwa unakifanya, ndio maana a single distraction, tayari imehamisha attention yako. na tano (mwisho), utashindwa kupima matokeo ya kile ulichokuwa unafanya awali. Ukiendelea na mfumo huu, akili yako itakuwa inaathirika katika kutelekeza mambo mengi unayokutana nayo hasa kwenye suala la simu na vifaa vya elekroniki.

Mfano 02: Umepanga kununua kiwanja ndani ya mwaka mmoja na umeandika kabisa na kuweka kiwango Fulani cha pesa ambayo utakuwa unaitunza kila wiki. Umejitahidi kweli, ila baada ya kufikisha kiwango kikubwa kwa miezi 9, ukabadili na uelekeo na Kwenda kufanya matumizi mengine na ambayo baadaye ukaja kujutia kwa kupoteza fedha zako ulizotunza kwa nguvu kubwa hapo awali.

Fanya uchanganuzi wa mfano huu wa pili kwa kutumia sababu hizi tano za kisaikolojia.

<u>Point to Learn:</u>

Malengo yanayouliwa au kughairishwa, kisaikolojia huwa yana athari mbaya sana katika kuamsha au kufufua malengo mengine kuelekea mafanikio au matokeo tarajiwa.

Saikolojia ina nguvu kubwa katika kuamsha uwezo wako (your core strength) katika kutimiza malengo. Jitahidi sana usiziue mara kwa mara sababu hizo kuu tano katika kuweka na kutimiza malengo yako.

Sababu za Kimwili na kiakili

01. Kupunguza msongo wa Mawazo na hasira.
    Mwanzo umeona kuwa unaishi katika dunia iliyojaa Distractions nyingi sana katika maisha yako. Umepanga kununua kiwanja, nyumba, gari, kumsomesha mtoto shule zenye ada kubwa na mengine mengi sana ambayo yana tija katika maisha yako. Lakini, ukiwaangalia wenzako, wanaendesha biashara kubwa, wanajivinjari, wananunua mashamba ya kilimo na mambo mengi sana ambayo kila siku unakutana nayo. Sasa haya yote yanakuchanganya na kukutoa katika mstari (*Focus*) ya malengo yako.

Usiposimamia malengo yako, basi utaingia kwenye msongo wa Mawazo na hakika utakuwa mtu mwenye stress kila mara na mtu wa hasira hasira zisizo na kipimo wala ukomo.

02. Utengenezaji wa tabia chanya za kutimiza malengo ulio endelevu.
    Ubongo wa mwanadamu una mifumo ya fahamu (*nerves*) ambayo hupokea na kubadilishana taarifa kwa haraka zaidi. Na hii, inahusisha pia mifumo ya kihomoni ya dapamini (happy hormone) inayohusika na furaha na kujipongeza. Sasa unapofanya jambo lako na likatimia basi hii hormone huongezeka na kukupa furaha ya kutengeneza tabia ya kutaka kufanya tena kwa mfumo ule ule unaokupa matokeo Chanya na yenye kukusukuma mbele. Hii inakutengenezea tabia endelevu ya kuweka na kutimiza malengo kwa urahisi zaidi.

03. Kuimarisha mwili na akili yako.
    Unaweka malengo sio tu ufikie hatua Fulani, bali pia uweze kuimarika kimwili na kiakili. Ndio maana unapofanikisha jambo Fulani, hata pia akili yako huchangamka na kuweza mengine makubwa. Kufuata malengo yako kunasababisha msisimko wa kimwili na kiakili, ambao unaweza kulinda afya. Hii itakufanya uendelee kuwa imara katika kujipanga na kusonga mbele kwa nguvu zaidi na zaidi.

Tafadhali sana! Jitahidi kurudia kusoma eneo hili ili ujue ni sababu zipi unatakiwa uziimarishe na kuzizingatia ili usiwe mtumwa wa kila Distraction itakayokuja katika kuweka na kutimiza malengo yako.

Je, Baada ya kuzielewa sababu hizi kisaikolojia, kimwili na kiakili, ni eneo lipi utaanza kujiimarisha ili uweze kuwa bora na kuweka malengo yako kwa usahihi?

1. ……………………………………………….
2. ………………………………………………
3. ………………………………………………

Ukurasa huu umeachwa wazi

Sura Ya Pili

Nguvu Ya Kusudi (*Your Purpose*)

"Furaha ya kweli... haipatikani kwa kujithamini, lakini kwa uaminifu kupitia kusudi linalofaa."

— Helen Keller.

Waswahili husema ukitaka kufika mbali, nenda peke yako ila ukitaka kufika mbali na kwa haraka zaidi, basi nenda na wenzako. Sasa Kwenda na wenzako, ni kuwa na kusudi kuu katika maisha yako. Yaani, kuwa mtu mwenye kuweka, kuyafuatilia, kujipima, kutimiza malengo na kufurahia hatua unazopita na kufikia katika kila hatua.

Kama sura ya kwanza uliifuatilia vizuri, basi utakuwa umeelewa vema tofauti kati ya malengo na matamanio. Hapo ndipo unatakiwa kuanza, kama kweli unahitaji kutimiza kusudi (*your purpose*) katika maisha yako.

Hii ndio tafsiri uliyotokana nayo katika sura ya kwanza inayosema, Malengo ni matokeo ambayo mtu anadhamiria kuyapata baada ya kufanya kitu/jambo fulani kwa muda fulani, yenye uhalisia, kupimika na kutekelezeka. Matamanio ni shauku ya kutaka kufikia hatua au hali fulani kwa baadae.

Kabla haujaelewa tofauti kuu kati ya malengo na matamanio (*desire*) basi yafahamu makosa makuu 10 yanayofanywa na wengi wanapoweka malengo yao. Ukishayaelewa makosa haya, basi utakuwa umeshajua tofauti inayokufanya usisonge mbele na kupiga hatua Chanya.

Makosa 10 Yanayofanywa Na Watu Wengi Wanapoweka Malengo Yao…

Haya ndio makosa kumi yanyaofanywa na watu wengi pindi wanapoweka malengo yao. Hivyo, jitahidi ujifunze na uyaepuke ili usonge mbele vema na kiurahisi zaidi, huku ukiwa salama katika kuelekea kupata matokeo tarajiwa.

01. Kutokuandika malengo yao katika notebook sahihi.

Hili ni kosa kubwa la kwanza ambalo linakukwamisha 100% katika kufikia malengo yako. Hebu jiulize haya maswali.

- Unaweza kukumbuka mambo uliyoyapanga miaka 5 iliyopita kwa usahihi kama haujayaandika? Na kama unayakumbuka, je, ni kwa ubora na kiwango gani?
- Je, unaweza kujifanyia tathmini kuona wapi umepita na wapi umeanguka na kuinuka?

Jibu ni, Hapana!

Kiukweli hauwezi ukakumbuka mambo ambayo umeyapanga huko nyuma kwa ufasaha kama utakuwa haujaandika na kuyafuatilia. Usipoandika malengo yako, basi jiandae kusuasua kutimiza na hata kughairisha kabisa.

Hebu fikiria kama huwa unatoa pesa yako benki kwa ATM mashine, je, unaweza kukumbuka miamala yako yote ya mwaka mzima uliyofanya kwa usahihi kwa kurejea kutoka kichwani? Jibu ni Hapana. Na kama kweli, utakuwa unaikumbuka, basi hongera

kwa hilo. Lakini usiithibitishe njia hiyo maana itakugharimu kama inavyowagharimu wengi wanaomini zaidi vichwa vyao kupita uwezo wa kaundika.

Hii ndio maana ukienda bank wanaweza kukupa kitu kinaitwa bank statement. Hii inakuonesha kila kitu ulichokifanya kwa mwaka au muda husika kutokana na uombaji wako. So, hivyo ndio malengo hufanyika na kufuatiliwa.

Points to Note:-

1. Tafuta notebook sahihi ya kuandika malengo yako. Anzia hapo. Hakikisha kila lengo ulilo nalo linaandikwa sehemu sahihi na kutunzwa kwa kumbukumbu na rejea.
2. Malengo yasiyoandikwa, hubadilika na kuwa matamanio hata kama yatakuwa na vipimo sahihi. Weka tabia ya kuandika malengo yako. Badilisha matamanio (*desires*) kuwa malengo kwa kuandika.

02. Kutokuwa na upimaji sahihi wa kile ulichokipanga.

Hivi unajua kwamba bila kuwa na upimaji wa jambo unalolipanga sasa, ni kuelekea kushindwa na kuaghairisha mambo muhimu katika maisha yako!

Iko hivi, fikiria huyu huyu mtu anayekwenda kutoa fedha zake kwenye ATM mashine ya Bank fulani. Yaani yeye kila akipata shida ya kiasi Fulani cha fedha anenda bank kwasababu ana fedha na kutoa, kisha kwenda kufanya matumizi yake. Ndio ni njia sahihi kwake anafanya, ila siku akienda kuomba bank statement kwa mwezi atashangazwa sana na jinsi miamala mingi alivyofanya na kiwango jumuishi cha makato ambayo amekuwa akifanya kwa muda fulani.

Sasa vile vile katika malengo yako, ni lazima uhakikishe malengo unayojiwekea yanaweza kupimika. Malengo bila kipimo ni kupoteza muda na kuyarudisha kuwa matamamnio. Jifunze kuyapima malengo yako kama yanaweza kutekelezeka. Ukiona unakwama kuweka kipimo sahihi basi ujue kabisa kuna sehemu unahitaji usaidizi.

Mfano: umepanga kununua kitabu cha Tsh. 50,000/- cha Ustawi wa Mahusiano na Ndoa. Sasa utajipima hivi:-

Kila mwezi utatunza kiasi cha Tsh. 10,000/- kwa muda wa miezi mitano mfululizo ili uweze kununua kitabu hicho.

Je, katika mfano huu umeona kipimo kilipo katika lengo hili?

Points to Note:-

1. Malengo lazima yaweze kupimika.
2. Kipimo kinakupa uelekeo (*dira*) ya kujua wapi uongeze nguvu au kujisahihisha ili kutimiza lile ulilolipanga
3. Kipimo kinakupa ujasiri, kuwa unakaribia kufikia lengo lako. Hivyo kukuandaa kusherekea hatua ndogondogo unazopiga.

03. Kutokuweka Muda sahihi wa kutimiza lengo ulilojipangia

Kati ya kitu kigumu sana kwa mwanadamu ni kufanya vitu kwa muda stahiki. Japokuwa wapo wachache sana wanaoweza kuzingatia hili, ila wengi hupotea na kutoka nje ya kanuni hii. Hapa ndio utakutana na mtu anasema yaan yeye anataka kununua gari akiwa kazini, au anataka kujenga nyumba yake kabla ya kustaafu. Hajawa specific kabisa katika kuanisha muda exactly wa kufanya na kuhitimisha jambo hilo.

Kwa mfano huo hapo juu wa huyu anayetaka kununua kitabu cha Ustawi wa Mahusiano na Ndoa baada ya miezi mitano, ndio mbinu sahihi ambayo unatakiwa uwe unaitumia katika maisha yako. Weka muda sahihi, hiyo ndio target yako kuu katika kuhitimisha lengo lako. Usiogope kushindwa. Taja muda wako na kisha jipime kila hatua utakayokuwa unaipitia kuelekea your target.

Points to Note:-

1. Malengo mengi yanafeli kwasababu ya kuogopa kuutaja muda wa kutimiza lile lengo ulilojipangia.
2. Kutaja muda wa kutimiza jambo ni moja wapo ya njia kuu ya kuiamsha akili yako kuwa kuna jambo la muhimu unahitaji kukomaa nalo hadi litimie. Hii itaamsha mifumo ya hamasa, ufuatiliaji na uwajibikaji kuelekea your target.
3. Kujiwekea muda sio udhaifu, bali ni ukomavu wa kujua unachokitafuta ndani ya muda fulani.

04. Kutokujua maeneo muhimu katika kuweka na kutimiza malengo yao

Moja kati ya kitu kikubwa na kinawaangusha wengi bila ya hata wao kujua ni kushindwa kujua kuwa malengo yanategemeana. Na hii inawafanya wengi kuwekeza katika lengo moja au malengo ya kundi moja kwa muda mrefu na kusahau makundi mengine muhimu katika maisha yao. Hali inayowapelekea kupata msongo wa Mawazo, kuwa watu wa hasira hasira, mitazamo hasi katika maeneo mengine waliyoyapuuzia na kuanguka kiufanisi.

Malengo yanategemeana. Kila unachokifikiria huwa kina faida au hasara katika kile kingine unachoenda kukifanya.

Mfano: kujiimarisha kiuchumi na kumsahau Mungu wako ni kupotea njia katika kuyafikia malengo yako. Vile vile kukomaa

sana na malengo ya kujiimarisha kiimani na kusahau kuwekeza katika Uchumi, kazi na ajira ni hasara katika malengo yako mengine. Katika **sura ya tano** utaona maeneo muhimu 6 ambayo kila mwanadamu anatakiwa aweke malengo yake na kuwekeza kama anataka kutimiza malengo na kufanikiwa kiurahisi zaidi.

Please and Please! Usiwekeze kwenye eneo moja kwa muda mrefu hadi ukajisahau kutimiza malengo mengine.

Soma **sura ya tano** ili ujue maeneo muhimu ya kuweka na kutimiza malengo yako kwa urahisi zaidi.

Points to Note:-

1. Malengo hutegemeana. Hivyo kuimarika eneo moja na kuyasahau mengine ni chanzo cha anguko kuu lijalo na kuukaribisha msongo wa mawazo na athari kwenye afya yako ya akili. Imarika maeneo yote muhimu ili uendelee kustawi zaidi.

05. Kukosa Nidhamu ya Malengo

Unaweza ukawa SMART lakini, kama hauna nidhamu basi wewe ni hasara. Malengo huambatana na nidhamu. Na siku zote, mtu asiyeweka malengo hana nidhamu na vile vile mtu asiye na nidhamu hana malengo. Kama una rafiki au mwenzi wa namna hii, mrekebishe mapema maana kupotea wote ni rahisi sana.

Turudi kwenye mfano wa yule ambaye kila akihitaji kufanya matumizi yake yeye anenda ATM mashine anachukua pesa yake na kwenda kufanya matumizi. Just simple! Je, hapa kuna nidhamu ya fedha? Anazingatia bajeti yake ya mwezi? Je, unaweza kujifunza kwa mtu huyu?

Vile vile, malengo yanahitaji nidhamu. Hii ndio SIRI kuu ya wewe kufanikiwa na kutimiza malengo yako. kama umeamua kila mwezi unajikata asilimia fulani ya pesa yako na kuiwekeza kwaajili ya kununua kitu chako pendwa, basi fanya hivyo kila mara. Kumbuka zile sababu kuu tano za kisaikolojia na zile za kimwili na kiakili.

Unachokifanya hapa sio tu kukamilisha jambo ulilojipangia, bali pia unaitengeneza akili yako ijue kufanya kila kitu kwa wakati, umakini na utulivu kuelekea mafaniko mapya. Nidhamu ndio silaha ya muhimu kwa wanaoweka na kufanikiwa katika malengo yako.

Pia kukosa nidhamu kutakufanya uwahi kusherekea kabla ya matokeo ya mwisho. Hapa ndio unakuta mtu ameshaanza kutumia savings zake za miaka miwili huku malengo yake ilikuwa ni kuzitumia baada ya miaka 10 ijayo.

Points to Note:-

1. Bila nidhamu huwezi kuyafikia malengo yako.
2. Nidhamu ikiambatana na juhudi, basi malengo huweza kuunganishwa na kulindwa hadi wakati wa matokeo.
3. Nidhamu itakufanya uyalinde mafaniko yako na kujiandaa kwa malengo yajayo.

Najua unashangaa, mbona ni mambo ya kawaida sana na kitabu hiki kinayaimiza sana. Hii ni kwasababu, hata wewe malengo yako ni ya kawaida sana na ndio maana hayo mambo unayoyaona ya kawaida ndio wengine yanawainua na wengine yanawaangusha.

Sasa uchaguzi ni wako, kujifunza kikawaida na kuyatekeleza au kuendelea kusema unaweza kufanikiwa na kutokuweka mikakati sahihi itakayokusaidia na kukufikisha kwenda sehemu mpya kwa uharaka zaidi.

06. Kukosa maarifa sahihi juu ya malengo yako.

Hivi unajua kuwa kila lengo lazima liwe updated kutokana na maarifa mapya unayoyapata kila mwezi na kila mwaka?

Hebu fikiria unataka Kwenda kozi Fulani hivi ya miezi sita, mfano kuongeza ujuzi wa matumizi ya kompyuta katika kuongeza mauzo. Je, unazani yule atakayejifunza leo ni sawasawa na yule atakayejifunza miaka miwili ijayo?

Kama jibu ni Hapana, basi najua wewe ni SMART person. Na kweli kitabu hiki kitafanya maajabu makubwa katika maisha yako.

Dunia inabadilika kila sekunde na kila muda. Waliojifunza kutumia kompyuta na simu miaka ya 2000 ni tofauti na waliojifunza miaka hii ya 2025 na kuendelea. Vile vile hata katika kuweka na kutimiza lengo lolote katika kila karne unayoenda. Malengo yanaendana na maarifa sahihi ya kila eneo au kipengele unachoenda kuweka malengo yako. Sasa, wewe ukijifanya mbishi utaishia kuwa outdated katika dunia iliyo up-to-dated. Katika **sura ya nane** utaona ni vitabu vipi au fursa zipi zinatakiwa zikusaidie katika kutimiza hayo malengo yako.

Points to Note:-

1. Jitahidi kuwa up-to-dated kuendana na malengo yako kwa kutafuta maarifa sahihi yanayoendana na lile unalojipangia.
2. Malengo bila maarifa mapya ni safari ndefu sana itakayokuchukua muda mrefu sana kukamilisha jambo dogo na lenye matokeo ya kawaida sana.

Je, wewe utaanzia eneo lipi kutafuta maarifa kutokana na vipengele vya malengo yako?

07. Kukosa mfumo rahisi wa kukusaidia kufuatilia malengo yako.

Kati ya kitu kitakachokucheleweshа sana katika kufikia malengo yako ni kukosa kujiwekea mfumo mzuri tena rahisi na unaojiendesha wenyewe katika kutimiza malengo yako. Ukikosa mfumo huu, basi hakika unatona kuweka malengo ni kazi ngumu na utaishia kufanya kama wanavyofanya wengine na utaridhika na matokeo madogo wanayopata wengine. Hii itakufanya kuwa mtu wa kawaida kabisa na asiyejipa challenge katika mambo makubwa.

Katika kitabu hiki nimekutengenezea a simple formula katika sura ya sita, ambayo wewe ni kuiprint na kuiweka chumani kwako. Hii itakusaidia wewe kuweza kuandika malengo yako na kukusaidia kujipima kila mwezi. Ni rahisi na imenisaidia sana na kuniongezea ufanisi wa hali ya juu sana.

Kumbuka kuwa unaishi kwenye dunia iliyojaa Distractions nyingi sana. Na kila siku zinakuja mpya na zenye ushawishi mkubwa sana. Hivyo, usipoanza sasa kujitengenezea mfumo imara na kuulinda, basi utakuwa mtu wa kurukia rukia mambo kila mara. Utahamia huku, kule na kuishia kukosa focus ya kukufikisha kule ulipodhamiria.

Points to Note:-

1. Jenga mfumo imara wa kuweka, kufuatilia na kutimiza malengo yako.

Je, Unataka Kutimiza Malengo Yako Kwa Urahisi Na Ufanisi Na Kufanikisha Maono na Matamanio Makuu Katika Maisha Yako!?...

Bonyeza Hapa Chini Kuendelea Kusoma…

Endelea Kusoma