
MWAKA MPYA

*"Mambo 10 ya kufanya ili utimize malengo
yako mwaka huu"*

ABEL.J. NGELEJA

Wahariri:

Cover Art and Graphics designer:

Type setting: Abel Ngeleja

Publisher:

ISBN:

Mawasiliano na mwandishi:

+255622892647

+255679143384

abelngeleja494@gmail.com

Instagram; ngelejaabel

Facebook: AbelNgeleja

Youtube: abelngeleja

Copyright-2025

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kunukuu au kutumia sehemu yoyote ya kitabu hiki bila idhini ya mwandishi.

SHUKURANI

Heri ya mwaka mpya rafiki,

Hongera kwa nafasi hii adhimu ya kuuona mwaka mpya ambayo MUNGU amekujalia,

Binafsi namshukuru sana MUNGU kwa namna ya kipekee kwa kuniwezesha kuandika na kumaliza kitabu hiki,

Mwanzoni lilikuwa wazo tu nililolighairisha toka mwaka 2020, kila siku nilisema nitaandika kitabu cha namna hii ila haikuwa hivyo.

Nakushukuru pia wewe kwa kuwa pamoja na mimi toka nilipoanza kazi hizi za uandishi mpaka leo umekuwa nami ukinisapoti na kunitia moyo,

Naomba nikuambie kuwa wewe ni mtu wa muhimu sana kwangu bila wewe sina sababu ya kufanya hichi ninachofanya.

Asante sana na MUNGU akubariki.

UTANGULIZI



Package ni neno la kiingereza lenye maana ya **kifurushi**.

Kifurushi ni kitu au vitu vilivyofungwa pamoja kwa karatasi na gundi, nguo au kamba. (hii ni kwa mujibu wa kamusi kama ilivyonukuliwa kwenye tovuti ya <https://en.bab.la/dictionary/swahili-english/kifurushi>)

Lakini pia kifurushi kwa lugha inayotumika sana kwa sasa tunaweza kusema ni mkusanyiko wa vitu vilivyowekwa kwa pamoja ili kurahisisha matumizi yake au ubebaji wake.

Mfano: Vifurushi vya mitandao ya simu unakuta vina dakika, sms na data (Mbs) vyote kwa pamoja ili kurahisisha matumizi.

Mwaka unapoelekea kwisha watu wengi hujiwekea malengo mbalimbali ambayo wanatamani kuyatimiza kwa mwaka mpya unaotarajiwa kuanza.

Tafiti zilizofanywa na chuo kikuu cha Scranton cha nchini marekani zinaonyesha kuwa ni asilimia 8 tu kati ya watu wote wanaopanga malengo yao mwaka mpya unapoanza ndio huyatimiza yaani kwa tafsiri rahisi tunaweza kusema kuwa kati ya watu 100 wanaopanga malengo yao ni watu 8 tu ndio huyatimiza.

Tafiti nyingine zilizochapiswa kwenye tovuti ya www.fullfocus.com zinaonyesha kuwa:

Asilimia 25 ya watu wanaopanga malengo yao mwaka mpya unapoanza **huachana na malengo hayo wiki moja baada ya mwaka mpya kuanza.**

Lakini pia **asilimia 60** huachana na malengo hayo **baada ya miezi 6.**

Tafiti hizi zilinitisha na kama mwandishi ikabidi nitafute kujua chanzo cha kwanini watu wengi wanashindwa kutimiza malengo yao wanaojiwekea.

Katika kutafuta chanzo nikagundua kuwa yapo mambo 10 muhimu ambayo yanapaswa kufanyika kwa pamoja ili kumuwezesha mtu kutimiza malengo yake aliyojiwekea.

Mambo ambayo naamini ukiyafungasha kwenye kifurushi kimoja yatakusaidia kutimiza malengo yako uliyojiwekea kwa mwaka huu mpya unapoanza.

Karibu tujifunze pamoja.

JAMBO LA KWANZA

ANDIKA MALENGO YAKO



"Here is secret of success, think on paper" ("Hii hapa Siri ya mafanikio, fikiri kwenye karatasi")

Haya ni maneno yaliyonukuliwa kutoka kwa mwandishi nguli wa vitabu, Brian Tracy kwenye kitabu chake kinachoitwa "Goals".

Akiwa ana maana ya kuwa kama unataka kupata mafanikio andika malengo/mipango yako kwenye karatasi.

Lakini pia maandiko matakatifu katika kitabu cha habakuki 2:2 yanasema:

"Bwana akanijibu, akasema,

"Iandike njozi ukaifanye iwe wazi sana katika vibao, Ili aisomaye apate kuisoma kama maji.

Ipo siri kubwa kwenye kuandika malengo yako.

Mwandishi Mark McCormack kwenye kitabu chake kinachoitwa *"What They Don't Teach You in The Harvard Business school"*ameandika matokeo ya

tafiti aliyoifanya kwa wahitimu wa shahada ya pili ya usimamizi wa biashara kutoka chuo cha Harvard (Masters in business administration) mwaka 1979.

Tafiti aliyoifanya kwa muda wa miaka 10 yaani kati ya mwaka 1979 na 1989.

Katika tafiti yake hiyo mwaka 1979 aliwauliza wahitimu hao swali hili:

Umepanga na kuandika malengo na mipango yako?

Asilimia 3 ya wahitimu hao ndio walikuwa wameandika malengo na mipango yao.

Asilimia 13 ya wahitimu hao walikuwa wana malengo ila hawakuwa wameyaandika.

Asilimia 84 iliyobakia hawakuwa kabisa na malengo yoyote.

Miaka 10 baadaye yaani mwaka 1989 aliwatafuta wahitimu wale na kuwahoji tena aligundua mambo yafuatayo:

Asilimia 13 ya wahitimu waliokuwa na malengo ila hawakuwa wameyaandika walikuwa wamefanikiwa mara mbili zaidi ya wale ambao hawakuwa na malengo kabisa.

Pia wale asilimia 3 waliokuwa wameandika malengo na mipango yao walikuwa wamefanikiwa mara 10 zaidi ya wale asilimia 97 ya wahitimu waliobaki.

Dr. Gail Matthew, Mwanasaikolojia na proffesa kutoka chuo cha Dominican University in California nchini marekani alifanya pia tafiti miongoni mwa watu wanaandika malengo na wasioandika malengo yao. Katika tafiti yake hiyo aligundua kuwa ***"Watu wanaoandika malengo yao wamefanikiwa asilimia 33 zaidi ya wale wasioandika malengo yao"***

Tafiti nyingine ilichapishwa kwenye tovuti ya www.oakjournal.com iliyonukuliwa kutoka kwenye

jalada la "Applied psychology" la nchini marekani inaonyesha kuwa *watu wanaoandika malengo yao wanauwezekano wa kutimiza malengo yao kwa asilimia 43 zaidi ya wale wasioandika.*

FAIDA ZA KUANDIKA MALENGO YAKO

1. Unayafanya yawe katika hali ya kushikika (Tangible) hivyo unahamasika kuyatekeleza.

2. Unapoandika malengo yako unatengeneza hali ya uwajibikaji.

3. Unapoandika malengo yako inakusaidia kuyakumbuka, hivyo yanakufanya *uconcentrate* na uwe na *focus*.

Usipange malengo pasipo kuyaandika, Ipo siri katika kuyaandika malengo yako.

MAMBO YA KUZINGATIA UNAPOANDIKA MENGO YAKO

1. Andika malengo unayoweza kuyatimiza, Usiandike malengo ambayo huwezi kuyatimiza yaani yasiyohalisi.

Mfano: Kuwa wa bilionea ndani ya mwaka mmoja wakati huna chanzo chochote cha kipato.

2. Yape ukomo (Deadline) ya kuyatimiza malengo yako.

Ukomo utakupa hamasa ya kupambana kwa nguvu zote kuyatimiza malengo hayo na itakufanya uepuke kughairisha.

Mfano: Nitaanzisha biashara mpaka kufikia tarehe 6 mwezi wa 10 mwaka 2025.

3. Ainisha rasilimali (vitu vyote unavyovihitaji) ili utimize malengo yako. Mfano: Watu, pesa n.k

4. Ainisha vitu ambavyo unahisi vinaweza kukuzuia kutimiza malengo yako.

5.Tengeneza mpango kazi wa kuvikabili vikwazo hivyo.

6.Andika mpango mbadala (Plan B) endapo mpango wako wa kwanza/awali utafeli.

7.Andika viashiria vitakavyoonyesha hatua za ukuaji wako, hii itakusaidia kujipima kuona kama unapiga hatua au la.

MAENEO 8 YA KUZINGATIA UNAPOPANGA MALENGO YAKO

Maisha ni sawa na gurudumu ili yaende vizuri ni lazima kuwa na mliganyo katika maeneo mbali mbali.

Mtaalamu wa mambo ya mafanikio **Paul.J. Meyer** na wataalamu wenzake wengine wamefanya tafiti na wakagundua kuwa yapo maeneo nane (8) muhimu ambayo unapaswa kuyapangia malengo ili maisha yako yaende vizuri, Maeneo hayo ni:

- 1.Kiroho (Spiritual)**
- 2.Taaluma/Kazi (Career)**
- 3.Fedha (Finance)**
- 4.Familia (Family)**
- 5.Afya (Health)**
- 6.Burudani (Fun and Recreation)**
- 7.Marafiki(Friends)**
- 8.Maendeleo binafsi (Personal development)**



ZOEZI LA 01

1. Andika malengo unayoyahitaji kuyatimiza mwaka huu katika kila eneo andika mengi uwezavyo, Kisha chagua malengo makubwa matatu (3) kwenye kila eneo ambayo utayafanyia kazi.

ZOEZI LA 02

Katika malengo uliyoyaandika hapo juu yapange kwa kuzingatia mwongozo huu hapa chini.

MALENGO	RASILIMALI UNAZOZIHITAJI	VIKWAZO VINAVYOWEZA KUZUIA MALENGO YAKO	MPANGO KAZI WA KUVISHINDA VIKWAZO HIVYO	PLAN B	VIASHIRI A VYA UKUAJI

HITIMISHO

PAMBANA KWA NGUVU ZAKO ZOTE



Ilikuwa siku moja hivi mwalimu na mwanafalsafa nguli Socrates akiwa katika mapumziko yake binafsi Mwanafunzi wake mahiri alimuijia na kumuuliza:

"Ni miongo kadhaa sasa, nimesoma na kujifunza vitu mbali mbali ila bado sijajua haswa ninapaswa kufanya nini ili nifanikiwe kimaisha, Tafadhali naomba unisaidie kujua nifanye nini?"

Socrates bila kujibu lolote akamtizama yule mwanafunzi wake usoni kisha akamjibu "*Siri ya Mafanikio ipo ndani yetu, kama kweli tukiyahitaji*". "Na Kama na wewe unahitaji kujua nitakupeleka kwenye mto wa maisha nikuonyeshe"

Kijana akajibu nipo tayari. Socrates alimchukua yule kijana mpaka pembezoni mwa mto kisha akamwambia inamisha kichwa mtoni, kwa kuwa kijana yule alikuwa na shauku ya kujua akafanya kama mwalimu wake alivyomwambia.

Alipoinama tu, Socrates akamshika shingo kwa nguvu na kumzamisha kwenye maji ya ule mto.

Kijana alitapatapa huku akitafuta namna ya kujikwamua lakini haikuwezekana.

Muda ulivyo zidi kwenda ndipo pumzi zilizidi kukata, Ilibidi kijana yule ajitutumue kwa nguvu zake zote, mwishowe akafanikiwa.

Akiwa pembeni ya mto na kwa hasira nyingi alimuuliza mwalimu wake *"Kwanini umenifanyia hivyo, ulitaka nife??"*

Socrates bila kujibu swali hilo akamuuliza *"Ulipokuwa umezama kwenye maji ni kitu gani ulikuwa unakihitaji kuliko chochote???"*

Mwanafunzi yule akajibu *"Kupumua ili niendeleo kuishi"*

Socrates akamjibu akasema kama nilivyokuambia *"Siri ya Mafanikio ipo ndani yetu, kama kweli tukiyahitaji", Ukiyapigania mafanikio kama ulivyoipigania pumzi kutoka kwenye yale maji utafanikiwa"*

Je, na wewe unataka kutimiza malengo yako mwaka huu??

Kama jibu ni NDIO basi.....

"Wekeza nguvu na akili zako zote"

Nakutakia mwaka wenye USHINDI

KUHUSU MWANDISHI



Abel.J. Ngeleja ni mwandishi wa vitabu zaidi ya 10 mpaka sasa, Muelimishaji na Mwanasayansi wa maabara.

Mshindi wa tuzo ya Uni-Awards Tanzania mwaka 2020 katika kipengele cha mwandishi bora wa mwaka, Mwandishi bora wa heshima aliyetajwa na shirika la Global shapers Tanzania kupitia tuzo za Inspired writing challenge mwaka 2020, Mshiriki na mshindi wa pili katika tuzo za chuo life awards Tanzania 2020 katika kipengele cha mwandishi bora wa mwaka.

Abel pia mwaka 2020 alitunukiwa tuzo mbili za heshima moja kutoka Chama cha wanafunzi wanaosoma maabara Tanzania kama Kiongozi bora na nyingine kutoka kanisa la maskani ya bwana chanika kwa kutambua kazi nzuri za uelimishaji zinazofanywa na Abel.

Abel ni katibu mkuu wa shirika linaloendesha Mafunzo mbalimbali ya kujitambua liitwalo HUB OF WISDOM

Mwaka 2019/2020 Alikuwa Rais wa chama cha wanafunzi wanaosoma maabara Tanzania (TAMELASA)

Kitaaluma Abel ni mtaalamu wa maabara aliyehitimu katika ngazi ya degree yaani Bacherol of Medical Laboratory science mwaka 2020.

Kwa sasa (2023) ni mkufunzi katika chuo cha afya na sayansi shirikishi Decca kilichopo mkoani Dodoma.

Mpaka sasa Abel anatoa mafunzo katika mashirika mbali mbali, vikundi vya dini, mavyuo na shule mbali mbali yenye lengo la kuchochea mabadiliko chanya.

Mwandishi huyu shauku yake siku zote ni kuendelea kuwafikia watu wengi zaidi na kuhakiksha anakuwa chanzo cha mabadiliko chanya kwenye maisha yao.

Unaweza kumpata kwenye mitandao ya kijamii:

Face book: AbelNgeleja

Instagram: ngelejaabel

Youtube: Abel Ngeleja

VITABU VILIVYOANDIKWA NA ABEL.J. NGELEJA

- 1.WEWE NI MTEULE"Mwongozo wa kuishi na kutimiza malengo ukiwa chuoni '(2019)
- 2.KWANINI NIMEZALIWA? (2020)
- 3.ALICE THE HOUSE GIRL"Simulizi ya Binti Shupavu aliyepambania ndoto zake kutoka kuwa mfanyakazi wa kazi za ndani mpaka kuwa Daktari bingwa "(2021)
- 4.MAMBO 11 YA KUJIFUNZA TOKA KWA WANAWAKE WALIOFANIKIWA ZAIDI DUNIANI (2021)
- 5.TIMU NDOTO" Aina 4 za watu unaowahitaji ili utimize ndoto zako" (2019)
- 6.NIDHAMU YA FEDHA" Siri ya mafanikio iliyofanikisha kila waliofanikiwa kifedha" (2021)

7. MAJUTO YA WAHITIMU WA VYUO “Yajue makosa yanayofanywa na wanafunzi wengi wa vyuo” (2023)
8. INAWEZEKANA “Ujumbe utakaokupa kila sababu za kutokata tamaa katika safari ya kutimiza ndoto zako” (2023)
9. PACKAGE 2024 *“Mambo 10 ya kufanya ili utimize malengo yako mwaka huu” (2024)*
10. MVUTO *“Kanuni zitakazokufanya upendwe na ukubalike na watu kwenye biashara, kazi, mahusiano n.k”*