

MILAN KRAJNC & ANA KANINA
SI TË BËHESH I LUMTUR

BOTIMET TOENA

AKADEMIK PROF. DR. MILAN KRAJNC
Psikoterapist
&
ING. ANA KANINA

SI TË BËHESH I LUMTUR

Përktheu Ana Kanina

BOTIMET TOENA
Tiranë, 2021

Autori: Milan Krajnc

Titulli në original: Mi uspešni, mi srečni!



Në botimin e këtij libri ndihmoi shoqata
“Inner wheel club Tirana”.

Botuese: Irena Toçi

Kryeredaktore: Sonila Kapo

Redaktore: Diana Çuli

Korrektore letrare: Majlinda Bami

Përkujdesja grafike dhe kopertina: Mirjana Madhi

ISBN 978-9928-348-41-8

© Milan Krajnc, 2020

© në shqip Botimet Toena

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara. Nuk lejohet
shumëfishimi me asnjë lloj mjeti apo forme, as me
fotokopje, pa lejen me shkrim të mbajtësit të copyright-it.

BOTIMET TOENA

Rr. “M. Gjollështa”, K. Postare 1420, Tiranë

Tel. +355 4 22 40 116

E-mail: botimet.toena@gmail.com

toena.porosionline@gmail.com

www.toena.al

*Të gjitha gjërat domethënëse janë të shkurtra
dhe të thjeshta.*

Ashtu si ky libër.

*Ai kap thelbin e transformimit personal. Rruga drejt
suksesit dhe lumturisë nuk është universale,
ajo lidhet me zbulimin e vetvetes
dhe vendimmarrjen.*

*Libri tregon pikërisht historinë e kësaj rruge,
në të cilën të gjithë mund të bëjnë planin e tyre
për të arritur nga sukcesi te lumturia.*

PËRMBAJTJA

Hyrje.....	9
A jemi të suksesshëm?.....	11
Sa shumë më duhet të fitoj për të qenë i lumtur?.....	15
A janë të barabartë suksesi dhe lumturia?.....	27
Dikur isha fëmijë... ashtu si ju.....	38
Fëmijët - pasqyrim i prindërve të tyre.....	41
Nga sipërfaqja, drejt thellësisë.....	53
Kush je ti?.....	58
Efekti i rrethanave.....	66
Pse? Mos ia bëj vetes këtë pyetje!.....	74
Të huajt më të mëdhenj të vetvetes.....	78
Metoda e transformimit personal.....	81
Punoni me veten	91
Përmbushja e paqes së brendshme.....	94
Me ushtrime të thjeshta, drejt çelësit të suksesit.....	97
Shtatë fazat natyrore të rrugës për ndryshim.....	99
Rreth dinamilogjisë.....	107

Hyrje

Kisha lexuar dhe komentuar disa nga shkrimet dhe artikujt e prof. dr. Milan Krajnc-it, kur më erdhi prej tij propozimi për të përkthyer dhe botuar në gjuhën shqipe librin e tij *“We successful, happy we”*. Ishte përpjekja e parë për të hyrë në tregun shqiptar.

Pranova me kënaqësi, pasi përmbajtja e librit ishte në zhanrin e atyre lloj shkrimeve pas së cilave jam shumë e pasionuar.

E lexova librin, i cili të mëson veç të tjerash si të krijosh balancën e duhur midis trupit, mendjes, emocionit dhe rëndësisë që ka kjo balancë në krijimin e një jete të paqte e harmonike me veten dhe natyrën.

Pas përkthimit, shtova disa reagime dhe reflektime, që natyrshëm më erdhën në mendje pasi përfundova punën.

Asnjëherë nuk e kisha menduar se pikërisht këto reagime do të ishin shkak i këtij bashkëpunimi. Emocionet i lanë vendin ankthit nëse do të mund të isha në lartësinë e duhur, por në krah të njerëzve të tillë që të krijojnë hapësirë për të qenë vetja, nuk je kurrë i humbur.

Në këtë libër ju do t’i dalloni reflektimet e mia nëpërmjet shkrimit korsiv.

Dua të falënderoj prof. dr. Milan Krajnc-in për kurajën dhe besimin që më dha, duke më bërë pjesë të rrugëtimit nga lumturia drejt suksesit në librin e tij.

Falënderoj, gjithashtu, znj. Irena Toçi dhe shtëpinë botuese “Toena” për mbështetjen dhe aftësinë që ka për të krijuar një mjedis mikpritës, ku çdokush e ndien veten si në shtëpi.

Ana Kanina

A JEMI TË SUKSESSHËM?

Në sytë e shumë njerëzve, unë quhem njeri *i suksesshëm*. Personalisht nuk e kam këtë ndjesi. Në vend të saj do të thosha se jam vazhdimisht në një lloj trazire. E vërej këtë edhe te njerëzit e tjerë që janë në stad të ngjashëm me timin dhe konsiderohen të suksesshëm.

Për këtë arsye, fillova ta hetoj këtë dukuri. Kush është i suksesshëm dhe pse quhet i tillë? Unë vetë i konsideroj disa si të suksesshëm dhe disa të tjerë jo dhe aq shumë. Kështu, vendosa të hedh një vështrim të thelluar në mendësinë e tyre, në jetën e tyre.

- Pse janë të suksesshëm?
- A ndihen edhe ata të pasuksesshëm, sikurse unë? Cili është qëllimi i tyre final?
 - Pse po nxitojnë kaq shumë, nëse kanë arritur gjithçka për t'u quajtur të suksesshëm?
 - Pse shohin shumë larg dhe vendosin kufij përtej imagjinatës?
 - Cilët janë realisht të suksesshmit?

Mora veten time si shembullin e parë, pasi është mënyra më e shpejtë për të mbledhur më shumë informacion.

Përndryshe, do të shkruaja për të tjerët nga këndvështrimi im, por ky nuk do të ishte një përshkrim i besueshëm. Është vështirë të flasësh për veten, sepse nuk mund të mbetesh objektiv. Sidoqoftë, të flasësh për të tjerët nuk është gjithashtu reale pasi nuk jemi nën “lëkurën” e tyre. Gjithsesi, çfarë mund të konsiderojmë se është realiste? E vetmja gjë që mund ta quaj realiste është ajo që ndiejmë në një moment të caktuar, pasi janë ndjenjat ato që na ndajnë nga bota e pajetë. Shqisat tona pasqyrojnë gjendjen tonë. Ndjesitë janë sensorët që matin gjendjen në të cilën ndodhemi. Kjo është arsyeja pse duhet të jemi të vëmendshëm ndaj asaj që ndiejmë, duke i dhënë vlerësimin e duhur, ose në gjuhë të thjeshtë themi “të ruajmë pastërtinë” e tyre.

- Çfarë ndikon në mirëqenien tonë?
- Si mund të ndikojmë ne vetë në mirëqenien tonë?
- Si mundet të mbajmë “të pastër” sensorët (ndjesitë tona), në mënyrë që ta ruajmë këtë efekt në çdo kohë?

Megjithatë, gjëja më e rëndësishme është të kemi ndjesinë se vërtet mund të çajmë rrugën drejt suksesit.

Në zhargonin e përditshëm, shumica e njerëzve suksesin e barazojnë me paratë. Kush ia ka dalë mbanë të bëjë shumë para, quhet i suksesshëm, pavarësisht mënyrës se si.

Personalisht i respektoj këta njerëz, sepse u është dashur të rrezikojnë për të arritur aty ku janë sot dhe për këtë nuk mjafton vetëm të jesh i aftë për të punuar, por duhet të kesh gjithashtu u aftësi perceptuese dhe inteligjencë, e cila hap rrugën për të përllogaritur dhe baraspeshuar çdo lëvizje, çdo veprim në kohën dhe vendin e duhur. Mendoj se çelësi i suksesit të tyre është kombinimi i pak “fat”, këmbënguljes, pasionit, zakoneve të zgjuara, ndryshimeve të qëllimshme në sjellje dhe qëndrim.

Befasues është sukcesi i “blogger”-ëve, që arrijnë të fitojnë para dhe të kenë famë pa u lodhur, duke shitur vetëm dukjen, pa qenë nevoja të investohen në arsimim. Është pikërisht kjo kategori që ka më shumë ndjekës në rrjetet sociale, sesa dikush që ka vërtet çfarë të tregojë. Sigurisht, këtu ka dhe njerëz të artit që ndajnë eksperiencat e tyre, por sinqerisht nuk e kuptoj maninë për të imituar këta njerëz në çdo gjë. Mirëpo ky është realiteti i sotëm, rendja pas dukjes dhe sipërfaqësore.

**SA TË GATSHËM JENI TË DËGJONI
TË VËRTETËN RRETH VETES SUAJ?
SEPSE PAS KËSAJ, NUK KA MË KTHIM
PAS!**

SA SHUMË MË DUHET TË FITOJ PËR TË QENË I LUMTUR?

Kohët e fundit kam vizituar vende dhe kam dhënë shumë leksione jashtë Sllovenisë. Pas një leksioni mbi lumturinë, një pjesëmarrës më tha:

- Më falni, por këta njerëz për të cilët ju folët, **ndihen vërtet të lumtur, por nuk janë të suksesshëm.**

Dhe renditi disa kriterë që ai mendonte se ishin të nevojshme për suksesin, duke filluar nga shkalla e lartë shoqërore, nga të qenët pronar i një kompanie me qindra punëtorë dhe duke pasur më në fund disa miliona në bankë.

- Dhe si ndihen këta njerëz në fund të ditës? - e pyeta, pasi e pata të qartë nga këndvështrimi i tij se në mendje kishte persona të caktuar.

- Ok., - vazhdoi me zë më pak bindës. - Është e vërtetë që lodhen shumë, punojnë shumë dhe kanë mjaftueshëm nga gjithçka, por të arrish gjithë këto nuk është kaq e thjeshtë.

- Dhe pse, mendoni, se e bëjnë këtë? - e pyeta.

- Që një ditë të mund të jenë në paqe!

Dhe kështu e mbyllëm bashkëbisedimin tonë, sepse ai iu përgjigj pyetjes së tij se çfarë do të thotë të jesh i lumtur.

Ia kam bërë shpesh vetes pyetjen ç'do të thotë të jesh i lumtur. Gjithashtu, shpesh, kam menduar cili ishte qëllimi i gjithë kësaj pune. Pse nuk vazhdova të punoja në shkollë, ku do të përfundoja punën në mesditë, ku do të merrja një pagë të qëndrueshme dhe do të isha qendra e vëmendjes në qytet? Përse desha më shumë? Në moshën 24-vjeçare lashë punën dhe u futa në ujërat e sipërmarrjes. Eksperienca ime e parë ishte me kompaninë e pastrimit të dëborës.

Drejtoja ndërmarrjen, e cila në atë periudhë kishte më shumë se 3 000 punonjës.

Përse kisha zëvendësuar jetën tim të paqtë si mësues dhe u bëra dikush, i cili ishte nën një presion të madh dhe në fund të ditës pësonte sharjet e tre mijë punëtorëve?

Po më pas, përse duhet të bëja publike jetën time?

Përse duhet t'i hyja një beteje për pozicionin më të lartë zyrtar?

Përse nuk u mjaftova kurrë?

Shpesh mendoja: “Kur do të kem ndonjëherë mjaftueshëm?”.

Dita ime e punës zgjaste 24 orë dhe ato pak orë gjumi të qeta, ndërpriteshin duke u zgjuar me hemorragji nga hundët.

E dija, nuk ishte e drejtë për mua, por shkoja më tej çdo ditë, duke ngushëlluar veten: “Edhe pak, edhe një gjë dhe do ta mbyll, vetëm dhe një gjë...”, por “vetëm dhe një gjë” nuk mbaroi kurrë.

Nuk ishte kurrë mjaftueshëm. Edhe në momentet kur dëshiroja të mbaroja, nuk mundesha. Si të mundesha, kur isha përgjegjës për të gjithë punonjësit e një kompanie të madhe? Çdo muaj duhet të siguroheshin fondet për kompaninë dhe për punonjësit. Kisha ndjesinë se po punoja për të tjerët. Megjithëse nga jashtë dukesha si milioner me mijëra punëtorë, e vërteta ishte ndryshe. Shpesh, të gjithë rreth meje kishin më në fund një pagë të qëndrueshme, ndërsa unë mezi përballoja benzinën.

Si arrita në këtë pikë?

Kur kujtova kohën e mësimdhënies, m'u bë e qartë se nuk kisha qenë i lumtur si mësues. Sidoqoftë, problemi nuk ishte te profesioni, por tek institucioni për të cilin pata punuar. Nuk u ankova, por vendosa të largohem, duke marrë përgjegjësitë dhe fatin në duart e mia. Ngeca në veten time. Ishte një rrugëtim për të cilin nuk isha i përgatitur. Si rezultat hapa një shteg për të gjithë demonët e mi, të cilët thjesht u përhapën në të gjithë ambientin rrethues dhe në të gjithë trupin tim. Çdo njëri prej tyre bëri shtëpinë e tij, ambientin e tij. Dhe unë përfundova një i burgosur i vetvetes. Dikur isha i burgosur në një sistem tjetër dhe tani isha një i burgosur i të tjerëve në veten time (demonët janë modele psikologjike, që mjedisi im m'i nguliti gjatë fëmijërisë).

Vetëm se unë isha aq shumë i raskapitur nga demonët, sa nuk mund të merrja më frymë. Fillova të pyes veten: "Cili jam unë në të vërtetë? Çfarë dua në

të vërtetë dhe jo çfarë të tjerët më këshillojnë të bëj ose çfarë presin nga unë?”.

Çfarë doja unë si fëmijë? Një fëmijë, i cili ende nuk është i ngarkuar nga presioni i rrethanave. Në fëmijërinë time të hershme i thosha vetes se do të jetoja nga shkrimet dhe leksionet dhe ndoqa saktësisht këtë rrugë. Por, edhe pse kam shkruar dhe ligjëruar shumë, nuk fitoja para të mjaftueshme. Shpenzimet ishin më të mëdha se të ardhurat...

Në të gjithë këtë reflektim mbi jetën time, një ditë mora në shtëpi raportin tim personal mjekësor me flamuj të kuq alarmues. Raporti më trembi më shumë sesa deklaratat bankare me të kuqe që kisha marrë ndonjëherë. Gjithë sa më kishte mbetur ishte të falimentoja, si profesionalisht ashtu edhe personalisht, që do të thoshte se ato ishin momentet e fundit të jetës sime në këtë botë.

Dramatike, do të thoni ju, por një ditë unë u tërhoqa nga jeta ime publike dhe shoqërore. Nuk gjendesha askund dhe ndërpreva kontaktet me të gjithë. E kyça veten, për të gjetur më në fund përgjigjen e pyetjes se çfarë dua në të vërtetë dhe çfarë më bën të lumtur.

A dua të jetoj? PO.

A dua të bëj një jetë cilësore? PO.

A dua të jetoj ëndrrat e mia të fëmijërisë? PO.

Fillova të shkruaj dhe të përditësoj sistematikisht tekstet e mia të vjetra. Librat filluan të marrin jetë. Shkrimi ishte spastrimi im, terapia ime, dhe vetëm tani që e kam gjetur veten jam në gjendje të filloj të

jap mësim dhe leksione, sepse i gjithë udhëtimi im kishte në thelb të tij veçse pastrimin e vetvetes. Duhet të ecja në këtë shteg për të arritur aty ku jam tani.

Sepse tani, kur do të filloj me të vërtetë të jap mësim, informacioni duhet të jetë “i pastër”, përndryshe do të përçoj tek audienca informacionin e gabuar. Unë dua të “pastroj” mjedisin për të krijuar një mjedis të shëndetshëm. Dhe vetëm tani që jam i shëndetshëm mundem ta realizoj këtë. Vetëm tani mund të jap mësim mbi kuptimin e jetës dhe të lumturisë.

Sidoqoftë, përsiatja ime nuk mbaron këtu. Do të doja të jepja një përgjigje për pyetjen e ngritur më sipër: “Sa shumë më duhet të fitoj për të qenë i lumtur? Ku gjendet kufiri?”.

Kush e përcakton këtë kufi? Studimet e kohëve të fundit dhe sondazhet nga “Gallup World” tregojnë se individët që fitojnë mbi 105 000 USD në vit, janë shumë herë më të dëshpëruar se ata që realizojnë 75 000 USD, duke vendosur kështu një stad normal jetese. Nisur nga kjo, mund të themi se sapo arrijmë të dalim nga nevojat bazike dhe të krijojmë një lloj rehatie, pikërisht atëherë fillojmë të shqetësohemi, të humbasim kuptimin e jetës dhe të na ulet ndjeshëm ndikimi që kanë paratë tek të qenët i lumtur.

Më kujtohet një ngjarje e ndodhur kohë më parë, për të cilën kishin shkruar edhe gazetat. Ishin

publikuar fotot e para të dy kamikazëve pas bombave të së Dielës së Pashkës në Sri Lanka.

Pamjet e sulmit tregonin se sulmuesit hynë në hotel pa u vërejtur, ndërsa shumë njerëz po hanin mëngjes dhe një çast më vonë dy restorantet e hotelit u kthyen në një pamje tmërri.

Inshaf dhe Ilham Ibrahim, hynë qetësisht në hotelet “Shangri-La” dhe “Cinnamon Grand”, duke aktivizuar eksplozivët në jelekët e tyre dhe duke vrarë kështu njerëzit që gjendeshin në hotel për të shijuar Mëngjesin e Pashkës.

Këta dy vëllezër të pasur vranë më shumë së 40 të huaj që gjendeshin me pushime, mes tyre edhe tre fëmijë.

Vetëm disa orë më vonë policia hyri në shtëpinë madhështore të gruas shtatzënë të Ilhamit, Fatimas, e cila më pas aktivizoi një bombë tjetër, duke hedhur në erë veten dhe tre fëmijët e saj, përfshirë dhe tre policë.

Për t’u çuditur, sepse vëllezërit Ibrahim ishin bijtë e Jonus Ibrahimit, një tregtari erëzash milioner dhe të dy ishin shkolluar në shkollën private në Kolombo.

Fqinjët e konsideronin familjen e tyre si moderne dhe nuk kishte asnjë shenjë që t’i lidhte ata me ekstremistët.

Inshafi jetonte me gruan dhe fëmijët e tij në një shtëpi me vlerë 1.5 milionë sterlina, në pjesën elitare të Kolombos.

Ditën që vendosi të vriste njerëz të pafajshëm, ai i tha gruas së tij se do të shkonte në një udhëtim pune dhe se ajo duhej të bëhej e fortë.

Alaudini, vjehri i Inshafit dhe pronari i shtëpisë ku jetonte agresori me familjen e tij, tha në gjendje shoku pas tragjedisë: “Ai kishte gjithçka, një punë të mirë, një grua të mrekullueshme dhe katër fëmijë të bukur. Pse duhet ta bënte një gjë të tillë?”.

Alaudini shtoi se dhëndri i tij kurrë nuk e përmendi ndonjëherë shtetin islamik dhe se ai kurrë nuk kishte dyshuar se Inshafi mund të kishte pasur ndonjë simpati për ekstremistët.

Artikulli i mësipërm ilustron qartë gjendjen në të cilën ndodhet shoqëria jonë. Në një çast njerëzit humbasin kuptimin e jetës. Ne thjesht ngopemi me gjithçka që kemi arritur dhe nuk e dimë se ku do të shkojmë më pas. Të dy të rinjtë e lartpërmendur i gjetën jetës një kuptim të ri te besimi ekstrem, si një qëllim hyjnor, duke harruar se kush ishin ata vetë. Sigurisht që ky është një rast jo i zakonshëm dhe tepër ekstrem, por e përmend këtu për të treguar se ka edhe kështu.

Kjo është arsyeja pse mënyra e vetme për të shpëtuar shoqërinë dhe veten është të shohim thellë brenda saj, duke pyetur veten tonë: “Kush jam unë? Çfarë ndiej? Ku po shkoj?”.

Kjo do të na japë përgjigje për pyetjen “Sa shumë më duhet të fitoj për të qenë i lumtur?”.

Aq sa do të na duhet për udhëtimin tonë, një udhëtim që do të jetohet pa stres dhe pa shqetësime.

Çdo kërkim i kuptimit të jetës jashtë vetes sonë, diku tjetër, duke u marrë me të tjerët dhe duke konkurruar me ta është humbje kohe. E vetmja botë e vërtetë dhe e vetmja rrugë e drejtë është ajo brenda vetes sonë.

Filloni të merreni me ndjenjat tuaja, jo me ato të të tjerëve. Çdo moment, çdo orë, çdo ditë. Do të keni aq shumë për të bërë me veten tuaj sa nuk do të interesoheni më për të tjerët rreth jush. Do të keni ndjenjën e të jetuarit në këtë moment, në përjetësi. Vetëm atëherë do të jetoni!

Gjithmonë më ka ngacmuar historia e një mikes sime me të cilën jam njohur në klubin "INNER WHEEL INTERNATIONAL". Kur e pashë për herë të parë më bëri përshtypje pamja e saj e fisme dhe e folura, në të cilën ndihej një aksent i lehtë i italishtes. Ajo ishte një grua biznesi, që kishte ushtruar aktivitetin e saj prej shumë vitesh në Itali në fushën e modës. Kishte arritur në majat e suksesit, ishte "dikushi" që e njihnin në të gjitha rrethet e shoqërisë së lartë italiane. Papritur, ajo gjendej përballë meje në Tiranë në hotel "Kotoni", ku zhvilloheshin takimet e klubit. Dikush e pyeti se çfarë dreqin kërkonte këtu, në një vend që kurrë nuk do t'i ofronte atë që kishte arritur në Itali.

- Atje arrita gjithçka, - u përgjigj, - nuk kisha më sfida dhe unë jam mësuar të jetoj me adrenalinë. Ky vendim më erdhi nga brendia ime dhe tashmë jam e bindur që ishte vendimi i dubur. Shqipëria është vendi i çudirave, shumë mikpritëse dhe plot me mundësi. - Këto ishin fjalët e saj.

Të gjithë habiten me këtë vendim dhe shumë nuk e kuptojnë PSE-në. Pse braktisi gjithçka dhe erdhi këtu? Pse e rifilloi nga hiçi?

Pse njeriu e sfidon veten e tij kaq shumë? Pse i hyn telasheve, kur ka gjithçka të sigurt? Që nga unë vetë, pse zgjedh të përfsihem emocionalisht në një fushë kaq sfiduese dhe të panjohur, kur kam një profesion që është shumë i ndryshëm nga ai i shkrimtarit, kam një biznes që e drejtoj vetë dhe shumë impenjime të tjera. PSE? A është e gjitha kjo nga pasioni im për psikologjinë, apo nga suksesi i shkrimtarit, psikologut, që ka shkruar këtë libër? Ndoshta ka pak nga të dyja, por mendoj se çdokush merr atë që beson dhe pret në mënyrë të pavetëdijshme.

Kur i tregova një mikes sime se çfarë doja të bëja, ajo u habit pa masë. Pasi u njoh me profilin e dr. Milanit, m'u drejtua seriozisht me fjalët:

- Për mendimin tim, më mirë prenoto disa seanca që të të ndihmojnë si t'i japësh një hov të ri biznesit, sepse shoh që ai është shumë i suksesshëm në këtë fushë.

Por zgjedhja është imja dhe unë do ta provoj. Ky privilegj është në dorën time. Sekretet e jetës qëndron pikërisht te besimi dhe unë besoj se secili nga ne, pavarësisht nga profesioni, është i pajisur me potenciale dhe aftësi të pakufizuara për të krijuar.

Lumturia është një koncept universal. Njerëzit e kuptojnë atë në mënyra të ndryshme, sepse çdo njeri e percepton botën nga këndvështrimi i tij, nga perspektiva e tij, e cila është e kufizuar nga njohuritë që zotëron. Shkencëtarët kanë zbuluar se kur je i lumtur çlirohen hormone të tilla si Endorfina, Dopamina, Seretonia dhe Oksitocina, të cilat shoqërohen me ndjenjat e magjepsjes, ngazëllimit, kënaqësisë dhe na ndihmojnë të krijojmë lidhje me qeniet e tjera njerëzore. Shumëkush e identifikon lumturinë me gjërat materiale. Për mua të qenët e lumtur është e lidhur me lëvizjen, emocionin, me pranimin e ndryshimit si pjesë e jetës. Është ndjesi e brendshme, një lloj ekuilibri emocional, i cili nuk ka lidhje aq shumë me mirëqenien materiale dhe as atë fizike. Çdokush përpiqet në funksion të gjetjes së lumturisë dhe, sigurisht, që të gjithë kanë pasur momentet e tyre të lumtura në jetë. Por, si t'i mbajmë këto momente sa më gjatë brenda nesh? Jetojmë në kohë moderne, kur teknologjia ka përparuar së tepërmi dhe njerëzimi është investuar kaq shumë për të pasur qasje në të,

por, a jemi më të lumtur? E vështirë ta thuash. A jemi në gjendje të menaxhojmë emocionet tona, a mundemi të vendosim një ekuilibër të brendshëm, i cili të mos cenohet nga çfarë ndodh jashtë nesh? Sekret i kësaj balance duhet të jetë brenda nesh dhe të drejtohet nga ne. Në të kundërt, nëse ky drejtim është në dorë të rrethanave, ngjarjeve apo çdo gjëje tjetër që nuk mund ta zotërojmë, atëherë të qenët arkitekt i fatit tënd do të jetë vetëm një iluzion.

Lumturia është state of mind, pra zgjidh të jesh i tillë dhe mëso ta ruash këtë ndjenjë sa më gjatë brenda vetes.

**BËHU SI NATYRA - GJITHÇKA ËSHTË
E PËRKRYER, PËR SA KOHË JETON...**

A JANË TË BARABARTË SUKSESI DHE LUMTURIA?

Përmes historive të jetës sime dhe njohurive profesionale do të përpiqem të demonstroj se çfarë do të thotë me të vërtetë të jesh i suksesshëm, si të bëhesh i suksesshëm dhe cila është koha e duhur për të.

Si shkencëtar, studiues, shkrimtar, psikoterapist dhe sipërmarrës, kam 20 vjet që merrem me suksesin e sipërmarrësve të tjerë. Mbi të gjitha, më intereson përse janë të suksesshëm, çfarë ndikon kryesisht në vendimet e tyre dhe cila është mendësia e tyre. Në fakt, unë gjithmonë kam qenë i interesuar për mendësinë e fituesve. Kryesisht i krahasoj me atletët. Më e rëndësishmja që zbulova është se sukseksi për disa është një barrë dhe për disa një kënaqësi. Në të vërtetë nuk e kuptova këtë menjëherë. Ajo u bë e qartë për mua vetëm pasi kisha kryer një sërë intervistash me sipërmarrësit më të suksesshëm, të cilët edhe pse kishin arritur majat për pjesën e tyre të aktivitetit, ishin zhdukur ngadalë nga bota sipërmarrëse. Unë kam analizuar më shumë se 20 njerëz të suksesshëm. Ajo që më interesoi më shumë

ishite pse këta nuk angazhoheshin më në sipërmarrje, duke u justifikuar me faktin se tashmë kishin arritur kulmin në industrinë e tyre, të vlerësuar me trofetë më prestigjioze të mundshme.

Ata nuk mund të më jepnin një përgjigje të drejtpërdrejtë dhe interesant ishte fakti se përgjigjet e tyre ishin shumë të ngjashme. Ata nuk ndienin më kënaqësi nga sipërmarrja e tyre dhe thjesht një ditë e humbën interesin e tyre për të, duke mos ditur të gjenin një motiv për të ecur përpara.

Pas një diskutimi të hollësishëm dhe analizash krahasuese, arrita në përfundimin se të gjithë kishin të njëjtën *pikë dhimbjeje*.

Në fëmijërinë e tyre të hershme ata ishin rritur me mungesën e babait, ose me një baba të rreptë, dhe një pjesë e tyre me një baba që nuk thoshte kurrë një fjalë të mirë, që nuk i lavdërote kurrë; ata kurrë nuk ishin mjaftueshëm të mirë për ta.

Në këtë mënyrë e kishin kaluar gjithë jetën në pritje të aprovimit se ata vlenin, që në fakt ishte dëshira më e madhe e tyre. Suksesi shpejt u kthye në një barrë për ta. Pavarësisht kësaj, diçka i shtynte të vazhdonin përpara, derisa të bëheshin më të pasurit, më të njohurit, të pranishëm në media çdo ditë, më të mirët në çdo fushë. Të gjithë e kishin zili suksesin e tyre, por në të vërtetë e gjithë kjo ishte veçse një fasadë. Pavarësisht nga sukcesi, pasuria dhe njohja, thellë brenda vetes ndiheshin tmerrësisht të palumtur dhe shumë herë të vetmuar.

Njerëzit e suksesshëm, jo domosdoshmërisht janë të lumtur. Sado i pasur të jesh, nuk mund të blesh dot emocionin. Me para ju i krijoni vetes komfortin dhe ky komfort ju bën më krijues. Me to gjithashtu arrini të realizoni objektiva që kërkojnë një sasi të caktuar të hollash për t'u bërë të prekshme. Por të qenët i lumtur nuk ka të bëjë dhe aq me paratë, apo sa i famshëm jeni, çfarë firme ka të stampuar çanta juaj apo çfarë stili jete bëni. Nëse vetëm paratë janë qëllimi juaj në jetë, gjithmonë do të jeni në alarm të fitoni sa më shumë dhe do të harroni të jetoni jetën tuaj, e cila të jepet vetëm një herë.

Historia vazhdon.

Kur ata u futën në garën e ngushtë për trofeun më prestigjioz, një valë e padukshme dhe e panjohur i përfshiu, duke nxitur shpirtin e konkurrencës. Emrat dhe fotot e shfaqura në ekran i nxorën në skenë. Krenarë dhe të lumtur rrokën trofeun. Shumë lavde u thurën në emër të tyre, por në momentin pasues, entuziazmi ngadalë filloi të zhdukej. Papritmas, ata u ndjenë të humbur në atë skenë jo reale dhe në të vërtetë nuk e dinin fare se çfarë po bënin aty. Do të dëshironin sinqerisht të ishin diku tjetër.

Të nesërmen në mëngjes të gjitha mediat u mbytën me lajme rreth emrave të tyre, si kurrë më parë. E megjithatë ata ndiheshin plotësisht të humbur, sikur të mos ishin më të njëjtët, si të ardhur nga një planet

tjetër, sikur ishin në ndonjë lojë, apo në ndonjë shfaqje. Ishin plotësisht të humbur në gjithë atë botë duke pyetur veten se çfarë dreqin bënë aty dhe çfarë do të dëshironin në të vërtetë.

Tani që bizneset e tyre po përjetonin shpërthime suksesi, ata thjesht nuk mund të gjenin më një arsye pse duhet të vazhdonin më tej.

Filluan të tërhiqeshin dhe bizneset e tyre ngadalë nisën të mbyllen, miqtë dhe familjet filluan t'i braktisin dhe ata vetë u tërhoqën në izolim të plotë.

Ndërsa i dëgjoja, mendova me vete se shpërblimi për suksesin ishte në të vërtetë i barabartë me lavdërimin e babait, të cilin e kishin dëshiruar aq shumë gjatë gjithë jetës së tyre. Ajo forcë e padukshme që i kishte çuar deri aty ishte në të vërtetë dhimbja që i shtyu drejt fundit pasi kishin përjetuar momentin e garës. Dhe kur ai moment erdhi, dhimbja u zhduk dhe së bashku me të edhe motivimi për të ecur përpara.

Këto biseda konfirmuan se shumica e gjërave që kishin bërë nuk ishin ato që kishin dashur vetë në të vërtetë, por dëshira e *babait*. Këta njerëz ishin midis 40 dhe 50 vjeç që do të thotë se e mbanin barrën e biznesit për më shumë se 30 vjet për t'u zgjuar një ditë në jetën e tyre të rreme.

Gjithçka që blenë, gjithçka që bënë, gjithçka që shpresuan, gjithçka ishte për të kënaqur të tjerët. Ata ishin të lodhur nga sukseset. Edhe pse në sytë e të tjerëve ishin të suksesshëm, në të njëjtën kohë ndiheshin të pakënaqur. E gjitha kjo vinte nga