

MWITO



**KANUNI ZITAKAZOKUFANYA UPENDWE NA UKUBALIKE
NA WATU KWENYE BIASHARA, KAZI, MAHUSIANO N.K**

ABEL J. NGELEJA

MVUTO

*"Kanuni zitakazokufanya upendwe na ukubalike
na watu kwenye biashara, kazi, mahusiano n.k"*

ABEL.J. NGELEJA

UTANGULIZI

Mwandishi wa vitabu Les Giblin kwenye kitabu chake cha *"The art of Dealing with people"* anasema kutokana na tafiti za kisayansi zilizozithibitishwa:

"Ukijifunza kuhusiana vizuri na watu utakuwa tayari ushatembea asilimia 85 ya njia ya kuelekea mafanikio yako kwenye biashara, kazi au taaluma n.k na utakuwa umejihakikishia furaha kwa asilimia 99"

Furaha na mafanikio yako kwenye maisha kwa kiasi kikubwa yanategemea sana namna unavyohusiana na watu.

Japo mafanikio yanaweza yakawa na tafsiri tofauti kwa kila mtu lakini ili ufanikiwe kwenye jambo lolote lile unalolifanya unahitaji watu.

Taasisi ya sayansi na teknolojia ya Carnegie ilifanya tafiti kuangalia maisha ya wahandisi mbalimbali nchini marekani na ikagundua kuwa:

“Mafanikio yao ya kifedha yametokana na asilimia 15 ya ujuzi wao wa uhandisi na asilimia 85 imetokana na namna wanavyohusiana na watu”

Biashara inahitaji wateja (watu).

Muziki unahitaji mashabiki (watu)

Huduma yoyote ile inahitaji wateja (watu)

Ndoto na malengo yako yote yanahitaji watu.

Hakuna chochote kinachoweza kufanyika chini ya jua kisihusishe muingiliano wa watu.

Hivyo elimu ya namna ya kuhusiana na watu ni moja kati ya aina ya elimu muhimu sana ambazo kila mtu mwenye kiu ya kupata mafanikio ni lazima ajifunze.

John.D. Rockefeller aliwahi kusema *"The ability to deal with people is as purchasable, a commodity as sugar or coffee, and I will pay more for that ability, than for any other under the sun"* akiwa na maana ya *"Ujuzi wa kuhusiana na watu ni bidhaa kama sukari au kahawa, nitalipia ujuzi huu kuliko kitu chochote chini ya jua"*

Ujuzi huu haujawahi kuchuja wala kupitwa na wakati na ndio maana umeorodheshwa moja kati ya aina muhimu za ujuzi ambazo watu wanapaswa kujifunza zaidi kwenye karne hii ya 21 ili wawe na soko zaidi (21st Century skills)

Somo hili limeandaliwa maalum kwa ajili ya kukusaidia kujifunza namna nzuri ya kuhusiana na watu ili upate matokeo makubwa kwenye kitu unachokifanya.

Somo hili linatakupa mvuto kama sumaku utakaokufanya upendwe na ukubaliwe na watu wengi utakapokutana na kuhusiana nao iwe ni kwenye biashara, kazi, mahusiano n.k

Karibu tujifunze pamoja.

KANUNI YA KWANZA

TABASAMU (SMILE)



Kanuni ya kwanza kabisa inayoweza kukusaidia kuwavuta watu kwako ni **Tabasamu** anasema Max Eastman:

“A smile is the universal welcome”

Yapo maajabu na nguvu kubwa kwenye tabasamu.

Unapokutana na mtu kwa mara ya kwanza na ukataka avutiwe na wewe kiurahisi mtazame huku ukitabasamu kabla ya kuongea naye chochote.

Ukienda kwenye usaili na unataka watu wakupende na wavutiwe na wewe ukishaingia tu kwenye chumba cha usaili wasalimie huku ukitabasamu.

Unapotaka kumwomba mtu akufanyie kitu hata kama hataki, mwombe huku ukitabasamu.

Unapokutana na mtu na haujui ni kwa namna gani unaweza kuanzisha naye mazungumzo anza kwa kumsalimia huku ukitabasamu.

Ukikutana na mteja na unataka kumshawishi akusikilize au anunue bidhaa kutoka kwako tabasamu.

Tafiti zinasema mvuto kwa mtu unayekutana naye kwa mara ya kwanza hutokea ndani ya muda mfupi sana yaani *chini ya sekunde 8.2 mkishatazamana*.

Njia pekee ya kutengeneza mvuto kwa haraka ni kupitia tabasamu.

Chuo kikuu cha Aberdeen cha nchini uswisi kilifanya tafiti kuangalia uhusiano uliopo kati ya tabasamu na mvuto.

Tafiti hii ilifanyika kwa kuwapa watu picha za watu zinazowaonyesha wakiwa katika hali tofauti tofauti za kihisia yaani katika hali ya kutabasamu, huzuni n.k

Watu wale walipaswa kuchagua picha zinazowavutia zaidi.

Picha za watu waliokuwa wanatabasamu zilichaguliwa zaidi kuliko picha za aina nyingine.

Hivyo usifanye makosa unapokutana na mtu kwa mara ya kwanza na unatamani kuanzisha naye mahusiano yoyote yale.

Tabasamu, tabasamu, tabasamu sana.

Anasema Mama Teresa wa calcuta *“Let us always meet each other with smile, for the smile is the beginning of love”*

(Kila tunapokutana tutabasamu, Tabasamu ni chanzo cha upendo)

Hakuna anayeweza kulishinda tabasamu likitolewa mbele yake.

Tabasamu linayonguvu na maajabu makubwa.

Maajabu mengine ya tabasamu ni:

Tabasamu ni dawa inayoponya maumivu na huondoa msongo wa mawazo.

Kulingana na tafiti za kisayansi zilizofanywa zinathibitisha kuwa tabasamu ni tiba inayoponya maumivu na kuondoa msongo wa mawazo kwa

sababu kila mara unapotabasamu huwa unachochea uzalishwaji wa homoni zinazojulikana kama Dopamine na serotoninini.

Homoni hizi huchochea hisia za furaha na kupunguza maumivu mbalimbali ndani ya mwili kwa kushusha kiwango cha homoni ambazo huchochea maumivu na msongo wa mawazo zijulikanazo kama endorphin.

Tabasamu huimarisha kinga za mwili hivyo kukufanya uwe na afya njema.

Tabasamu huchochea uzalishwaji wa seli hai nyeupe (WBC) ambazo kazi yake kubwa ni kupambana na vijidudu visababishavyo magonjwa.

Tafiti moja ilifanywa kwenye wodi ya watoto kuthibitisha hili.

Watoto hawa waligawanywa kwenye makundi mawili:

Kundi la kwanza walikuwa wanasimuliwa hadithi zinazowafanya watabasamu kila siku.

Kundi la pili walibaki bila kupata nafasi hiyo.

Baada ya muda fulani wale waliokuwa wanasimuliwa hadithi walikuwa na seli hai nyeupe nyingi zaidi ya walizokuwa nazo mwanzo na nyingi zaidi ya wale wa kundi la pili.

Tabasamu linaongeza siku za kuishi

Mwanamama Jeanne Louise Calment moja ya watu walioishi muda mrefu zaidi duniani aliishi miaka 122 na siku 164 (alizaliwa 21 feb 1875 na kufariki 4 august 1997) kwenye mahojiano maalum yaliyofanyika akiwa na miaka 120 aliulizwa anafikiri ni kitu gani kilimfanya aishi muda mrefu alisema *“Always keep your smile, That’s how I explain my long life”* (Mara zote tabasamu, hivyo ndivyo ninavyoweza kusema sababu ya mimi kuishi muda mrefu)

Tabasamu linapunguza hatari ya kupata kansa, magonjwa ya moyo na shinikizo la damu.

Mwanasayansi **Sondra barret** baada ya kufanya tafiti aligundua kuwa *tunapotabasamu tunapunguza uwezekano wa seli za mwili kufa na kupata kansa.*

Tabasamu huchochea msamaha na kurudisha upendo na amani kwenye ndoa au mahusiano yenye migogoro.

Anasema Goldie Hawn *“I have witnessed the softening of the hardest of hearts by a simple smile”*
(*Nimeshuhudia mioyo migumu ikilainishwa na tabasamu*)

Tabasamu ni tiba na kiboko ya ndoa zenye migogoro.

Ukimkosea mwenza wako mwombe msamaha huku ukitabasamu,

Ukihisi amepunguza upendo zidisha tabasamu kila wakati,

Mwenza wako akikukwaza au kukukosea mweleze huku ukitabasamu.

Kila wakati unapoongea na kuwa karibu na mwenza wako tabasamu.

Hakuna aina ya mahusiano yasiyorudishwa na tabasamu.

Unaweza kubadili hali mbaya ya kihisia kwa mtu kupitia tabasamu.

Tabasamu huambukizwa, ukitabasamu mbele ya mtu na yeye atatabasamu.

Hata kama ukiwa unaongea na simu ukitabasamu upande wa pili na yeye atatabasamu.

(Naona ukijaribu kutabasamu mbele ya mtu umeona kilichotokea)

Mtu anapotabasamu huwa anasisimua sehemu fulani kwenye ubongo wako, Sehemu hii hukufanya na wewe urudishe tabasamu, tafiti nyingi sana za kisayansi zimefanywa na kulithibitisha hilo, mojawapo ya tafiti hizo zimechapishwa kwenye jalida liitwalo Journal of neuropsychological.

HITIMISHO

Wachina wanamethali yao inayosema “*A man without a smiling face must not open a shop*” (Mtu asiyetabasamu asifungue duka)

Wakiwa na maana kuwa tabasamu ni sumaku linavuta wateja (Watu).

Tabasamu asubuhi unapoamka, tabasamu mchana unapoenda kula chakula, tabasamu usiku unapotaka kulala.

Tabasamu unapokutana na watu.

Tabasamu unapozungumza na watu.

Tabasamu, Tabasamu, Tabasamu kila wakati.