MUDA na WAZAZI

Mwepesi wa kujifunza

Kwa wale wote wanaowapenda na kujifunza kutoka kwa wazazi wao

Dkt. Stanlaus Luwanda, MD

Toleo la kwanza: Septemba 2022
Hakimiliki © 2022

Dr. Stanlaus Luwanda, MD
+255 786 334 448, stanlaus@outlook.com
www.stanthechange.mailerlite.io
Musoma, Tanzania

Ubunifu wa jalada na kupanga kitabu
DL Bookstore,
+255 787 163 013, authors@dlbookstore.com
www.dlbookstore.com
Arusha, Tanzania

Uhariri
Daudi Lubeleje
+255 764 771 298, dlubeleje9@gmail.com
www.daudipages.mailerlite.com
Arusha, Tanzania

ISBN 978 9912 40 775 6

Haki zote zimehifadhiwa hairuhusiwi kunakili, kutafsiri, kupiga chapa au kutumia aina yoyote ya elektroniki. Kwa kutoa upya nakala ya kitabu hiki bila idhini ya mwandishi.

YALIYOMO

SHUKURANI.. v

UTANGULIZI.. vii

SEHEMU YA KWANZA.. 1

MAISHA YA FAMILIA.. 2

SEHEMU YA PILI.. 23

NAFASI YA MAMA.. 24

SEHEMU YA TATU.. 51

NAFASI YA BABA.. 52

SEHEMU YA NNE.. 67

NAFASI YA KIJANA.. 68

SEHEMU YA TANO.. 93

NAFASI YA NDUGU WENGINE.. 94

SEHEMU YA SITA.. 113

UJANA NA UZAZI... 114

HITIMISHO.. 136

SHUKURANI

Nipende kumshukuru Mungu kwa nafasi ya kipekee aliyonipa kuwafundisha watu kupitia kazi hii ya uandishi. Wekeza sehemu sahihi na unufaike kupitia muda na wazazi.

Kushukuru ni moja ya zawadi kubwa katika muda na wazazi. Napenda kuwashukuru wazazi wangu Mr. & Mrs. Oscar Dimosso na familia nzima kwa hamasa, nidhamu na nguvu yao katika kulea na kufanikisha kazi hii ya uandishi wa kitabu hiki. Maisha na taswira yao yameweza kunifanya kuweza kuwa na utulivu na kujifunza mambo chanya juu ya familia. Pia kuweza kuhakikisha kazi hii inawafikia wengi na kuwasaidia.

Shukrani za kipekee pia kwa rafiki yangu, Dr. Marina kwa hamasa na muda wake katika kupitia na kurekebisha kazi yangu. Muda wake na nafasi yake umefanya kazi hii iweze kwenda kwa utulivu na kukamilika kwa wakati.

Karibu unufaike. Thamini sana muda unaowekeza juu ya wazazi wako.

UTANGULIZI

Maisha yana hatua nyingi. Kila hatua ni ya msingi sana. Leo uko pekee yako lakini kesho au baadae utakuwa na mwenzio. Mtakaa pamoja, mtaweka malengo ya kufanya pamoja na pia mikakati mbalimbali ya kuweza kuhakikisha mnatimiza kama mlivyopanga hapo awali. Huu ni upande mwingine wa maisha. Lazima kufikia ndoto zako. Lazima kufanikiwa. Pia lazima kuhakikisha watoto nao wanakuja kufanikiwa na kuwa watu bora na wenye heshima. Hawa ndio wazazi wetu. Kuna tofauti kubwa sana kati ya mzazi na mlezi. Mzazi ni wa msingi sana. Huyu ndiyo chanzo cha kuleta malezi ambayo utayahitaji katika maisha yako. Hapa wote wawili wanahusika yaani baba na mama. Hawa ndio nguzo kubwa sana katika familia na maisha ya kila aliyekuja katika hii dunia. Mzazi ni mlezi. Lakini mzazi anaweza asiwe mlezi pia kutokana na sababu mbalimbali za kimaisha.

Kuna changamoto mbalimbali ambazo zinaweza kumfanya mzazi huyu akapoteza hii sifa ya kuwa mlezi, tena mlezi bora na anayejali. Fikiria kama mzazi anayemtupa mtoto wake bila hata kujua kesho yake. Anakuwa anawaza nini? Je, anakuwa anapitia nyakati gani? Sio rahisi kusema moja kwa moja au

kuweka suluhisho la hili. Kila binadamu ana maono yake katika maisha haya. Linapokuja suala la familia, ni fumbo kubwa sana. Pia linatoa maswali mengi sana kuhusu jinsi familia inaweza kusogea hatua moja kwenda nyingine. Kuna kipindi mambo huonekana kama yanakwenda salama lakini kiuhalisia wanaojua ukweli ni hawa wazazi wawili. Chakula kinakuwepo, maji yanatumika kila siku, ikifika sikukuu watoto wanaomba nguo na wanapewa kwa wakati, lakini hawajui kinachotokea mpaka haya matunda yanaonekana. Nguvu ya wazazi katika kuendesha familia hii kutoka awali mpaka pale wanapokuwa wakubwa na kutambua nini cha kufanya. Inafika kipindi na wewe unaweka malengo yako na pia kufikiria suala la kuanzisha familia yako. Haya ndio maisha.

Hapo zamani ulikuwa mwenyewe. Mungu akakujalia maisha marefu na akakupa mume au mke wa kukusaidia kumalizia kipande kingine cha maisha. Malengo yakaanza sasa. Kuna kipindi hamuelewani, ugomvi unakuwepo lakini hauwaweki mbali. Polepole mkaanza kusogeza hatua. Furaha ikaanza kutawala kati yenu. Kila mnachofanya kikaanza kuzaa na kuleta baraka na matunda. Uwepo wenu ukawa furaha na heshima katika mahusiano yenu machanga. Hii ikaanza kuwapa moyo na kuwatia nguvu kuwa mnaweza. Miaka ikaanza kwenda, bado mko pamoja na mnazidi kupendana. Upendo ukawa ni wajibu wa kila mmoja na kila siku. Baada ya kukaa muda mrefu mkaamua kuweka nadhiri za milele na kuingia kwenye ndoa. Baraka ya Mungu ikawa juu yenu mkafanikiwa kwa hili pia. Watoto mkajaaliwa, tena walio na afya bora kabisa.

Dini ikawa ndio sehemu yenu ya kumkumbuka Mungu. Hawa ndio wazazi wanaopendana na kuwajibika. Kila siku wanafanya

kazi ili waweze kuleta amani, na tabasamu kwa watoto wao. Watoto nao wakaanza kuwaona kama wakombozi na tegemeo pekee katika maisha. Ikitokea kitu chochote mtoto yeye ni kulia na kusema atakushitaki kwa baba na mama. Ujasiri nao unaongezeka pindi usikiapo maneno haya kwa watoto wako. Baada ya miaka kadhaa, umri unasogea. Watoto wanakuwa wakubwa na pia wazazi nao wanaanza kuelekea uzeeni. Zamani maisha yalikuwa watoto wanasoma shule za msingi lakini jioni wanarudi na kukaa na wazazi wao mpaka siku inaisha.

Furaha inatawala muda wote hata mzazi anakuwa na hamu ya kurudi nyumbani muda wote akae na familia yake. Watoto ni furaha. Neno ambalo kila mzazi analisema pale awaonapo watoto wake atokapo kazini na akiwa amechoka. Mizunguko inapoozwa na furaha na michezo ya watoto wake. Angalia furaha hiyo anayopata mama na baba huyo. Natumaini hii bado ipo hata kwa sasa. Elimu ikazidi kuwa nguzo katika familia yenu. Watoto wakaanza kusoma shule za mbali na nyumbani kuendeleza masomo na vipaji vyao. Ule uwepo wao ukaanza kupungua. Wakaanza kuonekana mara chache kwa mwaka. Ikawa kila baada ya miezi mitatu au sita ndio unawaona tena watoto wako. Wakirudi nyumbani, sasa hivi ni kwa ajili ya matumizi ya shule. Muda unaanza kuwa mfupi sana wa kuweza hata kuongea nao na kujua uelekeo wao na matarajio yao kiuhalisia. Muda mwingi watoto wanatumia nyumbani kuwa wenyewe au kwenda kusoma masomo ya ziada **"tuition".** Tabia zinaanza kubadilika muda baada ya muda. Wengine za kuwafurahisha wazazi na wengine za kuwakwaza. Haya yote pia ni maisha. Mama na baba wanawapenda sana watoto wao, kila likizo wakirudi wanaangalia mienendo yao kitabia na hata

kielimu. Wazazi wote wako makini sana kutafuta pesa ili maisha ya nyumbani yaweze kwenda kama kawaida na pia watoto waweze kupata mahitaji ya shule. Sio wote ni wawajibikaji katika hili. Ila atabaki kuwa mzazi wako. Mshukuru Mungu hata kwa hili. Maisha yakaenda kwa kasi kubwa, watoto nao wakafikia umri wa kwenda vyuo na pia kuanza kuishi kwa kujitegemea wenyewe. Kila mtoto akawa na maisha yake anayoyajua huko alipo.

Hakuna mzazi anayejua uhalisia pale ambapo mtoto wake anakwenda kuishi mbali na uwepo wa wazazi hawa. Maisha anayoishi huyu kijana huko yanaweza yakawa yanaashiria sawa sawa na yale aliyoelekezwa nyumbani au la. Anakuwa na uamuzi wake na njia zake za kuweza kuishi. Akirudi nyumbani anaweza kuwa mtu mliyemzoea lakini akitoka ni mtu mwingine kabisa msiyemjua. Hii isikuvunje moyo. Usiangalie kwa upande wa ubaya. Wazazi uzee unawafuata sasa na mtoto anaanza kuufuata uzazi. Kuwa makini kabisa katika hili. Usiwe mwepesi kuonesha hasira kwa hili. Huyu mtoto anaanza kuwa mtu mwingine mwenye kuanza kuona ni wapi anataka kwenda katika maisha yake. Anaanza kuangalia yeye atakuwa nani baada ya miaka kadhaa. Utaliona hili pindi akirudi nyumbani. Ataficha sana lakini ipo siku ataanza kuionesha sura yake ya uhalisia polepole. Malengo yanaanza kubadilika. Ulitaka awe mtu fulani lakini yeye ndio kwanza haoni huo upeo. Kuna kitu kimepungua kati yenu wote wawili. Huyu ni mtu mzima sasa.

Kama kijana ambaye sasa unaona umekua na unahitaji kufanya maamuzi ya malengo yako, mara ngapi umemshirikisha mzazi wako? Una kwama wapi? Je, umejaribu kuanza polepole kuongea naye uone na wewe anakuchukuliaje kwa sasa? Lazima kujitafakari na kujiangalia ili ujue wapi unaenda na

wazazi wako wana nafasi gani. Hivi ndivyo unaweza kuweka muda wako kwa wazazi. Maisha yanaanza kubadilika na baada ya muda mfupi ujao wote mtakuwa wazazi pia. Ni suala la muda tu. Wazazi wako watahitaji msaada na uwepo wako. Wewe ndio tumaini kwao hata kama hawakukulea unavyotamani. Huu ndio ukweli. Anza kuweka nafasi na akili hii ili hata siku mambo yakija tofauti ujue wapi pa kuanzia.

Wazazi wana weka malengo mengi sana juu ya vijana wao. Walio wengi hawakumbuki kuwa huyu akikua atakuja na yeye kuweka njia zake anazozijua mwenyewe. Hapa ndio huwa chanzo cha kuja kuanza kuleta magonjwa na mawazo juu ya wazazi wako. Kila siku wanaanza kuwaza huko unapoishi na misha unayopitia. Walio wengi hawawezi kukuambia kabisa kabisa lakini kama unajali utawaona tu machoni mwao. Changamoto inaanza sasa. Huyu anamuonea huruma mwenzie na huyu ndio yeye kwanza hana hili wala lile juu ya uwazalo. Ni vema kuanza kutatua hii changamoto mapema kabla muda haujaenda sana na kukufanya kuwa mtu mwenye mawazo na mpweke kiakili. Wewe kama kijana, tenga muda wa kukaa na wazazi wako. Hao ndio baraka na njia ya mafanikio yako. Huu ndio umuhimu wa kutenga muda na wazazi pindi upatapo nafasi. Iwe kwa simu au ana kwa ana, hakikisha unaweka muda huo. Hii ndio safari nzuri na ya kuweza kuwa pamoja kama mlivyokuwa watoto. Ukipata shida unaita mama, na yeye akirudi anakuona na kufurahi. Katika kuweka muda pamoja mtajifunza mengi sana. Karibu ujifunze jinsi ya kuweka muda na wazazi wako pamoja na nafasi zenu.

1

MAISHA YA FAMILIA

Neno familia lina maana nyingi sana hasa ukienda katika uhalisia wa wale wanaotengeneza familia hiyo. Maisha ni familia. Kila mtu katika dunia hii anatoka katika familia fulani hivi. Kuna familia nyingine zinawajali watoto wao katika mahitaji na nyingine hazijui hata wanaishi namna gani na wanakula nini. Hii bado pia ni familia. Wakati mwingine ukifikiri katika hili unaweza pata machungu na majuto makali sana. Unaweza sema bora ningezaliwa kwenye familia ile fulani. Kwa sasa hili haliwezekani maana hata wazazi wakiisikia kauli hii hasira na chuki zitaongezeka zaidi na zaidi.

Familia ni msingi wa kila mtoto. Ni sehemu ambayo watoto hupata mafunzo, matunzo na pia sehemu ambayo hukua na kufikia hali ya kuweza kujitegemea. Kama mtoto, unahitaji sana uwepo wa wazazi katika maisha yako. Uwepo wao ni furaha na amani kila mara. Ukirudi nyumbani lazima utauliza mama yuko wapi. Ukimuona furaha inakujaa. Baba akirudi toka kazini, wote mkimuona tabasamu na amani vinarudi pia. Pamoja amani inatunzwa na inarithiwa ndani yenu na kwa watoto.

Hebu jiulize maswali machache ambayo yataweza kukufanya ukumbuke na kuangalia wapi umetoka na wapi unakwenda.

- *Familia ni kitu gani kwako? Je, unaithamini kila siku?*

- *Kama mzazi, unatengeneza muda wako kuangalia mienendo ya watoto Mungu aliokujaalia?*

- *Umri umeenda na watoto wamekuwa vijana. Je, muda uliokuwa unautenga pindi wakiwa watoto ni ule ule ukilinganisha na kipindi hiki wamekuwa vijana? Nini kimebadilika mpaka muda huo haupo?*

- *Kama kijana ambaye sasa umekuwa na unaonekana kwa taswira nyingine, umuhimu wako kwenye familia unatambulika?*

- *Je, wazazi wako wanaridhika na uwepo wako pindi unapokuwa nyumbani?*

- *Je, unafanya nini kuhakikisha wanafurahia uwepo wako kila muda? Unaridhika na hayo matukio au ni kwa sababu tu wanakuvumilia?*

- *Uwepo wako kwa wadogo zako upoje? Wanakuona kama adui, rafiki, msaidizi au kwao wewe hauna maana?*

- *Maisha unayoyaonesha hapo nyumbani ni sawasawa na maisha unayoishi pindi ukiwa mbali na nyumbani?*

Jaribu kujiuliza maswali mengi sana ili uweze kujitambua na kujua kama kijana unaelekea wapi na una nafasi gani katika familia. Kijana ni nguvu kazi ya familia. Pale ambapo wazazi wanakosa nguvu yeye huwapa hamasa. Hupenda kusaidia na kuwapa moyo. Maisha ya kifamilia yanahitaji muunganiko wa kila mmoja. Awe mdogo au mkubwa, kila mtu ana nafasi yake na umuhimu wake. Jifunze kutambua kila kidogo kinachotokea na kuonekana katika familia. Hivi vitu hutokea kwa wakati.

Furaha inatengenezwa na wanafamilia

Kuna changamoto nyingi sana katika familia. Lakini hii sio sababu ya kuweza kuikosesha familia hiyo furaha kila mara. Kuna kipindi maisha yanakuwa na changamoto nyingi sana mpaka unatamani usingekuwepo katika kipindi hicho. Hii inakufanya unakosa amani moyoni na pia furaha. Tatizo haliishii hapo. Wewe ni mtu ambaye una nafasi yako katika familia. Mawazo yako na maisha yako yanaanza kuleta athari hata kwa wengine mnaoshi nao. Unajitahidi kukwepa lakini haiwezekani. Ulikuwa huna furaha wewe, sasa huo ugonjwa unaanza kukua na kuenea mpaka kwa watoto na wote walio hapo nyumbani. Hebu fikiria kisa hiki.

> *Mama alikuwa na furaha sana hasa pale anapowaona watoto wake wakiwa nyumbani wakiwa wanakula na kucheza pamoja vizuri. Alikuwa akipata nguvu na ujasiri wa kuweza kufanya kazi mbalimbali ili aweze kupata kipato cha kuwasaidia watoto wake. Hakuwa mwenyewe kwenye hili. Mume wake alikuwa anamsaidia kwa moyo wote. Wote wawili, kweli ni nguvu moja. Lakini kuna siku mtoto alikuwa anachezea pete ya mama yake pindi anafua na kisha*

> *akaipoteza. Shida ikaanzia hapa. Mama akapata hasira sana. Amani ikaanza kupungua polepole. Alimkaripia sana yule mtoto na pia kumtukana.*
>
> *Mtoto hakujua umuhimu wa ile pete. Alijaribu kumuelezea mama yake lakini mama hakuelewa. Alijaribu kuwaza sana juu ya yule mtoto. Ina maana huyu haelewi maana ya hiki kitu. Hasira yake ilipelekea hata kuwaona wale watoto kama hawana msaada na ikaanza kumkumbusha mengi mabaya ambayo wanakuwa wanamfanyia. Kilichokuwa kinamsumbua sana ni maana ya pete kwake. Uaminifu wake, malengo yake na maagano yake yote yanawakilishwa na ile pete.*

Kama mzazi lazima hili likukasirishe. Lakini hasira hii itakuwa nayo mpaka lini na inaleta athari gani? Kwa walio kwenye ndoa wanaelewa umuhimu wa pete. Je, kwa wengine umuhimu huo upo? Utajisikiaje kama wanafamilia hawaoni umuhimu huo?

Huo ni mfano. Lakini maisha yetu hasa katika familia yana mifano na uhalisia mwingi sana. Kuna wakati mambo yanakwenda ndivyo sivyo na wakati mwingine mambo yanakwenda sambamba na unavyowaza na kutarajia. Kama mwanafamilia, una lengo kubwa sana la kutunza furaha na amani iliyopo. Inaweza kuwa katika vitu vidogo au vikubwa lakini amani ni amani. Amani huleta furaha. Wengine wanaweza wasielewe umuhimu wake lakini kama wewe unautambua, chukua muda huo kuwafundisha na kuwaelekeza. Usiwe mzembe kwa hili.

Wengi wanaweza kuja na majibu juu ya huyo mama na wengine pia kwa mtoto. Wote watakuwa sawa maana ndio hali halisi ilivyo. Pale makosa yanapotokea lazima tuchukue njia za

kutatua. Lakini njia hizo zina matumaini salama na yenye kuleta furaha na upendo? Kama umefeli kwa hili, jiulize unakwama wapi? Kwa nini uwe chanzo cha kukosesha wenzio furaha na amani katika familia? Lazima kufanya maamuzi. Kama lengo lako ni amani na kukuza hiyo furaha, utafurahiwa na kila mtu na wengi watapenda sana uwepo wako. Ukitaka kujua hili, angalia nafasi yako na muda wako katika familia. Je, wewe ni chanzo cha furaha? Wekeza katika hili. Furaha inatengenezwa na wanafamilia wote na sio mtu mmoja.

Jifunze kuwa mbunifu sana

Furaha inatengenezwa na walio wabunifu. Haya ndiyo maisha ya kifamilia. Mama na baba wanafanya kazi ili kuweza kuleta amani na kutimiza uwajibikaji wao katika familia. Watoto nao wanacheza na kutengeneza mbinu mbalimbali zinazowavutia wazazi wao. Wote wanategemezana na huu ndio ubunifu. Hauhitaji kutengeneza kitu kikubwa sana ili ukiite ubunifu. Kila kitu kinachotokea ni cha msingi sana. Usisubiri mpaka kikosekane ndio useme nimemkumbuka fulani, yaani angekuwepo sasa hivi tungekuwa na amani na muda wote tunacheka. Kwanini usitengeneze nafasi yako ambayo itakuwa na ubunifu wa kipekee?

Maisha ya kifamilia yanahitaji ubunifu sana. Kama kijana, lazima kuwa makini na mbunifu sana. Familia nyingi huanza kulalamika sana hasa pale vijana wao wanapoanza kuwa changamoto na matatizo katika maisha yao. Utakuta kijana anaanza kujifunza tabia ambazo haziwafurahishi wazazi na kuanza kuwakosesha matumani juu yake. Yeye yuko sawa kabisa na anaona kama wazazi wake wako nje ya muda na

wamepitwa na wakati. Unaanza kuwa uwanja wa mapambano kati ya mtoto na wazazi wake. Wazazi wanasema hiki na yeye anasema kile. Wanajitahidi kumleta huku ila yeye bado hana habari kabisa na wanayosema. Hapa ndio shida huwa inaanza.

Hii ndio maana ya kuwa na muda na wazazi wako. Kuna vitu vingi sana vya kujifunza na kuelewa kuhusu wewe na pia kuhusu wazazi wako. Kuwa mbunifu, anza kujifunza. Unaweza kuwa sahihi kwa wakati fulani lakini wenzio wasiwe wanaelewa maana yako. Umeweka mikakati gani kuwaelekeza mpaka wakaafikiana na wewe? Lazima kama kijana kujitambua na kuangalia wapi unataka kwenda. Bado ni wazazi wako na watabaki kuwa wazazi wako. Lazima kuweka muda wa kukaa pamoja na kuongea. Hapa utajifunza mengi sana na kuwaelewesha pia njia zako.

Ujana ni kipindi cha kujifunza na kujitambua kwa kasi sana ili uweze kuwa muhimili na muunganiko kati ya wazazi wako na maisha yako. Inabidi waanze kukuona wapi ulikuwepo na wapi upo kwa sasa. Wakati mwingine hata wenyewe nao ni wageni katka maisha yako ya sasa. Tenga muda wako. Ongea nao. Waoneshe mienendo yako. Usiwe mwepesi wa kukata tamaa. Jaribu kutafuta mbinu mbalimbali ambazo zitakufanya uwe karibu na wazazi wako na kujifunza mengi juu yao. Wasikilize, waheshimu, wasaidie na wajali. Hii ndio baraka tosha kwako. Hauhitaji kusali sana kama hutimizi malengo haya. Sala kubwa katika maisha ya kijana ni kuwa mbunifu wa kuweza kuweka muda na wazazi wake. Tambua mapema na kuwa mnyenyekevu. Leo utafeli lakini kesho utaweza na familia yako itakuwa na amani na upendo.

Kuwa mkweli na mwepesi wa kujifunza

Unahitaji kujifunza mengi juu ya maisha? Weka muda na wazazi wako. Wasikilize na angalia lipi linafaa kwa sasa. Usipuuzie mashauri yao hata kama unaona hayana matunda yoyote. Wakati mwingine wazazi hawana upeo wowote wa yale ambayo unataka kuyafanya. Walio wengi watakuficha kwa hili. Lakini kwa kuweka muda utatambua nafasi na sauti yao katika maisha yako.

Lazima kuwa mkweli kama kijana na mwepesi kujifunza kutoka kwa wazazi wako. Wana mengi ya kukufundisha na kukushirikisha. Hii inakuwa changamoto sana pale ambapo kijana anakuwa makini sana na kazi, elimu, cheo mpaka anakosa muda na wazazi wake. Mzazi akikupigia simu au akitaka kuongea na wewe unamkwepa kila muda. Unasingizia kazi, shule na mengine mengi. Je, ni kweli wewe muda wote unakuwa uko kwenye kazi? Umemkwepa leo inatosha, kwanini unamkwepa kila siku? Shida iko wapi? Ukweli wako mbona una mashaka?

Ukweli utakuweka huru na mwepesi wa kukubali kuwa umekosea na uko tayari kujifunza. Wazazi wengi wanahitaji muda wa kukaa na watoto wao ambao sasa hivi ni vijana. Wanahitaji kuwaona watoto wao ambao wamekua na kujitegemea. Waone wanapoenda na mambo wanayofanya. Hii inawapa furaha na amani mioyoni mwao. Wanaanza kukumbuka jinsi walivyokuhangaikia ukiwa mdogo mpaka kufikia hapo. Leo wewe ni mtu mwingine na mwenye kazi, cheo na elimu nzuri tu. Haya yote ni matunda yao. Kuna kitu unakikwepa.

Umekipenda kitabu? Malizia kusoma, bonyeza hapa chini

Endelea kusoma