

#MAKINIKIA Kutoka Kitabu Stealing Fire (Mapinduzi Makubwa Ya Kiutambuzi Yanayoendelea Duniani)

Karibu rafiki kwenye makinikia ya kitabu cha juma la 11 ambapo juma hili tumejifunza kutoka kitabu kinachoitwa STEALING FIRE: How Silicon Valley, the Navy SEALs, and Maverick Scientists Are Revolutionizing the Way We Live and Work kilichoandikwa na waandishi Steven Kotler na Jamie Wheal.

Katika uchambuzi wa kitabu hiki nimekushirikisha kwa kina kuhusu mapinduzi makubwa ya kiutambuzi yanayoendelea duniani, ambayo wachache wanaoyaelewa wanayatumia kufanya makubwa sana kwenye kazi zao na hata maisha yao kwa ujumla.

Nimekushirikisha hali nne unazozipata ukiwa kwenye utambuzi wa hali ya juu, nguvu nne za kufikia utambuzi huu na hatari kubwa nne unazopaswa kuzielewa kabla hujatumia nguvu hizo kufikia utambuzi wa hali ya juu.

Katika mafunzo haya ya ziada, nakwenda kukushirikisha vitu vitatu muhimu sana ambavyo havikupata nafasi kwenye makala ya tano za juma.

MOJA; HOMONI SITA ZINAZOTUWEZESHA KUFIKIA UTAMBUZI WA HALI YA JUU.

Kama ambavyo tumejifunza kwenye uchambuzi, zipo homoni sita ambazo zinaachiliwa kwenye ubongo na kutuwezesha kufikia utambuzi wa hali ya juu sana. Homoni hizi zinapoachiliwa zinakwenda kuzima ile akili inayofikiri, yenye ukomo na kutoa uwanja kwa akili isiyofikiri, ambayo haina ukomo.

Homoni hizo sita ni dopamine, norepinephrine, endorphins, anandamide, serotonin na oxytocin.

Mtiririko wa ufanyaji wa kazi wa homoni hizi na jinsi zinavyotufikisha kwenye utambuzi mkubwa ni kama ifuatavyo;

Pale unapoingia kwenye hali inayochochea kufikia utambuzi mkubwa, ubongo unazalisha homoni za norepinephrine na dopamine. Kazi ya homoni hizi ni kuongeza kasi ya mapigo ya moyo, kuongeza umakini na kutuwezesha kukaa kwa utulivu. Katika hali hii tunaweza kuona na kuelewa vitu vingi vinavyoendelea kuliko tunapokuwa kwenye hali ya kawaida. Homoni hizi pia

zinaongeza uwezo wa ubongo kuunganisha vitu na hivyo kuweza kutengeneza maana ambayo haipo. Katika hali hii, mawimbi ya ubongo yanatulia kutoka mawimbi ya kasi ya beta na kwenda mawimbi tulivu ya alpha. Katika hali hii mwili unakuwa na pumziko kubwa na unakuwa kama upo kwenye ndoto. Sehemu ya ubongo inayofikiri inaanza kuzima na unapata zile hali nne za kutokuwa na nafsi, kutokuwa na ukomo wa muda, kutokuhitaji nguvu na utajiri wa taarifa.

Tunapozidi kwenda ndani zaidi, ubongo unazalisha homoni za endorphins na anandamide. Homoni hizi zinaondoa maumivu, kuondoa hali ya kuchepuka kwa mawazo na kuondoa uchovu kitu ambacho kinatuwezesha kuweka umakini zaidi kwenye kile kinachoendelea. Anandamide pia inasaidia kufikiri kwa utofauti, kitu ambacho kinaleta ubunifu katika hali hii ya utambuzi wa juu.

Tunapozama zaidi na zaidi ubongo unafika kwenye utulivu wa hali ya juu sana, mawimbi yanakuwa ya theta ambayo ni mawimbi yanayotolewa na ubongo wakati uko kwenye usingizi mnono (REM sleep). Katika hali hii, mwili na akili vinakuwa na utulivu na pumziko kubwa sana, na ni kwenye hali hii wengi hupata maono ya tofauti na hata kuweza kutenda au kupokea miujiza mbalimbali. Katika hali hii, ubongo unazalisha homoni za serotonin na oxytocin ambazo zinachochea hali ya amani, uaminifu, ushirikiano na upendo. Ni katika hali hii ya ndani kabisa akili yetu isiyofikiri inakuwa imeshika usukani na tunaweza kutumia utajiri mkubwa wa taarifa uliopo ndani yetu na hata kwenye ulimwengu mzima.

Hizi ndizo homoni nne na hatua kwa hatua jinsi zinavyotufikisha kwenye utambuzi wa hali ya juu.

MBILI;TAHADHARI NNE UNAZOPASWA KUCHUKUA ILI KUEPUKA HATARI YA UTAMBUZI WA HALI YA JUU.

Tumejifunza kwamba moto huu wa utambuzi wa hali ya juu, usipotumiwa vizuri utaacha kuwa manufaa kwako kwa kukuunguza. Hivyo kupitia zile hali nne tunazokuwa nazo tunapokuwa kwenye utambuzi mkubwa, hapa kuna tahadhari nne muhimu unazopaswa kuchukua;

Tahadhari ya kwanza; unapokuwa kwenye hali ya kupoteza nafsi, kumbuka siyo kuhusu wewe.

Watu wengi wanapofikia utambuzi wa hali ya juu, pale wanapopoteza nafsi zao huanza kujipa nafsi nyingine. Wapo watu ambao baada ya kupata utambuzi

mkubwa wa kiimani, huanza kujiita Mungu, Yesu au Mtume Mohammad. Hapa ndipo wengi wanapoanza kupata ugonjwa wa akili na kujikataa wao wenyewe.

Unapokuwa kwenye hali ya utambuzi wa hali ya juu, na nafsi yako ikaondoka kabisa na kujiona ukiwa umeungana na nafsi kubwa zaidi, kumbuka ile nafsi uliyojiunga nayo siyo wewe na jua ni kwa muda tu. Baadaye utarudi kwenye nafsi yako ya awali na maisha yataendelea.

Hivyo chukulia hali hii kama eneo ambalo unatembelea kwenda kujifunza na kurudi kutumia yale uliyojifunza kwenye maisha yako. Kwa sababu huwezi kukaa kwenye hali ya utambuzi wa juu muda wote, maisha hayataweza kwenda katika hali hiyo.

[Tahadhari ya pili; unapokuwa huna ukomo wa muda kumbuka siyo kuhusu sasa.](#)

Tunapokuwa kwenye utambuzi wa hali ya juu, tunakuwa kwenye hali ambayo muda hauna ukomo, hivyo kila kitu kinatokea sasa na uwezo wetu wa kukadiria muda unapotea kabisa. Maisha yetu yote yanakuwa kwenye wakati tulionao sasa. Katika hali ya utambuzi mkubwa kila kitu kinaonekana kuwa sasa. Lakini unapaswa kujua kwamba utakaporudi kwenye hali ya kawaida, vitu vinachukua muda sana kutokea. Unaweza kupata maono makubwa kwenye hali ya utambuzi wa hali ya juu, maono ambayo unayaona sasa yakiwa yameshatimia, lakini katika hali ya kawaida itakuchukua muda kuyafikia.

Hivyo unapaswa kukumbuka kwamba japo mambo yanaonekana kuwa sasa, siyo kuhusu sasa, inahitaji muda kuweza kufikia chochote ulichokiona kwenye haki ya utambuzi wa hali ya juu.

[Tahadhari ya tatu; unapokuwa kwenye hali ya kutohitajika kutumia nguvu, usiwe mlevi wa utambuzi wa hali ya juu.](#)

Hatari kubwa inayojitokeza kwa wengi wanaofikia utambuzi wa hali ya juu, ni pale wanapofikia hali ya kila kitu kutokea bila ya kuhitaji kutumia nguvu. Katika hali hii kila kitu kinakuwa rahisi na juhudi hazihitajiki. Hali hii imetengeneza walevi wengi, ambao wanakimbia kazi na muda wote wanataka kuwa kwenye utambuzi wa hali ya juu. Hapa ndipo mtu anatumia madawa muda wote, au kufanya tahajudi muda wote au hata kusali muda wote, ili tu awe kwenye hali ya utambuzi wa hali ya juu.

Unapaswa kukumbuka kwamba kwenye maisha ya kawaida, kila kitu kinahitaji kazi na juhudi. Hivyo chukulia hali ya utambuzi wa juu unayofikia ni kama

sehemu uliyoenda kujifunza, na kwa kuwa muda unaotumia hapo ni mfupi, kila kitu kinakuwa rahisi. Lakini unaporudi kwenye hali ya kawaida, unahitaji kuweka kazi ili kuweza kuzalisha maono uliyoyapata ukiwa kwenye utambuzi wa hali ya juu. Usiwe mlevi wa kutaka urahisi mara zote, kumbuka kuweka kazi ni muhimu.

[Tahadhari ya nne; unapokuwa kwenye utajiri wa taarifa, usizame sana.](#)

Hatari kubwa kwenye kufikia utambuzi wa hali ya juu ni kwenda sana kiasi cha kushindwa kurudi kwenye hali yako ya kawaida, na hapa ndipo mtu anaishia kuwa na ugonjwa wa akili. Lakini pia changamoto kubwa ni kwamba ni vigumu kujua ukomo wa kwenda, ukirudi mapema unaweza kuwa na shauku huenda ungeweza kwenda zaidi, na ukienda zaidi unaweza kupotea usirudi tena.

Tunapaswa kukumbuka kwamba hali ya utambuzi haina mwisho, na hivyo tunapokwenda tujue hatuhitaji kufika mwisho, bali kuchota taarifa na maono ambayo yanatutosha kufanyia kazi pale tulipo sasa kisha kurudi kabla hatujaenda sana kiasi cha kupotea. Fananisha kufikia utambuzi wa juu na kuchimba madini, ukizama ndani sana na ukapotea, hata kama utapata madini mengi, utanufaikaje nayo? Rudi na madini uliyopata kabla hujapotea, hata kama kwa kwenda utapata zaidi, unaweza kupotea na yale zaidi uliyopata yasiwe na manufaa.

Hivyo tunaweza kuhitimisha kwa kanuni hii ya kuzingatia tunapoingia kwenye utambuzi wa hali ya juu, siyo kuhusu wewe na wala siyo kuhusu sasa, hii inatusaidia kurudi kwenye nafasi zetu na kuwa na subira kwenye muda. Pia usiwe mlevi wa utambuzi na usizame ndani sana ambapo inatukumbusha umuhimu wa kuweka juhudi na pia kurudi kabla hatujapotea kabisa.

[TATU; VIGEZO VITATU VYA KUZINGATIA KATIKA KUFANYA MAAMUZI YA KUTUMIA NJIA YA KUFIKA UTAMBUZI MKUBWA.](#)

Tumejifunza kwamba kuna hatari ya kwenda kwenye utambuzi mkubwa, na tahadhari tumezipata. Lakini pia njia tunazotumia kwenda kwenye utambuzi huu zinatofautiana, zipo ambazo ni za haraka lakini ni hatari na zipo ambazo ni salama lakini zinachukua muda sana.

Swali linabaki je unafanyaje maamuzi ya njia ipi utumie katika kufikia utambuzi wa hali ya juu?

Na jibu ni kuna vigezo vitatu unavyopaswa kuzingatia katika kuchagua njia ya kukufikisha kwenye utambuzi wa hali ya juu.

Vigezo hivyo ni HATARI, ZAWADI na MUDA.

Kanuni ya kutumia kupima thamani ya utambuzi mkubwa kwa vigezo hivi vitatu ni hii;

THAMANI = MUDA X ZAWADI/HATARI.

Katika kanuni hiyo, MUDA ni kiasi cha muda unachopaswa kuwekeza kwenye njia unayotumia ili kufikia utambuzi wa juu. Mfano tahajudi inachukua muda mrefu, dawa zinachukua muda mfupi.

ZAWADI ni manufaa unayoyapata baada ya kuwa kwenye hali ya utambuzi wa hali ya juu, na muda ambao manufaa hayo yanadumu. Kuna njia ambazo manufaa yanadumu muda mrefu na nyingine ni kwa muda mfupi tu.

HATARI ni kiasi cha hatari ya kupoteza maisha yako au kupoteza akili yako katika kutumia njia husika.

Tumia vigezo hivi vitatu kupima thamani ya njia unayotumia kufikia utambuzi wa hali ya juu. Thamani bora itatokana na njia ambayo inahitaji muda kiasi, zawadi kubwa na hatari kidogo.

Kumbuka lengo kuu la kuingia kwenye hali ya utambuzi wa juu ni kupata taarifa, maono au ubunifu ambao ni mgumu kupatikana katika utambuzi wa kawaida. Hivyo ingia ukiwa na lengo na toka baada ya kufanikisha lengo.

Mwisho kabisa, kumbuka hali hii ni ya muda tu, hivyo huwezi kuyatoroka maisha yako ya kila siku. Baada ya hali hiyo kupita utarudi kukabiliana na changamoto zako za kila siku za maisha, lakini wakati huu ukiwa na uelewa na mtazamo tofauti. Usifikirie ukishafikia utambuzi huu basi maisha yako yatabadilika kimiujiza, bado utahitaji kuweka juhudi kubwa ili kuboresha maisha yako.

Kila la kheri katika kufikia utambuzi mkubwa na kutatua changamoto pamoja na kuja na maoni na ubunifu wa kipekee.

Uchambuzi huu wa kitabu umeandaliwa na Dr. Makirita Amani.

Dr Makirita ni daktari wa binadamu, kocha wa mafanikio, mwandishi na mjasiriamali. Kuendelea kupata chambuzi hizi za vitabu kwenye TANO ZA

JUMA, hakikisha unajiunga na channel ya TANO ZA JUMA ambayo ipo kwenye mtandao wa telegram.

Kujiunga ni bure kwa juma la kwanza, kisha baada ya hapo unachagua kulipa tsh elfu moja kwa juma, au elfu tatu kwa mwezi au elfu 30 kwa mwaka. Kwa maelezo zaidi tuma ujumbe kwenda namba 0717396253, ujumbe utumwe kwa njia ya telegram pekee.

Karibu sana.