

Heba al-Sherif

ÇLIRO
NËVETEN
TËNDE



e Shebas

Procedura dhe protokolle
që të udhëheqin për një jetë më të mirë

HEBA AL-SHERIF

ÇLIRO NË VETEN TËNDE MBRETËRESHËN E SHEBAS

LIB-ART

LIB-ART

Heba el-Sherif

Çlirò në veten tënde
MBRETËRESHËN E
SHEBAS!

Procedura dhe protokolle që të
udhëheqin për një jetë më të mirë



Titulli i origjinalit:
**Release Your Inner Queen Of Sheba!
Procedure And Protocols To Lead Your Best Life**

Autor: **Heba Alshareef**

Botues: **LIB-ART**
Botimi i parë

Përkthimi dhe redaktimi gjuhësor (Lektura):
Roald Hysa

Recensent Fetar dhe këshilltar i botimit:
Lulzim Susuri

Kopertinat: **QESH - Driton Xhezairi**
Faqosja: **Gazmend Gjota**

Copyright © 2012 **Lib-Art**.

Të gjitha të drejtat e rezervuara për gjuhën shqipe.

Asnjë pjesë e saj nuk lejohet të shumëfishohet (kopjohet), të strehohet (ruhet) diku apo të shpërndahet në çfarëdo forme, qoftë elektronike apo mekanike, përfshirë fotokopjimin pa të drejtën e botuesit. Lejohet përdorimi i pjesëve të tekstit për arsye punimesh shkencore apo interesa tjera të islamit, duke cituar vazhdimisht burimin e tekstit.

Libart-botime.com

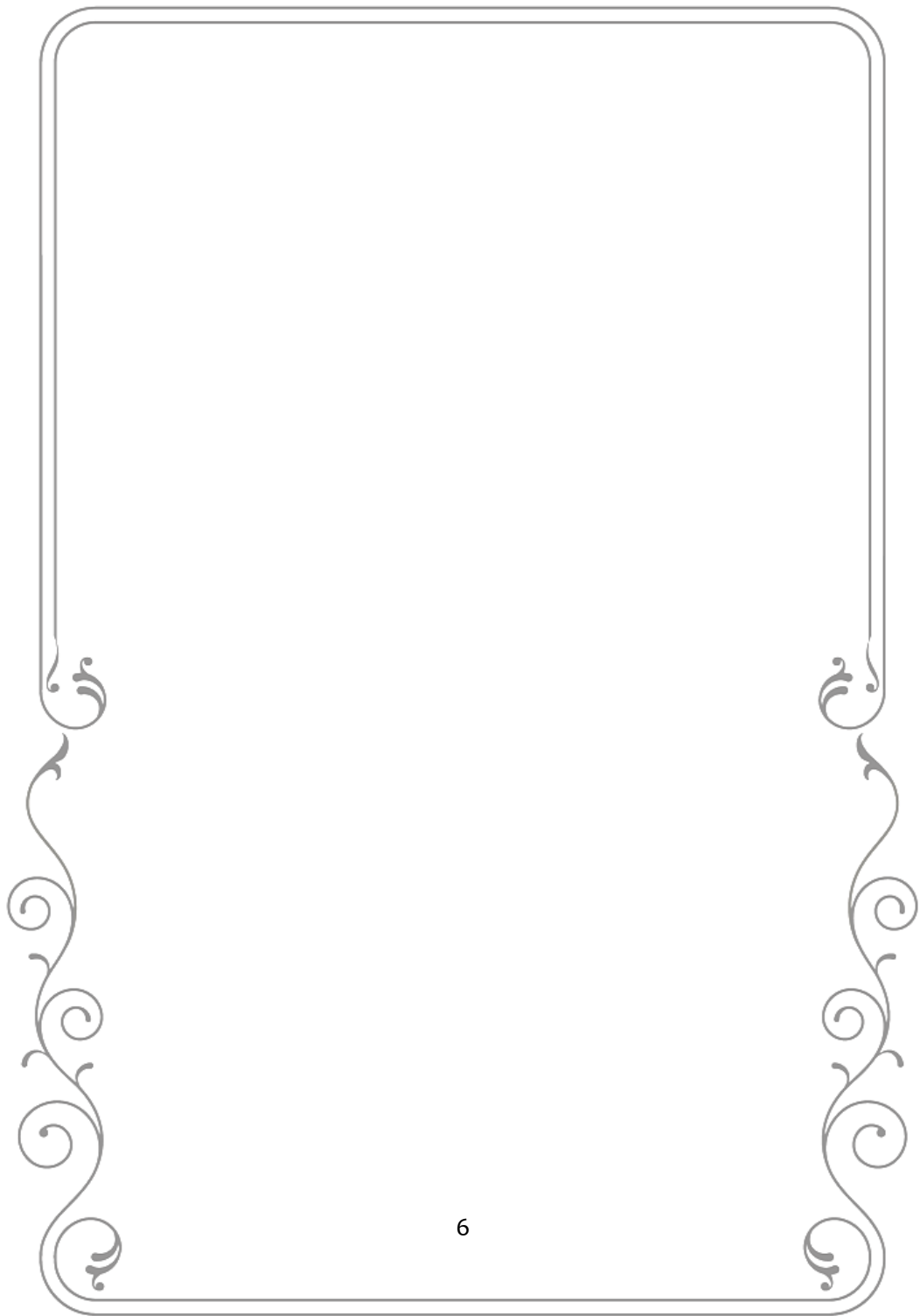
Si mundet të jesh një mbretëreshë pa mbështetësit e tu?

~Familjes time dhe veçanërisht mbretit tim~

Përmbajtja

Nëse ju do të ishit një mbretëreshë, kush do të doje të ishte?.....	7
Kush është mbretëresha e Shebas dhe çfarë ka të bëjë ajo me mua?.....	11
Një fjalë paralajmëruese.....	13
PJESA E PARË.....	15
1. A mund të ngrihet në këmbë ju lutem mbretëresha e vërtetë e Shebas?.....	17
2. Mënyra e të vepruarit e mbretëreshës.....	22
3. Qetësi! Mbretëresha po mendohet!	31
4. Këndvështrimi i Mbretëreshës	39
5. Mbretëresha e bukur	47
6. Gruaja që do të jetë mbretëreshë	53
7. Kurorëzimi.....	60
PJESA E DYTË	65
8. Kujdes kurorën	67
9. Mbretëresha më pas	72
10. A mos është Gruaja e Mrekullueshme që pretendon të bëhet mbretëresha e Shebas?	78
11. Mbretëresha në lulëzim	84
12. “Epo, a nuk je ti një mbretëreshë e shkathët?”	90

13. Gooooo!!!! Mbretëresha e Shebas shënon!.....	97
14. Duke e ngritur lart atë	103
PJESA E TRETË	111
15. Është gjë e mirë të jesh mbretëreshë.....	114
16. Pëshpëritësi i Mbretëreshës	119
17. Kjo mbretëreshë udhëton me pak bagazhe.....	129
18. Mbretëresha “jeta ime është reklamë këpucësh”	136
19. Sipas masës... t’i shkojë për shtat një mbretëreshë	142
20. Kohë pas kohe.....	148
Le të hamë tortën e lamtumirës	162



NËSE JU DO TË ISHIT NJË MBRETËRESHË, KUSH DO TË DOJE TË ISHE?

Nëpërmjet parathënies

Hirushja pati zhvillimet e veta. Për vite ajo ishte fundi i gjithçkaje, gjithçka, një idhull për miliona vajza në të gjithë botën-përfshirë këtu edhe vajza muslimane. Në fakt pavarësisht nga bastisjet e vonshme që i janë bërë asaj në botën e të drejtave të gruas në shtjellat e fundme të klasikes, ajo vazhdon të jetë e tillë. Së fundmi unë po flisja me mbesën time 14-vjeçare rreth rëndësisë që ka të punosh fort në shkollë, se si të arsimohesh mund ta bënte atë vetëm më të fortë dhe ajo m'u përgjigj se shkolla nuk ishte aq e rëndësishme. Ajo kishte vendosur që do të martohej me një burrë të pasur, dikë që do ta trajtonte atë si një princeshë dhe do t'i pajtonte asaj shërbëtorë, që do t'i përmbushnin asaj çdolloj teke. Princi i saj joshës do të ishte i vrullshëm, do t'i binte asaj ndër këmbë, do ta çonte me një frymë në Paris për të ngrënë një kruasan me *café au lait* (kafe-qumësht) për një javë, do ta çonte atë për një tour privat në Taxh Mahall. Asaj nuk do t'i duhej të punonte, të shqetësohej apo të kërkonte. Ajo donte të ishte Hirushja.

U mundova për ta bindur atë se Hirushja është një karakter i trilluar dhe si përrallë më tepër se e trilluar. Mbesa ime, e cila si çdo teenager (adoleshente) thjesht nuk donte të më dëgjonte. Mamaja e saj mblodhi supet dhe bëri një koment nën zë, që vetëm të rriturit në atë dhomë mund ta dëgjonin dhe vetëm ato femra mund ta kuptonin: “ka për ta marrë vesh shumë shpejt”.

Me të vërtetë shumë shpejt.

Sa vajza janë rritur me këtë ideal për t'u tronditur më pas nga ky realitet që është jeta? A mos je gjë një Hirushe ëndërrimtare? Apo ke qenë një Hirushe ëndërrimtare? Nëse nuk je, je pakicë. Unë e di me siguri që jam, dhe bashkëshorti im për më tepër se 15 vjet vazhdon të më thotë se jam.

Por unë kam gjetur diçka më të mirë.

Unë kam shkruar për pak kohë, kam dhënë mësim për pak kohë dhe kam pasur ca fëmijë për pak kohë, kur vendosa ta formalizoja pasionin tim ndaj rritjes së principeve personale (unë kam lexuar pjesën më të madhe të librave për këtë lloj teme), dhe të përgatitesha si trajnuese në këtë fushë. Një ditë ndërsa po merrja mësim mbi metodologjinë e dinamikës së ligjërimit në publik klasa u pyet rreth leximeve më tipike, që supozohet të jenë frymëzuese për komunitetet rreth e përçark botës. Ajo që u përmend e para ishte “Roli i modeleve femra”.

Rrufeshëm më erdhi ndërmend përgjigja dhe më ngriu krahu, *përgjigja*. Trajneri shumë shpejt e kapi atë reagim dhe vërejti: “Heba, ti ke përgjigjen më të mirë në klasë.”

“Çliro në veten tënde Mbretëreshën e Shebas.”

Ju duhet ta besoni ajo ishte përgjigja më e mirë.

Prej muajsh ky koncept ishte zhvilluar në diçka, që unë kurrë nuk do t'i kisha paraprirë dot në atë sekondë frymëzimi. Me mëshirën e Allahut e gjithë praktika trajnuese, të cilën unë kisha rrënjosur ishte gati të nxirrte në dritë gruan me të cilën po punoja si vetë Mbretëresha e Shebas.

Ideja pas këtij koncepti ishte ajo, që ne si gra muslimane kemi një trashëgimi të forcës, ku ne mund të hedhim shikimin dhe t'i rikthehemi, kur jeta na mëson neve, që jo çdo gjë është përrallë me princa, shërbëtorë dhe kështjella. Kur ne përplasemi me

realitetin e mbarimit të shkollës dhe na duhet të paguajmë faturat, zgjedhjet e këqija apo një bashkëshort, që refuzon t'i vendosë çorapet atje ku duhet të hidhen, ne mund të mësojmë se si të qëndrojmë të vërteta. Kur ne biem poshtë nga mungesa e synimeve, nga tragjeditë që na ndodhin neve apo të dashurve tonë, zemërimi, stresi, faji dhe brengat, që na torturojnë neve në orët më vendimtare të ditës, ne mund të mësojmë se si të qëndrojmë të vërteta.

Ne mund të mësojmë se si të qëndrojmë të vërteta ndaj trashëgimisë tonë dhe të bëhemi gra të forta muslimane, që e çojnë jetën e tyre në bollëk. Si mundet ta bëjmë neve këtë? Ne mundemi ta bëjmë këtë, duke çliruar në veten tonë mbretëreshën e Shebas. Ne mundemi ta bëjmë këtë duke jetuar fatin tonë të mirë, duke shkuar drejt asaj që Allahu kërkon për ne, duke kërkuar atë që do të na sillte neve lumturinë pikërisht tani.

Dhe diçka e këndshme ndodh kur ne mësojmë të çlirojmë veten tonë prej mbretëreshë të Shebas. Ne bëhemi më të forta, grame të mira, të cilat janë të afta t'i qëndrojnë furtunës dhe aktualisht të afta për ta kapur shprehjen "*të lumtura një herë e përgjithmonë*". Më beso mua kur të them se Hirushja s'është kurrë ndaj Mbretëreshës së Shebas.

Ndoshta ti ke qenë një mbretëreshë e Shebas gjatë gjithë jetës, ndoshta ti sapo ke nisur të jesh e tillë, apo ndoshta ti ndjen sikur ti s'ke qenë gjë tjetër veçse dikush që ka lexuar vazhdimisht përrallën e saj dhe nuk ke marrë gjë prej saj. Sido që të jetë gjendja jote aktuale ti tashti po mban ndër duar, me hirin dhe mëshirën e Allahut veglat e duhura, që do të frymëzojnë për të qenë e përgjegjshme ndaj vetvetes dhe të dish se çfarë mund të bësh dhe çfarë mund të jesh.

Synimi im nuk është ta kthej këtë në diskutim mbi të drejtat e gruas në Islam, por që ta ndriçoj gruan e sotme muslimane me dijen dhe me plane veprimi që të bëhet dikush që e njeh vetveten dhe të drejtat e saj. Ajo duhet të mësojë se procesi i vetëpajisjes së saj do t'i sjellë asaj gëzim të baraspeshuar me urtësi.

E gjitha kjo është një udhëtim dhe sot ti po mban ndër duar punën e udhëtimit tim. Një vit më parë unë nuk kisha ndonjë çelës, se çfarë nënkuptonte e gjithë kjo gjë e mbretëreshës së Shebas, por unë e dija disi, se do të kisha një libër. Shiko, të shkruash është të trashëgosh atë që kërkon të bësh, një përkim i përkryer me vizionin tim.

Më pas do të merrni vesh më shumë për pjesën e vizionit tim; ndërkohë unë do të dëshiroja që ju të merrnit diçka dhe t'i shënonit mendimet e juaja. Do të ishte një ditë tepër i vlefshëm me lule dhe gajtanë rozë, apo mund të jetë prej hedhurinash dhe me letër të ricikluar. Çfarëdo që funksionon mirë për ty është ajo çka do të funksionojë mirë për ty. Mbaje mend këtë. *Çfarëdo që funksionon mirë për ty është ajo çka do të funksionojë mirë për ty.*

A e shkrove këtë? Ti mësuake shumë shpejt!

Kush është mbretëresha e Shebas dhe çfarë ka të bëjë ajo me mua?

Mbretëresha legjendare e gjen veten e saj heroinë në shumë besime dhe tradita. Meqë unë kam bërë kërkime mbi historinë e saj për qëllimet e këtij libri arrita të gjej se pjesa më e madhe e asaj që thuhet ka një natyrë pothuajse mitike (përrallore). Unë nuk do të diskutoj këtu për hollësitë (megjithëse për disa kjo gjë mund të përbëjë një lexim tejet interesant), por mjafton të them, se për një grua që ka frymëzuar kaq shumë versione të pranisë dhe të përrallave të saj është fenomenale. Në traditën Judaikë dhe të Krishterë ajo është e njëjta mbretëreshë e Shebas që përmendet në Kuran dhe për shkak se Kurani është Shpallja e fundit ajo çka mësova unë për atë në këtë libër është ajo çka do të përdor në librin tim.

Në Kuran dhe në kuptimet e ajeteve në të cilat ajo shfaqet, ajo është Belkiseja mbretëresha e Sabas (po të përdorim emrin e saj në arabisht). Shumë historianë e kanë pranuar, se ky vend është ai që njihet në kohën tonë si Jemeni. Në Kuran kjo mbretëreshë na paraqitet neve nëpërmjet historisë së Profetit Solomon (Sulejman), paqja e Zotit qoftë mbi të. Solomoni, biri i Profetit David (ai që vrau Goliathin), është i mirënjohur për urtësinë e tij. Ai iu lut Allahut t'i dhuronte një mbretëri, një të atillë që nuk do të shihej kurrë më pas tij. Lutjet e tij morën përgjigje dhe Solomoni urdhëronte erën, komandonte një ushtri që përfshinte xhinët dhe kafshët (të cilave ai ua kuptonte gjuhën) dhe afërsi të madhe me Allahun (Kuran sure Sad 38: 30-40).

Sipas të gjitha gjasave Solomoni ka qenë njeriu më i fuqishëm që ka jetuar. Kështu kjo është skena ku është e vendosur

Belkisja dhe ju e dini shumë mirë çfarë thuhet për çdo njeri të madh, që ka një grua të madhe pas vetes. Megjithatë natyra e saktë e marrëdhënieve të tyre nuk është vërtetuar krejtësisht, ashtu siç do ta shohim përgjatë librit tonë sipas asaj që përmendet në Kuran-posaçërisht për sa i përket procesit të përvijuar në çlirimin e mbretëreshës së Shebas tek ty.

Ne gjithashtu do të hedhim vështrimin te këto gra të mëdha, si të privuara që jemi nga të qenit pasardhëset e tyre në tokë. Ne duhet të mësojmë të frymëzohemi nga gra shembullore, si Hatixhja dhe Aishja, Allahu qoftë i kënaqur prej tyre, të cilat ishin gratë e forta dhe fisnike të Profetit Muhamed, paqja e Allahut qoftë mbi të, deri në këto ditë edhe nënat tona.

Ti do të shohësh se ta fillosh ta jetosh jetën tënde më mirë është diçka që ti mundesh dhe duhesh ta bësh, që të jesh e fortë dhe e lumtur, ndërsa vazhdon të përmbushësh detyrimet e tua është trashëgimi e asaj që je. Nuk është diçka për të cilën duhet të luftosh apo të ndihesh se je e paracaktuar të dështosh. PO, ti mund të jesh bija, nëna, gruaja dhe shoqja ideale. PO, ti mund të jesh një grua biznesmene e mençur, studente e ndërgjegjshme dhe vullnetare e angazhuar. Dhe JO, ti nuk ke arsye pse ta shtrydhësh veten. Roli është i joti. Standardet janë të tuat. Ti je mbretëresha.

Me një plan solid veprimi siç përvijohet në këtë libër dhe me nxitësit për ta jetuar fatin tënd si një bijë e një gruaje të madhe, ju keni në duart dhe në zemrat tuaja dhe nëpërmjet mbështetjes te Zoti fuqinë për të shkëlqyer, për t'u dalluar dhe për të qenë e lumtur. Kjo do të ishte ajo çka do të bënte çlirimi i mbretëreshës së Shebas te ju.

Një fjalë paralajmëruese

Përpara se të shkojmë më tej më lejoni të them se ky libër nuk është një ligjërimit mbi të drejtat e gruas në Islam. Megjithatë çështja e të drejtave të gruas në Islam është një çështje e nxehtë, nuk është dëshira ime të ngatërrohem në këtë diskutim. Më lejoni t'ju them këtu, se të çlirosh në veten tënde mbretëreshën e Shebas është pothuajse të gjesh vetveten, dhe kjo nuk ka të bëjë aspak me të qenit në një grup politik apo social-ekonomik grash. Kjo nuk ka të bëjë me feminizmin apo stabilizimin e saj te gratë muslimane. Kjo nuk ka të bëjë me organizimin e një grupi, që lufton për të drejta të barabarta të gruas. Kjo nuk ka të bëjë aspak për t'i vënë poshtë burrat.

Kjo është për ju. Dhe nëse kjo “JU”, që ju do të zbuloni përmes këtij procesi është ajo që po lufton për barazi për të tjerat, atëherë kjo është për ty. Ose nëse kjo “JU”, që ju do të zbuloni përmes këtij procesi është ajo që vendos, se ajo është duke përfaqëuar rolin e gruas së bindur, atëherë kjo është për ty. Kjo është për JU gjithashtu. Veç nëse ndodh që “JU” të jeni dikush i përmendur me emër në këto histori, atëherë kjo nuk është për ty.*

Nëse e keni hetuar ndonjëherë vetveten apo ta keni pyetur, se për çfarë jeni e aftë ju, por keni qenë në hall për përgjigjen, dije se të gjitha përgjigjet janë brenda teje. Forca jote qëndron në aftësinë tënde për të dëgjuar, të kesh parasysh dhe ta kuptosh këtë forcë. Forca jote qëndron në përkushtimin tënd për ta jetuar jetën tënde në atë mënyrë që ajo të jetë e planifikuar mirë, e ngritur mbi qëllime dhe synime të larta. Forca jote qëndron në njohjen dhe vlerësimin e favoreve, që Allahu të ka dhuruar ty dhe ta lejosh atë të të shtyjë ty drejt një jete të lumtur dhe paqeje të brendshme.

Unë shpresoj dhe lutem, që përmes gjetjes së forcës tënde ti do ta jetosh jetën tënde plot me shpresë, lumturi dhe me dëshirën për të përparuar vazhdimisht në atë rrugë që e kënaq Krijuesin tënd.

Pak a shumë kështu është. **FUND.**

Kështu që le ta nisim. Është koha për të zbuluar se ç'lloj mbretëreshe ke për të qenë.

Heba el-Sherif

* Të gjithë emrat këtu janë ndryshuar për të mbrojtur privacinë e individëve- dhe nëse ti mendon, se po e njeh veten në ndonjë nga skenarët të paraqitur në libër, por unë nuk të kam folur për këtë gjë më përpara, atëherë rri e qetë nuk je ti. Unë vazhdimisht habitem se sa të ngjashme janë historitë tona, sa të njëjto betejat tona. Unë mund të shkruaj diçka dhe të kem dhjetë gra të ndryshme që më pyesin, nëse janë ato pas këtij frymëzimi, nëse unë i jam referuar atyre në këto. Unë i them atyre atë çka po rrëfej këtu. E di që ky poshtëshënim po zgjatet, por vetëm se unë dua ta bëj të qartë, se kjo është për ty, por ajo (e çdolloj skenari specifik) nuk je ti... veçanërisht. U morëm vesh? Mirë.

PJESA E PARË

Solomoni¹ pasi ndërtoi Kubenë e Gurtë në qytetin e Jerusalemit ndërmori udhëtime që do t'i lejonin atij të fitonte dituri, të përhapte fenë e Allahut dhe të merrte mësimë për sistemet e përparuara të vaditjes të vendeve të largëta. Pasi ka vendosur ai dëshiron të vejë në zbatim një sistem të tillë vaditje shumë afër shtëpisë së vet dhe i mbledh punëtorët e tij, një mori njerëzish, xhindesh e kafshësh, e në këtë mënyrë ta nisi me ata zbatimin e projektit. Solomoni zemërohet shumë kur një lloj zogu pupëze, të cilin e kishte dërguar për të vëzhguar vendin për burime nëntokësore uji mungonte.

Më në fund zogu i pupëzës shfaqet dhe kërkon falje! Ai ka një justifikim të mirë për vonesën e vet. Pupëza kishte kaluar përmbi një mbretëreshë, që kishte një fron të madh. Ajo ishte shumë e kamur dhe kishte ndikim të madh, por ajo së bashku me popullin e saj ishte larguar shumë nga favoriti i Allahut dhe në vend të Tij adhuronte diellin. Solomoni reagon ndaj këtij lajmi duke e dërguar pupëzën mbrapsht me një letër, që i drejtohet mbretëreshës së Shebas. Solomoni, paqja e Allahut qoftë mbi të, e udhëzon zogun të vrojtojë skenat që do t'i shfaqen dhe t'ia raportojë atij kur të kthehet, se çfarë ka bërë mbretëresha.

Çfarë do të bëjë ajo? Ne do ta vizitojmë edhe një herë historinë e Belkisit, si historinë ku na shfaqet se si mund të

¹ Solomoni- profetii Sulejman, tek muslimanët. Emrat e përveçëm do të lihen pa u përkthyer ashtu siç janë në origjinal dhe si i ka përdorur vetë autorja e librit (sh. përk.).

çlirojmë në veten tonë mbretëreshën e Shebas, por në të njëjtën kohë le të shohim këtë pjesë të parë dhe të shohim se si e manifeston vetveten e saj këtu.

Letra e Solomonit nënkupton testimin e saj, për të parë se kush është Belkisi dhe si do të reagojë ajo. Dhe ky është saktësisht objektivi i pjesës së parë të librit. Në këtë pjesë plani është të nisim njohjen e vetvetes në rrugë, që ju ndoshta nuk i keni kuptuar kurrë. Në të vërtetë çfarë ju motivon juve? Kush janë vlerat e tua? Çfarë mendimesh ke për vetveten? Dhe më e rëndësishmja, a po punojnë ato për avantazhin tuaj?

Në kapitujt vijues, ju do të mësoni përbërësen e parë për të çliruar në veten tuaj mbretëreshën e Shebas; si të rrih në kontakt me pjesën më autentike të vetes tënde. Ti do të mësosh çfarë të frymëzon ty. Ti do të mësosh zakonet absolute me të cilat duhet të ushqehesh, me qëllim që të ecësh përpara dhe se si t'i mbash gjallë ato.

Ti do ta bësh këtë duke ndjekur protokollet në fund të çdo kapitulli. Këto protokolle janë të projektuara posaçërisht të ndërtuar njëri mbi tjetrin, ashtu që t'i kuptosh më lehtë dhe të ushtrosh potencialin tënd në 21 hapa ose protokolle. Në shtatë të parat ti do të kuptosh se ajo çka funksionon për ty është ajo çka funksionon shumë më mirë për ty.

1. A mund të ngrihet në këmbë ju lutem mbretëresha e vërtetë e Shebas?

It's my life (Është jeta ime)! Këtë lloj deklarate ulërasin zakonisht të zhgënjyerit, kur dikush ka arritur në një pikë të tillë, ku ndërhyrja e të tjerëve i ka tërbuar mjaftueshëm ata, saqë të nisin një pretendim të piketuar për diçka që, alas, tashmë ata mund të ndihen jashtë kontrollit.

Për botën e jashtme Sara mund të dukej sikur ajo kishte gjithçka. Ajo ishte e zgjuar dhe e bukur, vajzë e njerëzve tejet të suksesshëm dhe të bukur. Sara ishte drejt përfundimit të shkollës për mjekë, kur ajo u martua me një mjek të kualifikuar. Por kur unë e takova atë gjërat qëndronin ndryshe. Ajo ishte në mes të një divorci, ishte larguar nga shkolla mjekësore kur i kishte mbetur edhe një vit, kishte shkuar në një shtëpi të re me të vëllain dhe familjen e tij prej pesë vetash, dhe kishte zënë një punë si asistente administrative në një kompani kontabiliteti.

Dhe ajo në mënyrë të paepur këmbëngulte, që nuk kishte qenë ndonjëherë e lumtur.

“Unë e pranoj, nuk është se jam duke u kënaqur me këtë lloj pune mekanike dhe për shërbëtorë, por i jam mirënjohëse asaj, sepse puna po më ndihmon të kaloj këtë fazë transitore. Unë kam një plan për jetën time dhe për herë të parë aktualisht unë besoj se mundem të bëj atë që dua. Unë jam shumë e eksituar për të ardhmen time!”- thotë ajo, dhe entuziazmi i saj është ngjites.

Ajo thotë, se e di që të tjerët mund të mos e kuptojnë atë, por ajo është e lumtur që ajo ia doli të deshifrojë atë çka donte ajo për jetën e vet përpara se të mbushte të tridhjetat.

“Nëse do të kisha ndjekur shembullin e nënës time,”- qahet ajo,- “unë mund të isha akoma duke pritur të kthjellohesha.”

Sipas Sarës nëna e saj ishte një “zombi”, një grua që kishte toleruar një jetë të tërë pa lumturi me një bashkëshort që drejtohej nga paraja dhe që zbavitej, duke e detyruar familjen e tij. Kur bashkëshorti i saj i ri nisi duke shfaqur të njëjtën sjellje Sara ndaloi dhe pyeti veten nëse problemi ishte ai, apo kishte diçka që nuk shkonte me të? Ajo e pa veten të përsëriste reagimet e nënës së vet në situata të caktuara dhe ajo e kuptoi, se po vepronte në lëvizjet e vetë jetës së saj, si një “zombi” tipik. Dhe nuk mund të thojë, që e gjitha kjo po ndodhte në një moment të vetëm jetëndryshues spektakolar, sepse nuk ishte ashtu. Plus që ajo nuk kishte të drejtë hyrje në atë libër, që nuk ishte shkruar ende.

Në fakt ndryshimi ishte njëra nga ato që ajo po ndërtonte, ashtu siç po ndërtonte shumë gjëra që i përkisnin ‘botës së jashtme’. Kur njerëzit nuk janë të lumtur ata e *kërkojnë* ndryshimin. Kur njerëzit i njohin vetes fajet dhe zakonet e tyre të këqija ata *përpiqen* të bëjnë disa ndryshime. Kur njerëzit e ndjejnë sikur po dështojnë, ata *dorëzohen*. Vëreni fjalët e nënvizuara me italik: *kërkojnë*, *përpiqen* dhe *dorëzohen*. Të gjitha këto të treja janë barazi me zero veprime të ndërmarra. Atëherë çfarë e bën Sarën të ndryshme nga të tjerat?

Ajo thjesht nisi të *ecte* në udhëtimin e saj të jetës së vet. A ndërmoi ajo veprimet e duhura? Unë nuk e di. A do të jetë ajo përgjithmonë e lumtur? As këtë unë nuk e di. Por të kesh dijeni për të ardhmen nuk është kjo çështja. Çështja është se ajo është jeta e vet dhe ajo *zgjodhi* të jetë një pjesëmarrëse aktive në të. Ajo *bëri* atë që duhej bërë, me qëllim që të kthjellohej për veten e saj pikërisht

në atë moment. Vëreni fjalët e nënvizuara me italik: *ecte*, *zgjedhi* dhe *bëri*. A nuk të eksitojnë këto folje vepruese?

Sara është një shembull ekstrem dhe ti nuk duhet të braktisësh gjithçka që ke mësuar për t'u ndjerë sikur je duke lëvizur përpara dhe duke ndërmarrë veprime të ndryshme. Por ti duhet të nisësh me eksplorimin e idesë, se kush je ti? Ti duhet ta njohësh vetveten, sepse të kesh kthjelltësinë e asaj ç' të ngacmon do të thotë dije, dhe dija gjithmonë do të thotë fuqi.

Të kuptosh me të vërtetë se kush je dhe çfarë faktorësh të motivojnë ty janë hapat e parë për të çliruar në veten tënde mbretëreshën e Shebas. Për ta bërë këtë ti duhet të kalosh ngjashëm me një metamorfozë. Dhe si një larvë që heq lëkurën e vet për t'u bërë flutur ti duhet të veprosh fillimisht, e kështu ne duhet t'i zhveshim shtresat e vendosura përreth zemrave tona; ato shtresa që kanë fshehur potencialet tona dhe na i kanë bllokuar bukuritë e identitetit tonë. Ndonjë herë ky hap i parë i metamorfozës është i thjeshtë, kur ne kuptojmë se kemi nevojë për të ndryshuar. Herë të tjera ai mund të bëhet i detyrueshëm pa qenë faji jonë (ose edhe ndoshta vetë faji jonë, ta kuptosh këtë gjithashtu është pjesë e procesit). Ndoshta është një kohë tranzicioni në jetën tënde, që të detyron ty ta shohësh veten nën një dritë të re. Ndoshta ti je plagosur keq nga dikush. Ndoshta ti ke përqafuar një rol të ri; je martuar apo je bërë nënë. Sido që të jetë rasti ti je në një pozicion shumë të mirë për të nisur të jesh më e mirë, të nisësh me hapjen e flatrave të tua, si ajo flutura e bukur. Sado që tingëllon e frikshme “të heqësh lëkurën tënde”, unë do të thoja, se hapi i parë i zhvoshkjes së shtresave dhe të vështrosh çfarë ka nën to ka për të qenë me të vërtetë një përvojë qetësuese dhe rehatuese. Është ajo

çka do të bësh ti dhe qysh se ti po e bën si një mbretëreshë, po sikur ta përkëdhelësh veten sa për të filluar?

Protokolli 1

Të lutem bëj gati ditarin tënd, një penë për të shkruar dhe një gotë me çajin tënd të parapëlqyer. Kushtoji kohë (nëse ke fëmijë, këtë mund ta bësh në orët e para të mëngjesit, kur duhet edhe të shkosh në tualet), kur ti mund të përqendrohesh krejtësisht tek vetvetja.

Në fillim të faqes 1 shkruaj: **Kush jam unë?**

Vazhdo duke i dhënë përgjigje kësaj pyetjeje. Këtu nuk ka përgjigje të gabuara dhe asnjë kufizim në atë që shkruan, apo se sa pak vend mund të zërë përgjigjja në ditarin apo se sa shumë. Dhe merru me këtë për aq kohë sa do të duhet, ndërsa unë do të pres ty.

Përgjigjet mund të të vijnë automatikisht ty. Mund të ketë qenë një proces me anë të cilit ti i je përgjigjur pyetjes, duke e përkufizuar veten se kush **NUK** je. Ose ndoshta përgjigjja që ka, të bën të ndihesh të prekshme, sepse i ka prishur pengesat. Ndoshta ti e ke kuptuar, se ka më tepër se kaq.

Në fakt është ndryshe për këdo. Një gjë e rëndësishme tashti është të ndjehesh mirë për të nisur udhëtimin. Ti po fillon të zbulosh, se kush je dhe kjo është ajo çka duhet të ndodhë, me qëllim që ti të nisësh të ngresh fronin tënd.

Ndërkohë që dita vazhdon unë dëshiroj që ti vazhdimisht të reflektosh rreth kësaj pyetjeje. Të reflektosh mbi përgjigjet e tua për të.

Ti duhet të fillosh për vetveten një qartësim me bollëk në të gjitha aspektet e jetës tënde, nëse do të veprosh ashtu. Të lutem ti duhet ta dish mirë, që përgjigja e kësaj pyetje ndryshon ndërsa jeta jonë vazhdon. Dje unë isha një studente që luftoja t'i bëja përshtypje shoqeve dhe mësueseve (plus edhe të gjithë atyre që iu vinin mbrapa). Sot unë jam një nënë që po përpiqet të përpqafojë identitetin e mentorit dhe të mësuesit. Nesër unë mund të përshpejtoj për më tepër ndryshime, por kjo nuk më frikëson mua, ose të më bëjë të mendoj, se unë duhet të nis një metamorfozë përsëri, sepse unë e di që ka aspekte të karakterit tim, që do të mbeten ashtu. Unë e di që thjesht vetëm duke iu përgjigjur pyetjes dhe duke u përqendruar në përgjigjen unë mund të jem fleksibël për rolet ku do të gjendem unë. Në rregull, kjo do të më bëjë mua më të aftë për të maksimizuar kënaqësinë që vjen prej tyre, kështu që unë do të lëviz sa më shumë drejt rritjes sime personale.

Ndoshta ti ke shkruar një biografi të vetvetes që më parë, si një detyrë klase, apo për blogun tënd personal, apo për një aplikim për vend pune. Kjo është e njëjta ide, por kjo është diçka që ti e shkruan për veten tënde, njeriu që ti e njeh më personalisht. Nuk ka nevojë për t'u shtirë, asnjë nevojë për t'u turpëruar nga diçka, dhe nuk ka nevojë të ndihesh sikur ti do të gjykoheh nga përgjigja jote.

Kush jam unë?

2. Mënyra e të vepruarit e mbretëreshës

Një motër që e njoh unë në një moshë shumë të re mori përsipër si detyrë ta mësonte të gjithë Kuranin përmendësh. Një ndërmarrje monumentale për këdo me një qëllim jete kaq të lavdërueshëm dhe kjo vajzë e re u tregua e aftë ta kryente atë në më pak se një vit. Ajo ndoqi një rrugë drejt suksesit në një mënyrë që do të habiste deri edhe mësuesit më të kalitur të Kuranit dhe njerëzit shihnin këtë arritje, dhe natyrisht pyetja numër një që ata bënë ishte se si ia doli ta realizojë atë. Përgjigja e saj ishte e ngjashme me atë të dikujt që ka humbur një sasi të madhe në peshë. Kur e pyesnin se si kishte vepruar ajo duke shfryrë thoshte më pak ushqim dhe më tepër ushtrime. Më pak kohë e humbur, më tepër memorizim Kurani.

Natyrisht disiplina e nënshtrimit ndaj një regjimi rutinë është ajo çka e vendos në veprim mekanizmin. Kështu që pyetja më e mirë për t'u bërë është: *si e gjetët mënyrën për t'iu nënshtruar asaj disipline?* Përgjigja e kësaj pyetje pa ndryshime do të çojë tek pyetja:

Çfarë më motivon mua?

Duke i gjetur përgjigjen kësaj pike kritike është e barazvlefshme me gjetjen e çelësit, që do të çelë derën e kopshtit sekret në thellësinë e vetes tënde. Duke gjetur motivuesit e tu primarë do të japë ty dijeninë për të ditur se çfarë dëshiron dhe se çfarë të duhet për të ndodhur diçka, me qëllim që ti ta marrësh atë. Në përfundim të kësaj duhet hedhur patjetër një vështrim mbi hierarkinë e nevojave njerëzore. Abraham Maslou është psikologu

më i kredituar me modelin e tij dhe autoritetet e sotme të kësaj fushe e kanë thjeshtuar modelin e tij kështu:

1. **Siguria/Komforti:** Njerëzit kanë nevojë të ndihen të qetë dhe të siguruar dhe këtu del në pah nevoja për siguri. Ne kemi nevojë të dimë, që do të kemi një çati mbi kokën tonë çdo natë, ujë të pastër për t'u larë, një filxhan kafe për të nisur ditën e nesërme në mëngjes (okej, kjo e fundit është e imja).

2. **Variacion:** Në të njëjtën kohë që ne kërkojmë siguri, ne gjithashtu kërkojmë edhe variacion. Këtu ka një paradoks, por klisheja “variacioni është lezeti i jetës” ka meritat e veta dhe ka fituar vlerën e vet, si një rregull jete. Njerëzit kanë nevojë për emocione në jetën e tyre. Ditë pas dite, po ato gjëra të vjetra mund t'ia çojnë moralin njeriut poshtë dhe mund t'ia bëjnë ekzistencën atij të vështirë dhe të mërzitshme, dhe për disa kjo do të thotë vdekje. A nuk e sheh këtu përplasjen midis sigurisë dhe variacionit?

3. **Domethënia:** Njerëzit kanë nevojë të ndihen që ata janë të rëndësishëm për të tjerët, që ata janë të njohur, të vlerësuar dhe të respektuar. Ne do të flasim më gjerësisht në një kapitull në vijim, por më lejoni mua të them këtu, se nuk është shumë e nevojshme të merremi shumë me këtë. Nevoja dhe të vazhdosh drejt një domethënie mund të jetë një katalizator për mirë. Të gjitha ato vajza, të cilat janë hedhur poshtë në shkollë nga dikush dhe që më vonë i kanë lënë lamtumirën klasës mund ta kuptojnë se çfarë jam duke thënë.

4. **Lidhjet/Dashuria:** Ne jemi qenie shoqërore. Ne kemi nevojë të dashurojmë dhe të na dashurojnë. Ne kemi nevojë të lidhemi dhe të provojmë lidhjet me familjen dhe shokët. Allahu shpall: “O ju njerëz, vërtetë Ne ju krijuam juve prej një

mashkulli dhe një femre, ju bëmë popuj e fise që të njiheni ndërmjet vete,...” Kurani Famëlartë, Huxhuratë 13.

5. **Zhvillimi:** Të bëhesh më e mirë, të përmirësosh aftësitë tona, t'i shtrish e t'i zgjerosh krahët tona është t'i zgjerosh flatrat tona. Dhe zhvillimi është thelbësor për të jetuar një jetë më të mirë. Ndoshta ti ke njohur dikë, e cila në pension ka pasur një goditje, një bllokim dhe ka rënë në një lloj depresioni. Krahasoje atë person me më të vjetër se sa ajo, që kanë ndërmarrë një hobi të ri, apo janë regjistruar në një klasë kolegji të komunitetit. Kjo e fundit ka një shans më të mirë për të lulëzuar, sepse ai/ajo vazhdimisht po zhvillohet. Të vazhdosh të zhvillohesh do të thotë ju nuk po filloni të vdisni (natyrisht e them këtë në mënyrë figurative).

6. **Kontributi:** Dëshira për të dhënë kontribut për diçka më të mirë, të ndihmosh të tjerët, ose ta bësh botën një vend më të mirë është një nevojë që njerëzit e zotërojnë. Ajo e manifeston vetveten në gratë e reja që studiojnë mjekësi, kështu që ajo mund të ndihmojë gratë që jetojnë në një varfëri ekstreme në rajonet më të varfra të botës, apo ato nëna që e çojnë birin e tyre për të studiuar mbi Islamin, kështu që ai mund t'i ndriçojë masat e popullit. Kontributi vjen në shumë forma dhe për aq kohë sa ne e ndjejmë, se ne jemi në gjendje për të dhënë kontribut, për aq kohë sa ne fitojmë kënaqësi nga besimi, se ne po ia lehtësojmë barrën e halleve të tjerëve.

Të gjitha këto nevoja njerëzore shërbejnë për një qëllim, në atë që si apo sa po i jetojmë jetët tona. Mbijetesa jonë e vërtetë varet nga sa do t'i kënaqim këto nevoja. Pamvarësisht këtij fakti, nëse ti me të vërtetë po analizon veten kush je, ti do të gjesh që një (ose dy) nga këto nevoja është më mbizotëruese tek ty. Dhe ta dish

se kush prej tyre po të drejton më tepër, mund të jetë ndihmë e madhe për atë që do të bëhesh dhe është e nevojshme për të arritur të bëhesh mbretëresha e Shebas.

Le të marrim në konsideratë Sanan dhe drekën e saj. Nëse motivacioni parësor i Sanas, nevoja e saj mbizotëruese të jetë siguria ajo do të gatuante drekën, sepse në ora 15 të çdo dite ajo pret të ketë një ushqim në tryezë. Nëse nuk do të kishte ushqim në ora 15 Sana mund të mos ishte një mbretëreshë e lumtur e Shebas. Kështu që ajo i qepet programit të saj të zakonshëm dhe është e sigurtë që do ta gatuajë drekën e saj për ditë.

Nëse Sana do të ishte tipi i personit, që do të mërzitej lehtësisht nga monotonia dhe nevoja e saj mbizotëruese do të ishte ajo e ndryshimit, çfarë do të mund të bënte ajo? Sana do të provonte restorantin e ri Tai (tailandez), apo do të provonte një recetë të re të saponxjerrë nga interneti para pesë minutash, sepse do t'i dukej asaj interesante. Apo ndoshta Sana nuk do të kishte kohë për të ngrënë! Kështu ajo po e provon për herë të parë.

Nëse Sana do të ishte e madhe në aspektin domethënës ajo mund hante drekën e saj duke u gjykuar sikur e kishte shtruar për një ceremoni të posaçme. Ose ndoshta thjesht dëshironte që babi i saj të mendonte, që ajo ishte një kuzhinierë më e mirë se sa nëna e saj. “A nuk janë makaronat me djathë më të mirat që ti ke ngrënë?” Kur babi i saj e pranon këtë Sana lumturohet. Sa e shijshme! Jashtëzakonisht e shijshme, deri edhe nëna e saj kërcen me hare duke menduar me zë të lartë: “Ndoshta mund të marri pjesë në një garë gatimi dhe të fitojë?” Sana kërcen nga gëzimi. Ajo dëshiron ta gatuajë drekën për ditë.

Nëse Sana do të ishte e zonja për dashuri dhe lidhje, ndoshta ajo do t'i mblidhte të gjithë shokët e saj dhe të shkonin për një

pica, ose në një piknik në park. Për atë nuk ka rëndësi aq shumë ushqimi, se sa ai ushqim i mbledh së bashku të gjithë njerëzit për të cilët ajo dëshiron t'i ketë pranë.

Dhe ndërsa ajo rritet Sana mund të kuptojë nevojën për zhvillim dhe ajo mund të bëhet kështu më tepër një faktor përcaktues. Dreka e saj mund të jetë një nga ato që ajo mund të gatujë në klasë me një shef, i cili të mëson artin e kuzhinës franceze, që është krejt ndryshe nga kuzhina indiane që ajo e di prej shumë kohësh.

Së fundmi, nëse Sana do të kishte mbërritur në një pikë të jetës së saj, ku kontributi do të kishte epërsinë ajo do ta kalonte drekën e saj në një strehë për të varfrit, duke shpërndarë ushqim për të uriturit.

Ashtu si Sana që ka nevojë ta tregojë veten për drekën në rrugë të ndryshme, por të suksesshme, po ashtu edhe të dish se kush je ti dhe cilat janë motivet e tua parësore, mund të përdoren nga ty për arritur të gjitha qëllimet. Të jesh i vetëdijshëm për atë është fantastike dhe mund të ndihmojë në rrjedhën e vendimeve më të rëndësishme të jetës tënde. Ato mund të ndihmojnë ty të kthjellohesh për atë çka dëshiron ti nga një marrëdhënie që ke apo do të kesh. Nga ato të zakonshmet tek ato më të lartat, duke i drejtuar ambiciet dhe emocionet e tua nëpërmes filtrit të motivuesit tënd më influencues mundet të ndikojnë pozitivisht në të gjithë pjesët e jetës tënde. Është një përforcim i natyrshëm për çështjen të cilën ti je duke shqyrtuar nga kapitulli i fundit dhe ajo do të lejojë ty ta shfrytëzosh informacionin në favorin tënd.

Le të shohim Merjemin, një grua që vihet në lëvizje më shumë nga dashuria dhe lidhjet. Ajo nuk e dinte këtë gjë më parë se të zgjidhte, që do të fillonte punë në një zyrë punësimi, ku orari

i punës së saj do të fillonte në ora 9 dhe mbaronte në ora 15 në një dhomëz të izoluar. Ajo ndihej e bllokuar, sepse ajo kishte nevojë për para dhe kishte vendosur, kështu që nuk kishte asnjë lloj mundësie për të hequr dorë nga kjo punë. Kur e pa që s'ka si t'i bëjë dhe që ka një afat për një projekt që është duke zbatuar, sepse ky do t'i hajë edhe orë të tjera jashtë orarit të punës, unë i kërkova asaj të përdori dijen e motivuesve të saj parësorë për t'u rrotulluar përreth perspektivës së saj. Në vend që të thotë: *ky projekt është i tmerrshëm, ai do të më hajë kohën e familjes time*, ajo do të thotë: *unë do ta mbaroj këtë projekt të premtën dhe me paratë e fituara nga ai do të më japin mundësinë ta çoj familjen time për pushime, ku të gjithë ne do të përfitojmë realisht nga kjo kohë e vyer së bashku*. Merjemi anoi më shumë drejt asaj që duhej ta bënte atë sa më shpejt dhe paratë shtesë që fitoi ia vlejtn për diçka për të cilën ajo u tregua e aftë t'i vendoste në shërbim të saj.

Më pas kemi Nurën, e cila po e kishte të vështirë të lidhej me bashkëshortin e saj të ri. Netët e gjata që ai i kalonte jashtë së bashku me shokët ishin një burim lëndimesh e agjërimit, që po ktheheshin në një problem. Përse e pyeste veten ajo, a nuk ishte ai aq i zoti të tregonte dashurinë e tij për të? Ajo ia përgatiste tryezën si në restorante me pesë yje dhe nuk kishte marrë asnjë kompliment. Ajo sapo kishte përfunduar shkollimin e saj universitar dhe ajo u trondit, që ai nuk donte të vendosej një lajmërim për këtë në gazetën lokale. Kur Nura e kuptoi (siç mund ta keni bërë edhe ju tashmë), që motivuesi i saj më i madh ishte domethënia dhe e tija ishte dashuria dhe lidhjet ajo ishte në gjendje të sajokë veprimtari, që do t'u lejonin të ngriheshin lart të dy së bashku. Në vend të lajmërimit në gazetë Nura filloi të planifikojë një mbrëmje me të ftuar. Kjo duhej të ishte një takim madhështor

për motivuesit e tyre parësorë, sepse ata do të merrnin dhurata të vyera nga të gjithë dhe ai do të ishte mirënjohës, që e gjithë familja e tij dhe shokët të ishin së bashku në një festë të tillë.

Një pyetje e pashmangshme të del gjithmonë përpara: Cila nga nevojat motivuese është më e mira? Cila prej tyre do të më jepte mua potencialin më të madh jetësor, dhe do të më siguronte që do të kem arritje të larta, dhe do të çlironte mbretëreshën e Shebas tek vetja ime? Përgjigjja ime do të ishte, që cilado nga ato mund ta fitojë garën. Nuk është se njëra është superiore mbi tjetrën, është ajo që të njohësh cila është më demonstrativja, e cila do të të japë ty startin e parë, kur ti të kesh nevojë. Ka të bëjë me strategjinë dhe me dijen, se **kur** dhe **si** do të funksionojë për ty.

Protokolli 2

Përgjigjuni këtyre pyetjeve në ditarin tuaj:

- Për t'u relaksuar unë dua të... ..
- Unë jam shumë e lumtur kur... ..
- Kur jam në internet unë... ..
- Gjërat që më nervozojnë dhe më mërzisin janë... ..
- Unë ndihem krenare kur... ..
- Arritja ime më e madhe e kësaj periudhe është:...
- Nëse do të lokalizoja një faktor të personalitetit tim, që më çoi në këtë arritje, ai mund të jetë:...
- Kjo është arsyeja pse unë besoj, që ky ka qenë faktori:...

Si shkoi? A ishte e aftë për të deshifruar, se cila është nevojja mbizotëruese e personalitetit tënd? Disa nga pyetjet e mësipërme janë bërë që ti të nisësh të mendosh rreth nevojave të përditshme dhe manifestimit të tyre, që ti do të zbatosh.

Kështu, p.sh., nëse ti thua që kur je on-line ti kalon shumë kohë duke ndërvepruar me miqtë e tu (ndoshta në ndonjë nga sitet sociale, apo nëpërmjet chat-it) kjo do të ishte një shenjë e qartë, që ti po kërkon lidhje dhe dashuri. Dikush mund të thotë: Unë duhet të shpenzoj më pak kohë në internet, dhe të mos thuash jo po kjo; jo po ajo e më pas të habitesh përse ajo nuk e shkul dot veten e saj nga ekrani i kompiuterit. Nëse ajo e ka ndjesinë e madhe për dashurinë dhe lidhjet dhe ndjehet e larguar nga shokët dhe familja, sepse i duhet të jetë në shkollë dhe studentët e tjerë përreth saj janë të zënë me shkrimin e eseve, apo me studimet për provime, për të

nuk do të jetë e lehtë të heqë dorë nga koha e kompiuterit. Sidoqoftë nëse ajo do të jetë në gjendje të gjejë një shteg-dalje, që mund t'ia përmbushi këtë nevojë, ndoshta një grup studimi në kampus, ku vajza me të njëjtin mentalitet mblidhen; ajo ka më tepër gjasa ta pakësojë kohën që e harxhon kot on-line në chat- dhe të përmbushi nevojën e saj mbizotëruese të personalitetit. E përsëris bëhet fjalë për njohjen e zbatimeve praktike dhe t'i përdorësh ato në avantazhin tënd.

Me pyetjet e tjera duam të nxisim lidhjen tënde emocionale që ke, kur ato përputhen me nevojat e tua parësore. Çfarë ndjenjash, qofshin ato negative apo pozitive, dalin në lojë kur ti nis të shqyrtosh gjendjen dhe skenaret e jetës tënde?

Tre pyetjet e fundit kanë si qëllim që ti të shikosh, se kur ke rezultate të prekshme dhe gjëra të përbashkëta në to. Kush është ajo?

Kur të fillosh nga deshifrimi i kodit (le të shpresojmë që të jetë një detyrë e lehtë kjo) ti do të nisësh kështu të hartosh një lojë për suksesin tënd.

3. Qetësi! Mbretëresha po mendohet!

Të mësosh të hetosh çdolloj mendimi negativ që të frenon të arrish në fuqinë tënde të karakterit për të çliruar në veten tënde mbretëreshën e Shebas është imperativ për suksesin tënd. Me mendime negative unë e kam fjalën për ato që të shkaktojnë ngushtimin e kraharorit tënd, një ndjesi paaftësie, ose ato që të çojnë ty tek frigoriferi për një kuti apo dy akullore në orët e para të mëngjesit.

Fjala vjen mendime si:

'Unë e urrej... (mbushe fletën e bardhë)'

'Unë jam e shqetësuar për... (mbushe fletën e bardhë)'

'Unë nuk do të jem në gjendje për të kryer... (mbushe fletën e bardhë)'

'Unë jam e tmerrshme pse mendoj/bëj/ them... (mbushe fletën e bardhë)'

'Askujt nuk i bien ndërmend për mua'

Tashti harroji këto mendime dhe konsideroju këto fakte:

Njerëzit pëlqejnë më tepër historitë se sa statistikat.

Ne kërkojmë më tepër të konfirmojmë idetë tona se sa pyetjet që bëjmë.

Ne i thjeshtëzojmë mendimet tona.

Ne shpesh i keqkuptojmë ngjarjet që ndodhin përreth nesh.

Ne e nënvlerësojmë rolin e faktorëve të jashtëm, kur shohim rezultatet e objektivave të caktuar. Kur u paraqita për herë të parë

personalisht në takimin “Çliro në veten tënde mbretëreshën e Shebas” unë e nisa me një frazë që shumë veta e kanë dëgjuar në formën e saj përçmuese: “Kush mendon se është ajo, mbretëresha e Shebas?”

A mundet thjesht ta shohësh atë? Ajo ecën nëpër dhomë dhe ka diçka përreth saj që e shembullon fjalën ‘paraqitje’. Ajo nuk është gruaja më e bukur aty në dhomë. Edhe Hirushja nga ana tjetër është më e bukur se kaq. Gjithashtu ajo nuk është gruaja më zgjuar. Dalia ka shkruar tezën e saj mbi simulimin e fushës elektromagnetike të simulimit të magnetit transkranial. Ajo nuk është e veshur shumë mirë, apo më e pasura. Heroina jonë, ajo që mendon se është mbretëreshë e Shebas nuk është më e këndshmjja, apo më e pakëndshmjja.

Ajo çfarë ka ajo është paraqitja. Ajo ka diçka, që ata që do të hidhnin vështrimin tek ajo (dhe me sarkazëm duke bërë komente të rreme përreth saj, se ajo është vetëm kaq) do të kishin dashur ta kishin vetë.

Ajo mendon se ajo është mbretëresha e Shebas. Dhe në qoftë se ju i besoni konceptit: “Unë mendoj, pra unë jam.”, a nuk është ajo mbretëresha e Shebas? Ajo mendon, se ajo është një mbretëreshë e Shebas, dhe për këtë në thelb ajo është një mbretëreshë e Shebas.

Çdo gjë është në mendime e tua, në mendjen tënde. Mendimet e tua formojnë atë që ju jeni. Nëse këto mendime janë pozitive, atëherë ju jeni një person pozitiv. Nëse këto mendime diktojnë negativitet në veten tënde, atëherë ti je ajo grua e trashë, e shëmtuar, e pamend dhe për këtë jo-një-mbretëreshë-e-Shebas-dhe-jam-e-brengosur-për-këtë, që ti e beson veten të jesh. Por unë nuk e di se si, veçse e di se kjo nuk është ajo që ti po kërkon. Unë e

di këtë, se pikërisht në këto çaste ti po i lexon këto fjalë. Ti dëshiron që të jesh ajo mbretëreshë kompetente e Shebas me një paraqitje të mrekullueshme, mbretëresha të bukura si Hirushja dhe profesorë si Dalia, që ato dëshironin të kishin.

Akoma besoni, që nëse ju jeni një Hirushe apo një Dalia, nëse jeni një mbretëreshë bukuroshe apo profesoreshë, një nënë ose një bashkëshorte, ose një grua biznesi (ose të gjitha këto), nëse ju vazhdoni të mendoni se mund të jeni një mbretëreshë e Shebas, atëherë ashtu qoftë. Ky është një mesazh i rëndësishëm, sepse mund ta besosh apo jo ka gra kaq të mrekullueshme, të cilat në mendjet e tyre jetojnë në një botë shëmtie. Ka gra të pasura që bëhen qesharake dhe të cilat me mendjen e tyre janë ca pak dollarë larg nga lypësat e rrugëve.

“Mendja mund të nxjerri një parajsë nga ferri, ose një ferr nga parajsa.” Xhon Milton

Merrni me mend atëherë një grua mesatare, e cila jeton nën mëshirën e rutinës së zakonshme të jetës së përditshme. Ajo që me mendjen e saj është gruaja më e lumtur, kur fëmija e saj e puth në faqe pasi ajo ka pastruar një nga filxhanët e tij të qumështit që e ka rrëzuar. Ajo që me mendjen e saj ndihet kaq e bukur, nëse ajo mundet të futet e të bëjë një dush për dhjetë minuta dhe të lajë dhëmbët e saj. Ajo që me mendjen e saj mendon se është e zgjuar, sepse ajo ka lexuar numrat e fundit të një reviste shëndeti dhe e di tashmë që duhet t'i shtojë pazarit të saj edhe spinaqin, sepse ai të ndihmon kundër humbjes së kujtesës në pleqëri. Ajo që na jep gëzim dhe shpesh citon këtë hadith të saktë, fjalët e Zotit të saj nëpërmjet profetit Muhamed, paqja e Zotit qoftë mbi të:

“Allahu i Plotfuqishëm thotë: “Unë jam ashtu siç më mendon robi Im. Unë jam me të kur ai më përmend Mua. Nëse ai

më përmend Mua me veten e tij, Unë e përmend atë me Vetën Time; dhe kur ai më përmend Mua në një tubim, Unë e përmend atë në një tubim më të mirë se ai. Dhe nëse ai më afrohet Mua sa një krah, Unë i afrohem atij një pash. Dhe nëse ai afrohet drejt Meje me hap, Unë i shkoj atij me vrap.”

“Unë jam ashtu siç më mendon robi Im.” Sikur të kishim idenë e rolit që luan Krijuesi ynë në jetët tona, që kjo është e lidhur drejtpërdrejt se si e perceptojmë ne atë si duhet të jetë, atëherë ç’rëndësi ka të mendosh ti, se si je?

Kemi një ide dhe kulturë të tërë të ndërtuar mbi sloganin: “Think positive-Mendo pozitiv!” Dhe kjo është një gjë e mirë për ata që janë të prirur të veprojnë kështu, por për ata që luftojnë me mendime të ndryshme negative kjo mund të ishte një bezdi e madhe ta dëgjonin atë të përsëritej vazhdimisht. Ata po mendojnë: “Unë jam i shëmtuar, askush nuk më do mua,” dhe “nuk ka më shpresë për mua, jeta ime është një dështim total,” dhe ti dëshiron t’i thuash këtij “mendo pozitivisht”? Është njësoj sikur t’i kërkojë një fëmijë të nxjerrë përfundimin e $E=mc^2$. Gjithashtu “mendo pozitiv” është e pakuptimtë, kur dikush është i ngatërruar në mendime të ngjashme paralizuese. Një këshillë më e mirë do të ishte:

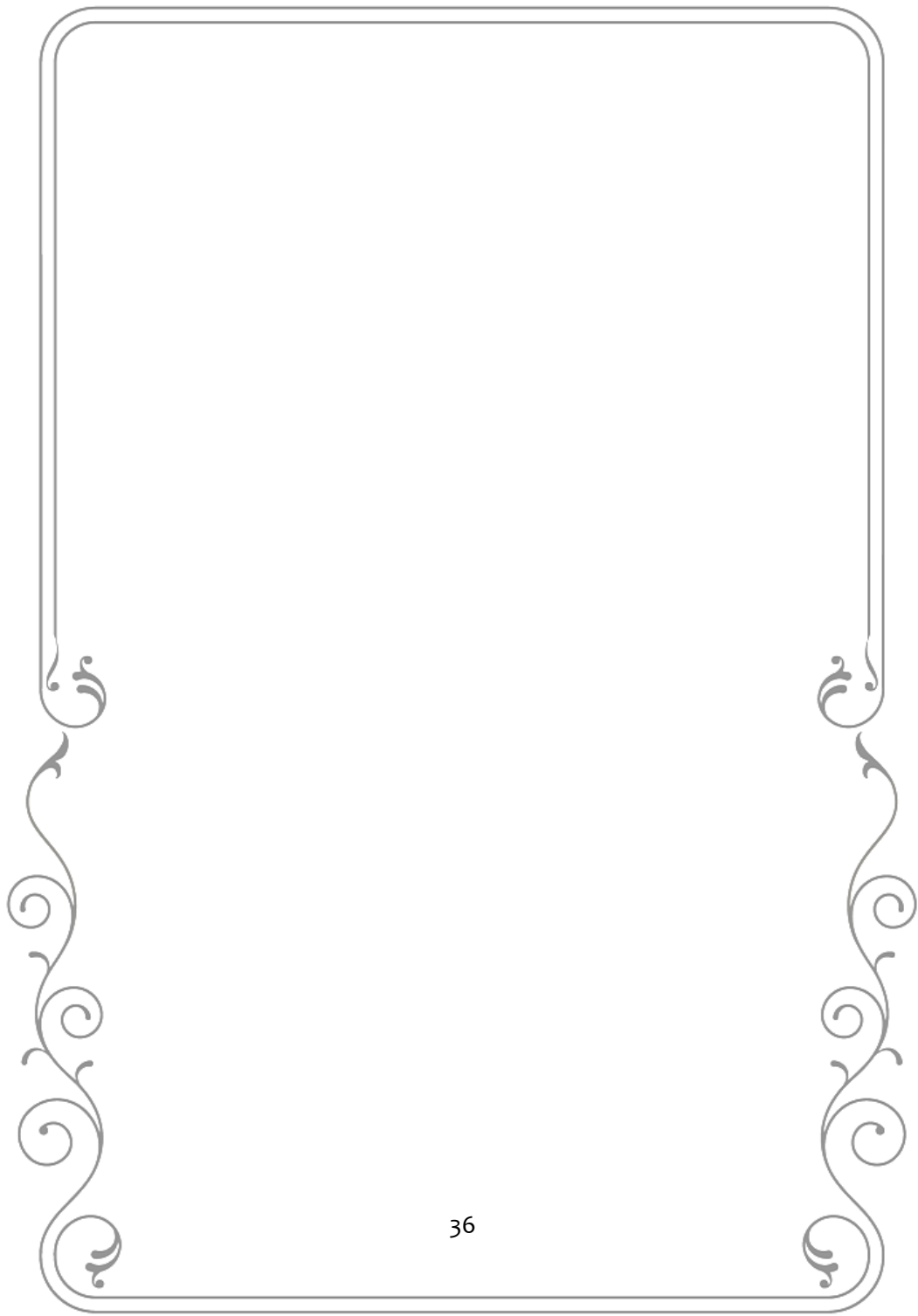
“Mos i beso çdo gjëje që ti mendon!”

Kur ne mësojmë t’i hetojmë mendimet tona negative, ne mësojmë se si të humbasi ndikimi i tyre që kanë ato mbi ne. Faktet tregojnë se mendimet negative nuk kanë çuar kurrë drejt çlirimit të një mbretëreshe të Shebas, apo diçka më tepër për këtë çështje. Mendimi që “Unë jam aq e shëmtuar, sa po të më shihte dikush do të vllite...”, bëri që një vajzë të fitonte aftësinë e një femre joshëse? Apo mendimi “Unë jam aq budallaqë, saqë nuk kam asnjë

mundësi për ta kuptuar algjebrën...” bëri që të rritem në grada të larta në matematikë? Apo mendimi “Unë do të dështoj gjithsesi me çdolloj diete që do të provoj...” ka çuar në një strategji të suksesshme për humbjen e peshës?

Kur unë them “Mos i beso çdo gjëje që ti mendon!”, nuk po i referohem gjërave që ti i thua vetes për ta nxitur/frikësuar/sfiduar atë për të vepruar; vetëm se për ta përgënjeshtuar ato (p.sh. mendimi “nuk jam veçse një bufalaqe, kam për të dështuar gjithsesi me dietën” është për t’i dhënë një start të mirë dietës që ke nisur së fundmi të hënën). Meqë ra fjala, edhe sikur të ndërmarrësh veprimin e dëshiruar të jetë dëshira jote përfundimtare, nuk këshillohet ta nisësh me këtë metodë zakonisht, për shkak se rezultatet janë afatshkurtra. Zemra jote është më e zgjuar, se sa mendja jote mendon se është. Unë po të flas për mendimet, që të kthejnë mbrapsht për të qenë më e mirë se sa jeni.

Ndoshta ju mund të kujtoni një kohë kur ju ishit kaq e keqduhëzuar në mendimet e tua, dhe kur ju e kuptuat të vërtetën e saj, ju i ratë ballit për atë çka kishit besuar më parë, se ishte e vërtetë. Ndoshta ka qenë “oh, unë jam një barrë e rëndë, burri im e urren të kalojë kohën me mua”, kur në realitet ai mund të ketë shkuar diku të të blejë një dhuratë speciale për ty. Shpeshherë ne bëjmë supozime të atilla me shoqet dhe kur e kuptojmë të vërtetën, ne i harrojmë ato, dhe kjo nuk i prek marrëdhëniet tona afatgjata. A nuk është koha për t’i dhënë vetvetes atë përfitimin e dyshimit?



Protokolli 3

Nxirre ditarin. Tashti për tashti atë duhet ta cilësosh, si “shokun tënd më të mirë.”

1. Shkruaj çdo mendim negativ që ti ke.
2. Pyet vetveten: “a është krejtësisht dhe totalisht 100% i vërtetë?” Si e di këtë? A mund të mendosh për kohën kur nuk ka qenë i tillë?
3. Çfarë bën, kur ti i beson atij mendimi? Çfarë ndodh? Si i trajton të tjerët? Si e trajton veten, kur i beson atij mendimi?

*** Ndërsa ti po reflekton mbi përgjigjet, mbylli sytë dhe me të vërtetë lejoji vetvetes ndijimin e dhimbjes së atij mendimi. Shihe veten duke e mbajtur atë mendim për një kohë të gjatë.***

Tashti mjaft shkrove dhe bëj një piruetë, si një balerinë.

Ktheju përsëri asaj. Po habitesh me lëvizjen e piruetës? Ideja është, që ti duhet të kuptosh, se të ndërpresësh mendimet negative është e mundshme. Dhe nëse ti nuk je hutuar mjaftueshëm me atë gjë, duhet të konsiderosh përgjigjet për pyetjet në vijim:

4. Kush do të ishe ti pa atë mendim? Si do të kishe qenë ti ndryshe, nëse ti nuk do t'i kishe besuar atij mendimi?

5. Tashti ktheje mendimin mbrapsht. Ktheje krejtësisht në polin e kundërt mendimin tënd. P.sh.: “Unë jam e shëmtuar” bëje “Unë jam e bukur”.

Realisht lejoji vetvetes ndjesinë e gëzimit dhe të lehtësisë së këtij mendimi të ri. Shihe veten duke e mbajtur atë mendim për një kohë të gjatë.

6. Pyete veten: Sa mbretëreshë e mrekullueshme e Shebas do të ishe me këtë mendim?

7. Mendo për shembuj, se si ky mendim do të ishte i vërtetë?

8. Tashti angazhohu t’i besosh këtij mendimi, sepse ai është më se i vërtetë dhe ai që do të të shërbejë më mirë.

Ti mund të ndjekësh të njëjtin proces për çdo mendim negativ që ke. Ai funksionon shumë mirë, kur ti je krejtësisht i ndërgjegjshëm për dëmin dhe vuajtjen, që një mendim mund të shkaktojë dhe kur ti e tejkalon atë, ti e çliron vetveten, dhe inkurajon pozitivitetin, që do të lejonte ty të lulëzoje. Ti po çliron mendjen tënde dhe potencialet e tua, kur vepron kështu.

4. Këndvështrimi i Mbretëreshës

“E habitshme është puna e besimtarit! Të gjitha punët e tij janë për mirë dhe kjo është vetëm për besimtarin. Kur e godet diçka e mirë atë ai është falënderues, dhe kjo është mirë për të; dhe kur e godet diçka e pakëndshme atë ai bën durim dhe kjo është e mirë për të.”

Profeti Muhamed, paqja e Zotit qoftë mbi të

Kur isha 18 vjeç dhe shtatzënë burri im paktoi gjithçka dhe i futi në një veturë, dhe ne u drejtua për në lindje, për të nisur një jetë të re. E gjitha ajo që zotëronim ishte në atë veturë; një magnetofon stereo, dy valixhe të mbushura me rroba, nja dy jastëkë, një palë pjata dhe një kuti me ushqime të mbetura. Ne kishim dyqind dollarë nëpër xhepa dhe saktësisht 33\$ të mbetura në llogarinë bankare. Ne e kishim planifikuar të vozisnim për 12 orë rresht, të ndalonim në ndonjë dhomë hoteli për të kaluar natën dhe më pas të vazhdonim deri sa të arrijmë në destinacion. Pas 11 orë udhëtimi vetura u prish. Pasi kishim shpenzuar një sasi të mirë parash nga ato që kishim për ta rimorkiuar në qytetin më të afërt mekaniku na tha, se për ta rregulluar do të na kushtonte 1,000\$.

U-Frame-It (Ti-Vendose-Kornizën) ishte një franchise² për artin e dekorimit, që ka qenë shumë e popullarizuar asokohe. Premisat themelore janë që ti kujdesesh për artin tënd, përzgjedh kornizën, e vendos vetë dhe largohesh. Natyrisht që ti paguan një çmim, por efekti që do të ketë korniza në artin tënd të përket

² Lloj biznesi që lidhet në bashkëpunim me firmën mëmë, e cila furnizon mjetet kryesore të punës dhe lëndën e parë, ndërsa firma bijë merret me prodhimin dhe shitjen e prodhimit.

krejtësisht ty. Si mund të ketë të bëjë kjo me ty? Në jetët tona, gjërat e këqija na ndodhin (me sa duket jashtë kontrollit tonë), dhe nuk është se sa apo se si ndodhin, por është mënyra se si i kontekstualizojmë apo në ç'kallëp i fusim ne ato, ajo që bën diferencën në mënyrën se si ndikojnë te ne.

Tashmë që unë kam studiuar principet e metodologjisë së suksesit, unë e di që ka vegla dhe burime nga të cilat ne të mësojmë, me qëllim që të ndihmojmë vetveten dhe të tjerët për t'i ristrukturuar situatat dhe ngjarjet, në mënyrë që (si në protokollin e fundit) një kornizë e re të vendoset rreth atyre dëmsjellëse. Përsëri këto vegla dhe burime nuk ishin në dispozicionin tim, kur ne u bllokuam në atë autostradë. Por ishte një ajet Kurani, që unë e përsërisja shpesh asokohe në kulmin e krizës, dhe qysh atëherë unë e përsëris shpesh:

“...Por mundet që ju ta urreni një send, e ai është shumë i dobishëm për ju, dhe mundet që ju ta doni një send, e ai është dëm për ju. Allahu di (fundin e çdo sendi) e ju nuk dini.”

Kurani, Bekare, 2: 216.

Unë vazhdoja të mendoja, falë Zotit, se gjërat mund të shkonin për më keq. Makinat mund të zëvendësohen. Paratë shkojnë e vijnë. Edhe në këto ditë e hedh vështrimin mbrapa në atë situatë dhe kujtoj se si bashkëshorti im eci për shumë kilometra në këmbë, që të më gjente një ushqim të përshtatshëm dhe shpenzoi pjesën më të madhe të asaj çfarë na kishte mbetur. Më kujtohet me shumë mirënjohje se stereo shpëtoi. Më kujtohet se ndjeja shpirtin e mirësisë njerëzore nga ata që na simpatizonin përgjatë udhëtimit tonë për të shkuar në destinacion. Unë e gjeta fuqinë time atë ditë dhe tashti e di, se unë mund të marr kontrollin e situatave.

Rikuadrimi i situatave është një aftësi, që të gjitha mbretëreshat e Shebave duhet ta kenë. Në formën e tij më të thjeshtë rikuadrimi i situatave është aftësia për të gjetur rrugë, që ta shohësh problemin nga një perspektivë tjetër. Është se si ta kthesh negativën në pozitive.

Sa për ilustrim, le të marrim në konsideratë Abdullain, i cili është goditur nga një makinë, që i ka shkaktuar atij plagë, të cilat do ta mbajnë të lidhur në shtrat për gjashtë muaj. Tashti, kjo do të dukej si një e keqe e madhe, apo jo? Por realiteti është se Abdullahi po kalonte telashe me martesën e tij. Gruaja e tij ndihej si e lënë pas dore nga ai, së bashku me djalin e vogël. Ai i donte shumë ato dhe dëshironte të rrinte me to, por ai bënte dy punë për të paguar një borxh, që e kishte marrë kur ishte në shkollë. Për më keq ai po ndiente mungesën e lidhjes shpirtërore, besnikërinë e së cilës më parë e merrte si të mirëqenë.

Nëse do ta takonit sot Abdullain, ai me shumë kënaqësi do të deklaronte, se goditja e asaj makine ishte gjëja më e mirë që mund t'i kishte ndodhur ndonjë herë atij. Si, ti po habitesh? Duke qenë i lidhur keq për shtrati gjatë gjithë asaj kohe u detyrua të shpenzojë kohë të çmuar me familjen e vet dhe marrëdhënia e tyre të lulëzojë. Gjendja e tij financiare u përmirësua, për shkak të marrëveshjes me drejtuesin e mjetit që e dëmtoi. Dhe gjëja më e mirë, takimi i tij i afërt me vdekjen e bëri atë realisht të shihnte se sa të nevojshme e kishte ai të rilidhej me besimin dhe anën shpirtërore. Historia e Abdullait është me të vërtetë ekstreme, por ju mund të zbatoni të njëjtat parime në çdo gjë, që ka nevojë të shikohet nën një dritë të re, çdo lloj situatë që ka nevojë për një kornizë të re.

Përgjatë seancave “çlirë në veten tënde mbretëreshën e Shebas” unë u kam dhënë situata të vështira në dukje dhe më pas u kërkoja pjesëmarrësve të mendojnë gjëra pozitive për veten. Diagnoza e doktorit që tregon se dikush ka gjashtë muaj jetë për të jetuar mund të kthehet në një bekim, një paralajmërim i bërë në kohë, kështu që ai person të kujdeset për gjërat e nevojshme për të cilat duhet të kujdeset përpara vdekjes. Një bashkëshort i nxjerrë jashtë nga familja e tij mund të jetë një mundësi e madhe për fëmijët, që mund t’i shpëtojnë abuzimeve të shkaktuara prej tij. Një vend pune mund të kthehet në një shans për të eksploruar talentin e fjetur me mundësi më të mëdha përfitimi monetar.

Çdo gjë ka të bëjë me kornizat që ti vendos përreth situatave. Dhe kur ti je e aftë për ta vendosur një të tillë shumë të bukur përreth tyre, deri edhe piktura më e shëmtuar mund të shkëlqejë, ose më së paku të bëhet e tolerueshme për shikimin. Në rastin më të mirë arti i vendosjes së kornizave mund të përdoret jo vetëm për të tejkaluar situatat negative, por gjithashtu për t’u përforcuar, në mënyrë që t’i përdorësh ato në avantazhin tënd. Ti mund të befatosh kështu veten tënde më negative me gjërat që mund të bësh më pas! Kornizat më të bukura mund të ndihmojnë ty për të çliruar mbretëreshën e Shebas brenda teje më shpejt se sa ti e mendon! Çfarë kuptimi i bashkëngjit ti ngjarjeve apo situatave? Kjo është në pyetje.

Amalia është një grua që kishte një frikë reale ndaj të folurit publik. Një herë kur ajo ishte më e re, asaj i duhej të bënte një prezantim për klasën e saj. Në të gjitha gabimet e bëra gjatë prezantimit klasa kishte qeshur me të. Nga kjo situatë ajo doli me idenë, që nëse ajo do të duhej të fliste në publik, do të qeshnin me të. Ajo doli në përfundimin se ishte shumë e keqe në këtë drejtim,

çdo lloj përpjekje do të ishte thjesht një ushtrim tejet absurd në një vetëorturë mizore dhe të pazakonshme. Por kjo frikë, të cilën ajo e pranoi me vështirësi e kishte mbajtur të tërhequr nga shumë projekte për të cilat ajo ishte shumë e pasionuar.

“Në fakt,- qahet ajo,- të gjitha ëndrrat e mia përfunduan në zjarr nga frika e të folurit në publik.” Edhe tashti sikur e dëgjoj Amalinë të flasë. Ajo ishte një grua elokumente me aftësi të larta, e cila mund ta bënte një prezantim dhe për këtë jam e sigurt, që po ta kishte tejkaluar bindjen e vet, nuk do të kishte dështuar. Duke e ditur që mund të kishte folur, por duke iu frikësuar rrëzimit Amalia ishte e gatshme për të parë, se çfarë mund të bëhej dhe si të zhbëhej dëmi i bërë në një klasë vite më parë. Për ta vendosur Amalinë në një mënyrë të rikuadruar unë i sugjerova asaj, që të përqendrohej në përgjigjen e këtyre pyetjeve:

Çfarë shpjegimesh të tjera mund të ketë për një grup fëmijësh, që qeshin gjatë fjalimit tënd? Nëse bija jote kalon përmes të njëjtit skenar dhe vjen në shtëpi duke qarë, çfarë do t'i thojë asaj? Në çfarë mënyrash kjo gjendje e kaluar mund të të bëjë ty një folëse më të mirë?

Sapo ajo filloi të besojë, që ndoshta kolopuçët e zhurmshëm ndoshta ishin të zënë nga ndonjë budallallëk, që klouni i klasës ishte duke bërë në rreshtat e fundit (të cilin ajo nuk e dinte), apo ndoshta dikush iu kishte dhënë atyre me tepri sheqerka, Amalia ishte në gjendje të përqendrohej në ndërtimin e aftësive të saja folëse. Pikënisja e saj ishte e freskët- ajo nuk e kishte më fotografinë e molisur të njerëzve që qeshin me të në mend dhe ajo mundi ta hiqte atë prej aty. Ajo përzgjodhi libra rreth kësaj teme dhe u regjistrua në një uorkshop lokal. Amalia e programoi praktikën e saj të parë me një grup miqsh në shtëpinë e saj dhe kur

ata zhurmuan ndaj saj, ajo ishte në gjendje të vazhdonte dhe kishte cilësitë e një prezantueseje me ton të kthjellët.

Kështu qëllimi i rikuadrimin të një ngjarje apo situatë, që të bën të ndjehesh më pak e fuqizuar apo qoftë edhe më pak e çiltër, nuk është të pretendosh që çdo gjë shkon mrekullisht; më saktë qëllimi i rikuadrimin është të të aktivizojë, që ti të dalësh me strategji, apo zgjidhje të zbatueshme të asaj që “në pamje të jashtme” duket si ngjarje apo situatë negative.

Protokolli 4

Është koha e artit! Kjo është pjesa kur ti duhet të tregohesh me të vërtetë kreative. Por përpara se ti të nxjerrësh me të vërtetë bojërat e ujit dhe letrat (unë ju këshilloj bojëra uji për këtë, por ti je e lirë të përdorësh bojërat që parapëlqen), mbylli sytë dhe vizualizo, çdo lloj ngjarje apo situatë negative, që të duket e tillë. Ngjarja apo situata negative, e cila ka nevojë t'i nënshtrohet një "rikuadrimi" duhet të jetë një e tillë, që të ka zhgënjyer, apo të ka mbajtur mbrapa në të shkuarën.

Nëse do të kesh vështirësi në parafytyrimin e një situatë, ok! Përse ti të mos përdorësh një ngjarje apo situatë, që ka dëmtuar një shok apo një anëtar të familjes? Nëse ti do të mundesh ta praktikosh këtë protokoll, ti do të kesh një aftësi më tepër për ta përdorur në jetë.

Tashti nise ta hedhësh atë vizion në letër. Ti mund ta bësh këtë edhe pa pasur aftësi artistike, kështu për shembull, nëse dikush ka marrë vesh për një diagnozë mjekësore të frikshme, të pikturosh fjalën 'kancer' me pika gjaku që kullojnë do të ishte një start.

Pasi ta kesh kompletuar pikturën e ngjarje/situatës, bëj një kthesë. Ndryshimet që do të bësh të takojnë krejtësisht ty. Për qëllime demonstrimi, këtu ke disa ide:

1. Bëje atë më të vogël ose më të madhe se sa ti e sheh me sytë e mendjes;
2. Ndryshoja ngjyrat përreth; ndoshta ajo që ti duhet ta bëje të kuqe ta bësh jeshile
3. Shtoji një karakter qesharak pikturës tënde; a nuk e kujtoni Vudi Vudpeker (personazh i filmave vizatimorë)? Kë mund të shtosh ti?

4. Vendosi kornizës zbukurime të ndryshme, p.sh., fytyra të lumtura apo lule me bollëk

Kur kryevepra jote të ketë përfunduar medito rreth këtyre dy pyetjeve:

1. Si e ka ndryshuar kjo pamje aktuale që ti e sheh pamjen që ti ke pasur ndërmend?
2. Si një mbretëreshë e Shebas, si mund ta përshkruani atë që ju mësuat nga ky ushtrim?

5. Mbretëresha e bukur

Nëse problemi numër 1 i burrave është të kenë sa më shumë para, atëherë për gratë ka më shumë mundësi të jetë pamja e bukur e jashtme. Ndoshta këto përgjithësime janë gjithëpërfshirëse, e ndoshta jo. Studime pas studimesh kanë dokumentuar pikëpamjet negative që kanë gratë për pamjen e tyre, dhe në një nga më të vonshmit, ku janë anketuar mbi 6,000 gra në 21 vende të ndryshme ka dalë me përfundimin, që thjeshtë një 2% i grave do ta përshkruante vetveten si fizikisht tërheqëse. Këto rezultate ngjallin ndër të tjera kënaqësinë e industrisë së kozmetikës, industrisë dietetike dhe po aq edhe të industrisë së kirurgjisë estetike. Deri edhe vende me predominancë muslimane kanë përqindje alarmuese të grave që shkojnë në thikë, në një përpjekje për të arritur përmasa “ideale”.

Kush e krijoi këtë ideal? Qëllimi i këtij libri nuk është të përhapë faje apo ngatërresa në themelin e shkaqeve të problemit, por më tepër të ushqejë zgjidhjet. Vazhdon të jetë ‘ideal’, që ne duhet t’i dalim kundër, veçanërisht ashtu si po na imponohet neve pandershmërisht dhe na shkakton si individë dëshirën për të ndryshuar mënyrën se si ne jemi krijuar. Dhe është përfundimisht aspak e favorshme ta çlirosh veten tënde si mbretëreshë e Shebas, kur ti e ndjen se ti je ‘e shëmtuar’ sipas normave “shoqërore”.

“Bukuria qëndron në syrin e shikuesit”, është një besim që më është rrënjësuar prej shumë kohësh për aq sa mbaj mend dhe është me të vërtetë i mirë. Kur gratë janë të kushtëzuara ta krahasojnë veten me një standard arbitrar të gjitha ne humbasim. Bukuria vjen me të gjitha ngjyrat, në të gjitha format dhe në fytyra të panumërta. Dhe është në syrin e mençur të shikuesit, syri i

mrekullueshëm i shikuesit, që mund ta njohë bukurinë tek të tjerat, dhe ta shikojë atë.

Tashti, nëse ne do të ishim vetëm ai shikues, dhe ta njohim bukurinë në vetet tona,... epo, kjo mund të ishte ndoshta shumë më e vështirë se sa tingëllon. Së fundmi, vajza ime tre-vjeçare për një shëtitje speciale veshi një rrobe të re, disa karfica nëpër flokë dhe u spërkat me parfum të mirë. Në atë që ne mund ta quajmë thjesht një veprim instiktiv (të paktën unë mendoj, se këtë gjë ajo s'e ka parë ta bëj unë, kështu që nuk mundet të më ketë imituar mua), ajo vrapoi tek i ati iu rrotullua dhe e pyeti: "Si të dukem?" Babi u tregua i gatshëm me komplimentat, të cilat e kënaqën atë. Përsëri nuk mjaftonte. Ajo vazhdoi më pas tek vëllai i saj më i madh dhe e pyeti atë për të njëjtën gjë. Për fat të keq djali im nuk ishte i përgatitur akoma për një përgjigje të përshtatshme mashkullore, dhe kur ai dështoi t'i thoshte, që ajo ishte "vajza tre-vjeçare më e bukur në botë në një fustan rozë me lulka dhe karfica të argjendta në flokët e saj", që ai kishte parë ndonjë herë, ajo u dëshpërua. Ajo qau e qau. Reagimi i saj e mësoi djalin tim se si të përgjigjej dhe jam e sigurt, që në të ardhmen, kur një grua ta pyesë se si duket ajo, ai do ta mendojë mirë përgjigjen dhe do të marrë parasysh ndjesitë e saj në konsideratë.

Përse ne ia bëjmë këtë gjë vetvetes? Ky incident nënvizon faktin, që jo vetëm gratë kanë një dëshirë të brendshme për të qenë të bukura, por ne me sa duket gjithashtu kemi një ndjenjë të natyrshme, që bukuria është një virtyt që ne duhet ta fitojmë pas një pune të vështirë (qoftë kjo edhe një vajzë tre-vjeçare). Kjo gjithashtu nxjerr në pah, se lloji femëror është tejet i ndjeshëm ndaj opinionit të të tjerëve, kur ai na bën ta ndjejmë veten si të bukur. Kur ti ke të bësh me gra në punën tënde të përditshme dhe iu

predikon se vetëperceptimi është tejet i rëndësishëm, ajo bëhet një betejë e vështirë duke u përpjekur t'i bindësh ato, se vetëm ato mund të jenë spektatore e bukurisë së tyre.

Unë kam harxhuar shumë kohë dhe mund duke debatuar, që ta përfshija apo jo, këtë kapitull në libër, veçanërisht kur bëhej fjalë për të pasur përparësinë (sipas rendit kronologjik) mbi kapitullin tjetër, për të cilin unë besoj se është edhe më vendimtar për të çliruar mbretëreshën e Shebas nga vetja jote. Por koha bëri të vetën dhe duke u përballur përsëri me perceptimin e grave për pamjen e tyre, se si i kthen ato mbrapa- që është shumë kriminale.

Në një botë që po kthehet vazhdimisht në rritje të kotësia dhe superficialiteti, gratë të cilat ndjehen çiltërsisht “të shëmtuara” e kanë cilësuar veten të dështuara në çdo kuptim të kësaj fjale. Dhe trishtueshëm “Unë jam e shëmtuar” është realiteti i shëmtuar, që gjendet kur shumë nga ne vështrojnë realisht thellë për të vërtetën pas asaj që na mban mbrapa për ta jetuar sa më mirë jetën, për të ndjekur synimet tona dhe të bëhemi mbretëresha e Shebas. Është një keqperceptim, që në fund do të na çojë drejt shkatërrimit.

Treni i mendimit mund të tingëllojë diçka si:

“Unë jam e shëmtuar, kështu që nuk më duan... dhe nëse nuk më duan, unë do të mbetem e vetme... nëse të mbetem e vetme është rezultati i jetës sime, si do të kenë rëndësi gjërat që unë bëj?” Çfarë ironie, duke besuar që neve jemi të shëmtuara, aktualisht mund të na sigurojë që ne do të jemi të vetmuara, që arritjet tona do të jenë me të vërtetë të papranueshme, dhe lumturia do të na shpëtojë gjithnjë neve.

Kështu nëse do ta gjesh veten të biesh në këtë kurth është koha të gjesh një rrugë për të ndryshuar mendje. Ti duhet të gërmosh një rrugë për të besuar, se ti je e bukur, dhe unë nuk dua

t'ia di aspak nëse ti dukesh si ajo shtriga e dobët, e cila ia ofroi mollën e helmuar Borëbardhës; ti je e bukur. Nëse ti beson, që Allahu të krijuar ty “në formën më të mirë”, e si mundesh që ti të mos jesh e tillë?

Shpesh dikush mund të pranojë që ajo beson se është e shëmtuar, por kur ballafaqohesh me to sy më sy ti do të habitesh, nëse ato do të shihnin të njëjtën gjë që po sheh edhe ti, kur sheh në pasqyrën e tyre. Nëse bukuria qëndron në syrin e soditësit, çfarë sheh ti kur sheh në pasqyrën tënde?

Protokollli 5

Ky protokoll është aq i thjeshtë, sa sikur po shihesh në pasqyrë. Ti mund ta bësh atë në mëngjes pasi të kesh larë dhëmbët dhe fytyrën. Apo në mbrëmje, kur ke pasur një ditë shumë produktive në të cilën ke nisur të çlirosh mbretëreshën e Shebas në veten tënde. Koha kur, nuk ka rëndësi; ajo që ka rëndësi është që ti je e përgatitur mendërisht për këtë ushtrim të thjeshtë, por të thellë.

Ndërsa ti studion reflektimet e tua, ti mendon për ato trekatër gjëra që të bëjnë ty të bukur. Ti duhet ta bësh këtë çdo ditë për tre javët e ardhshme, dhe për çdo herë duke menduar për gjëra të reja. Ndoshta për buzëqeshjen tënde mbresëlënëse, apo për harkun e këmbëve të tua. Ndoshta për formën bajame të syve të tu të zinj, apo për gjatësinë e hirshme të qafës tënde. Apo për paratë që ke hequr mënjanë për çdo muaj, që të ndihmosh një jetim që jeton shumë larg. Unë nuk e di, ti e di. Gjeje vetë. Shiko bukurinë që pasqyrohet në atë pasqyrë. Dhe falëndero Zotin tënd, që të ka krijuar ty në formën më të mirë.

Nëse do ta kesh të vështirë në fillim, vazhdo me këmbëngulje. Nëse është e lehtë në fillim, por më pas vështirësohet, vazhdo të këmbëngulësh. Nëse kjo do të duket qesharake, më quaj mua qesharake, qeshu me mua, por vazhdo të këmbëngulësh. Unë dua që kjo të jetë si një fllad për ty, kështu që vazhdo të këmbëngulësh. Çështja është se ti duhet ta shtysh vetveten, që të bësh lidhje të reja, të vendosësh marrëdhënie të reja me bukurinë tënde.

Nëse do ta kishe të vështirë ta bëje këtë para pasqyrës, atëherë nxirre ditarin tënd dhe reflekto mbi gjërat në vijim: *sa herë*

ju kanë përgëzuar njerëzit për pamjen e jashtme, megjithëse nuk i keni besuar ato; sa herë jeni ndjerë e bukur- çfarë ka ndodhur më pas? Çfarë kërkohet përsëri, me qëllim që ta rifitosh atë ndjenjë?

Tani merri ato ide dhe vëri para pasqyrës. Dhe bëje përsëri e përsëri... për njëzet e një ditë ndërtoje zakonin e soditjes të bukurisë tënde. Përfundimi i kësaj loje është, që ti do ta fitosh këtë paradë dhe nuk do të kesh nevojë për vlerësimin e asaj pasqyre kurrë më. Ti ke për ta kuptuar se dukesh shumë e mirë.

6. Gruaja që do të jetë mbretëreshë

‘Arroganca’ është një fjalë me reputacion të keq dhe me aq shumë domethënie negative. Fatkeqësisht fjala ‘mirëbesim’ i afrohet shumë asaj për pjesën më të madhe të grave për të bërë dallimin. Frika se mos shihen si arrogante dhe kryelarta i ka stopuar shumë gra, që të arrijnë në potencialet e tyre më të larta. Mendimi i studenteve studioze, të cilat pretendojnë të mos i dijnë përgjigjet e pyetjeve që ua kërkon mësuesi, kështu që ajo nuk do të konsiderohet një ‘unë-di-gjithçka’ dhe do t’i humbasi shoqet? A nuk e njihni ju atë, apo jo?

Apo çfarë mund të themi për Kamilën, e cila duket shumë e mirë me veshjet e reja, por nëna e saj refuzon t’i bëjë komplimente asaj, duke menduar se do t’i hyjë vetja në qejf. “*Kjo është një veshje e bukur.*” Samia ka kapur një punë shumë të mirë për të cilën me qindra veta po ziheshin. “*Asgjë. Unë kisha fat.*” - mendon ajo. Rifka e shpenzon kohën e saj, duke shuar urinë e saj për vepra të mira. “*O Allah! Unë nuk do të jem kurrë një muslimanë e mirë.*” - qahet ajo.

Shumë shpesh madje ne nuk mundemi të festojmë për një vepër të mirë në jetën tonë, për shkak të një frike pothuajse irracionale ndaj arrogancës. Për gratë muslimane kjo luftë mund të vijë edhe më shumë në shprehje, sepse neve na është rrënjosur ideja që përunjësia është një virtyt i madh. Me të vërtetë përunjësia është cilësi; megjithatë përkufizimi i përunjësisë në lidhje me atë të arrogancës ka nevojë për një shqyrtim më të thellë. Apo një më të thjeshtë.

Le të shohim thënien e Profetit Muhamed, paqja dhe bekimet e Allahut qofshin mbi të, kur u pyet për këtë çështje:

“Arroganca,- tha ai,- është të hedhësh poshtë të vërtetën dhe t’i shikosh poshtë njerëzit.” (Muslimi).

Për më tepër kur ti hedh një sy në jetën e disa prej shokëve të tij (duke përfshirë këtu dhe femrat), ti do ta kuptosh që shumë prej tyre nuk ishin të infektuar me paaftësinë për të besuar në aftësitë dhe talentin e tyre. Le të marrim njërin, Omerin Allahu qoftë i kënaqur prej tij. Janë shkruar libra përreth forcës dhe fuqisë së tij të karakterit dhe të bindjes. Ai ishte i mirënjohur si “el faruk”, dalluesi ndërmjet së mirës dhe të keqes, i cili pati një impakt të madh në përhapjen e Islamit. Omeri ishte një burrë i sigurt, i cili në mënyrë të vazhdueshme i njëjtte dhe i shprehu kompetencat dhe direktivat e tij. Me të vërtetë që gruaja në jetën e tij duhet të ketë pasur vetëbesim për të ekzistuar dhe lulëzuar në zotërimet e tij. Le të shohim motrën e tij Fatimen, e cila u bë muslimane para tij dhe refuzoi që ai ta prekte fjalën e Allahut. Le të shohim Hafsan, bijën e Omerit, e cila e nxitur nga i ati e pranoi se e kishte mërzhitur bashkëshortin e saj, Profetin. Furia e tij ndaj saj u qetësua me ndërhyrjen e vetë Profetit Muhamedit, paqja e Allahut qoftë mbi të. Dhe më pas do të ishte Umu Selemeh, një femër tjetër e afërt me Profetin, e cila e qortoi Omerin me fjalët: Ti ke ndërhyrë në gjithçka. A mos do të ndërhysh ndërmjet të Dërguarit të Allahut dhe grave të tij?- Omeri duke e përshkruar incidentin thotë se Umu Selemeh: m’u ngjit nga pas deri sa më detyroi të dorëzohem për shumë gjëra nga ato që unë i quaja të përkryera. (Ibn Kethir).

Ata ishin ndërmjet më të mirëve të popujve të tyre dhe asnjëri prej këtyre shokëve fisnikë të Profetit nuk dihet të ketë qenë arrogant. Të besueshëm, të aftë, komandues, po. Arrogantë, jo.

Kështu, ju lutem largojeni besimin, se vetëbesimi dhe devotshmëria nuk shkojnë me njëra-tjetrën. I ke dëbuar të gjitha? Tashti ti je e lirë të bëhesh, ajo mbretëresha e Shebas me vetësigurinë që ti duhet të jesh.

Pa dyshim mund të jetë më e vështirë se sa thuhet dhe në fakt në të gjitha leximet dhe kërkimet e mia përreth ndërtimit të vetëbesimit, asnjë nga metodat apo teoritë nuk e provon krejtësisht dhe qartësisht më lart se sa të tjerat. Ekspertët dhe studiuesit e sociologjisë për këtë lloj subjekti mund të të japin ty një seri teknikash, por kush mund ta thotë, se cila prej tyre punon më mirë për çdo individ?

Vetëbesimi është një veçori kaq komplekse, saqë po të përpiqesh ta paketosh në një kuti me një përmasë për të gjithë, i gjithë ky paketim e bën qesharak faktin se të gjithë ne (veç nëse do të ishim të sapolindur) jemi kulmi i përvojave të ndryshme të një jete të tërë dhe sado të panumërta të jenë këto përvoja, po aq ndoshta dhe më shumë do të jenë reagimet tona ndaj tyre dhe influenca që do të kenë në jetët tona. Sidoqoftë njerëzit kërkojnë t'i thjeshtojnë gjërat. Dhe kështu duhet të veprojmë një aspirante mbretëreshë e Shebas. Nëse mungesa e vetëbesimit po të mban ty mbrapa për të qenë më e mira që mund të jesh, ti duhet ta emërtosh gjendjen dhe duhen gjetur mënyrat brenda këtij libri protokollesh për zgjidhjen. Unë shpresoj se kam projektuar një të tillë, që jo vetëm merr parasysh disa teori të ndryshme për këtë çështje, por gjithashtu një të tillë që është e natyrshme për t'u ndjekur në protokollin e fundit (a nuk ju kujtohet ajo e pasqyrës).

Nëse ju mendoni që vetëbesimi mund të ndërtohet, atëherë pohimi është një nga mënyrat për ta arritur atë. Pohimet që marrin parasysh, se çfarë lloji lexuese ti je mund të jenë posaçërisht

ndihmuese. Kështu, nëse ju i mbështeteni anës vizuale dhe keni një fotografi në formën tuaj më të mirë dhe e shikoni atë për ditë mund ta ndërtojë vetëbesimin tuaj. Nëse e keni më të zhvilluar auditivin (anën zanore), duke përsëritur me zë të lartë deklarata pozitive për veten apo duke i dëgjuar këto nga të tjerët, mund ta rrisin vetëbesimin tuaj.

Nëse vetëbesimi ndërtohet nëpërmjet arritjeve, atëherë të ngresh strategjinë e mënyrave me të cilat ju mund ta fitoni këtë anë tepër të rëndësishme, ku përfitimi duhet të jetë prioriteti kryesor, duke siguruar që synimet e tua të ngrihen mbi plane realiste, që t'i bëjnë ato të ndodhin. P.sh., si do të ndihej Faiza, nëse do të ishte e aftë më në fund të humbiste ato 15 kg e tepërta, të cilat e kanë shqetësuar atë qysh nga lindja e fëmijës? Një nxitje për vetëbesimin e saj është e natyrshme. Po sikur ta bënte një synim gati të pamundur humbjen e peshës në kohën kur fëmija e saj është 6 javësh, duke marrë parasysh këtu edhe detyrimet e saj si nënë e re etj., ajo do ta vendoste veten kështu përpara një dështimi dhe do ta shkatërronte kështu vetëvlerësimin e saj, nëse ajo do ta ndiente veten të mangët nga synimet.

Përfundimisht një teori deklaroi se mënyra për të fituar vetëbesimin është të humbasësh frikën. Ka shumë mënyra për ta humbur frikën, por më e mira siç citohet në një thënie të Mark Tuenit, është “të bësh atë gjë që e ke frikë më shumë dhe vdekja e frikës është e sigurt”. Unë nuk dua të detyroj ty të bësh atë gjë që e ke frikë më shumë, por unë do të bëj ty të ndërmarrësh një protokoll tejet eksitues. Mund ta provosh.

Protokolli 6

Protokolli pararendës duhet të ketë nisur tashmë përgatitjet për këtë. A je e gatshme? Shkëlqyeshëm! Ky protokoll do të ndahet aktualisht në dy pjesë. Për pjesën e parë ty do të duhet ditari. Për pjesën e dytë ty do të duhet një kurajo shumë e madhe. Së pari, të lutem të përpilosh në ditarin tënd këto dy lista në vijim:

Lista 1 – Këto janë gjërat për të cilat unë jam e mirë:

Lista 2 – Këto janë gjërat për të cilat unë duhet të punoj (gjithashtu e njohim si: jo aq e mirë, por le të përpiqemi t'i rrijmë sa më larg negatives):

Ndërsa po përpilon secilën syresh, realisht gjej kohën për të rikujtuar ngjarje apo situata, të cilat provojnë atë çka ju po e hidhni në letër. Kështu, Anisa mund të shkruajë: “Unë jam e mirë për të respektuar moshat e vjetra.” Ajo e kupton që kjo karakteristikë është një gjë e mirë, sepse ka qenë një kohë kur ajo ngrihej dhe ia lëshonte vendin e vet në metro një burri të vjetër me shkop. Ai u tregua shumë falënderues, sepse më parë ishte injoruar krejtësisht nga të gjithë ata që kishin një ulëse. Duke ia njohur mbulesën e kokës së saj, si një shenjë të besimit të saj zotëria i vjetër në moshë me zë të lartë deklaroi:

- Ju Muslimanëve, ju kanë rritur ashtu siç duhet!

Anisa ishte shumë e shqetësuar asokohe dhe ky ishte një mesazh i mirë për këdo që e dëgjonte atë dhe ishte një rezultat i drejtpërdrejt i sjelljes së mirë dhe respektimit të moshës së vjetër.

Pasi t'i kesh përpiluar listat e tua ti ndoshta ke për të parë, se lista nr. 1 është shumë, shumë e gjatë. Ky fakt tashmë mund ta ketë nxitur ndoshta vetëbesimin tënd. Dhe nëse nuk është e gjatë,

merr guximin ta ndiesh si të tillë. Po bëja shaka! Kjo do të ishte një pohim i ndershëm i gjërave për të cilat ti je mirë dhe gjërat për të cilat ti duhet të punosh për to. Sidoqoftë kur ti të marrësh parasysh protokollin për kapitullin e tretë (shih se si e gjitha ajo përshtatet e tëra së bashku), atëherë a jam duke bërë shaka? Me të vërtetë që lista e parë do të jetë më e gjatë.

Tashti le t'i hedhim një sy listës tjetër. Nëse ti do të kesh mirësinë të gesh njëren, që do të ishte më e lehta për t'u rregulluar dhe të jesh më e mira me të, atëherë kjo do të ishte fantastike. Kjo është ajo me të cilën ne po punojmë për pjesën e dytë të këtij protokollit.

Ti do ta marrësh atë dhe do të dalësh me një sfidë. Sfidë do të nxjerrë jashtë ditarit tënd dhe më mirë do të ishte në një vend të hapur. Sfidë duhet të ketë kriteret në vijim:

- Duhet të përfshijë një person tjetër
- Duhet të të nxjerrë ty nga zona e rehatisë (por të qëndrosh brenda kufijve të një vaje të mirë)

Ti duhet të përdorësh kreativitetin tënd këtu. Hapi tjetër është të dalësh jashtë dhe vetëm ta bësh këtë! Ndërsa ti po del jashtë dhe po e bën këtë, vazhdimisht pohoji vetes që po e bën këtë. Vazhdimisht pohoji vetes, që Allahu dëshiron prej teje të jesh më e mira, që ti mund të jesh. Vazhdimisht pohoji vetes, që AI të ka dhënë ty vullnet dhe mend, dhe dhuratën e vetëbesimit për të bërë atë që ke vendosur të bësh. Vazhdimisht pohoji vetes, që ti je mbretëresha e Shebas e aftë dhe e sigurt. Dhe kaloje sfidën.

Sfidë e Anisës përfshinte aplikimin për një punë në bibliotekën lokale. Ajo as nuk kishte kredencialet e duhura. Prindërit e Anisës paguanin për të gjitha shpenzimet e saj, kështu që nuk është se ajo kishte nevojë për punë. Ajo e ndiente se sikur ta

kishte një vend pune të tillë do ta ndihmonte atë të ndërtonte pavarësinë e saj në të gjitha fushat e jetës së saj (sigurisht edhe zgjerimin e vetëbesimit). Për më tepër që ajo është shumë e dashuruar me librat; edhe kur ka qenë një fëmijë ajo ëndërronte gjatë gjithë ditës që të kalonte gjithë natën në një bibliotekë. Për atë, ta fitonte atë vend pune do ta fuste në një nivel të lartë në matësin e arritjeve.

Që të përmbushte kriteret e sfidës së saj Anisa mori CV dhe nuk u mjaftua vetëm me atë që pranimi i saj të merrej parasysh. Ajo foli me administratorin aty dhe i kërkoi atij, që t'i jepej asaj një mundësi prove, megjithëse nuk i përmbushte kërkesat e duhura. Anisa i tregoi atij deri edhe ëndrrat e fëmijërisë.

Ti je kurioze ta dish nëse e fitoi vendin e punës apo jo, por nuk është kjo çështja. Më e mira është se ajo veproi diçka, që kurrë nuk do ta kishte vepruar më parë, dhe ashtu u ndie më e fortë dhe më me vetëbesim në këtë proces.

Tashti, kush është sfida jote?

Nëse ti po ndjehesh e mpirë, ndoshta Anisa të këshillon ndonjë libër të mirë për të të inspiruar.

7. Kurorëzimi

Shadia me të vërtetë pikëllohet për të shkuarën, mundohet të mos e kujtojë atë dhe në fakt refuzon të flasë përreth detajeve. Por ato dalin pak nga pak, me gjithë qëllimin e saj të mirë për t'i mbajtur të fshehura nga bota. Asnjë në komunitet nuk e njeh atë përpara se të bëhej muslimane pak vite më parë. Një ditë ajo u shfaq në xhami dhe kërkoi të japi deklaratën e saj të shehadetit. Dhe kur u tregua e gatshme (që shumë shpesh Muslimanët e rinj janë) për të treguar se “si e gjeti Islamin”, ajo pretendoi se kishte pasur gjithnjë një dëshirë “për të gjetur një lidhje me krijuesin e saj”. Zemra e saj ishte hapur tashmë.

Kështu, një ditë unë isha atje me një grup motrash, duke pasur një bisedë rastësore le të themi, por unë isha dukshëm e kurdisur “në mënyrën dëgjomëni mua të flas” më shumë se sa e mendoja unë të jem. Në themel ne po flisnim për rolin, që duhet të luajnë prindërit në jetën e vajzave të tyre dhe se si rolet që marrin përsipër ata mundet ta bëjnë, ose ta thyejnë një vajzë të vogël të pafajshme. Ndërmjet të tjerash unë thashë diçka si:

“Idealisht babai duhet t’ia lejojë vajzës së tij me të vërtetë të jetë princesha e tij e vogël. Babai duhet t’ia festojë gjithmonë arritjet e saj, t’i thotë asaj që ajo është shumë e bukur dhe ta mbajë atë sikur të ishte një gur i rrallë e i vyer. Kjo e përgatit atë të kuptojë, se si burri i saj duhet ta trajtojë atë në të ardhmen. Dhe mamaja është ajo që duhet të jetë shembull për vajzën e saj. Ajo duhet të jetë guri i çmuar, shumë e bukur me arritje, e cila e di si ta trajtojë veten.”

Ki kujdes, u pa qartë që Shadia u thye dhe nxitoi për në dhomën e zonjave në tualet. Motrat e tjera u kthyen nga unë me një pamje akuzuese, sikur donin të thonin ‘shih se çfarë bërë’, por

edhe ato vetë nuk e kuptuan çfarë kishte ndodhur. Më së fundi Shadia u shfaq dhe më kërkoi të flasim privatisht. Ajo donte ta ndante me mua historinë e saj.

Me sa duket ajo nuk e kishte njohur babain e saj dhe mamaja e saj kishte ecur vazhdimisht në atë vijën e hollë ndërmjet marrëzisë së përkohshme dhe të dehjes nga alkooli. Ajo me të vërtetë më bëri të mendoj rreth historive, të cilat depërtojnë në mendjet tona dhe se si i lejojmë ne ato të kthehen në ‘zotërueset’ e jetëve tona. Sidoqoftë Shadia më bëri një pyetje, që ishte një britëm e sigurt për ndihmë.

“A është e mundshme për mua, që ta kapërcej ndonjëherë ndjenjën e të qenit e pavlefshme dhe të ndihem që jam e vlefshme, grua e fortë, e cila ka pasur ato prindër të çuditshëm?”

Ka një arsye që unë e përdor fjalën “ideale” për të pasur një fillim. Sepse me gjithë faktin, që ka nga ato që kanë pasur privilegjin e prindërve të mrekullueshëm, të cilët kanë punuar fort që t’i bëjnë ato që janë, por ka po aq nga ne që nuk i kanë pasur prindërit e tillë. Pa dyshim është më e lehtë ta pretendosh kurorën tënde, nëse ti tashmë e ke trashëguar atë. Por atë nuk duhet t’ia marrësh asaj që e ka fituar kurorën me vullnet të pastër dhe vendosmëri. Dhe unë do të isha e gatshme të mbështes faktin, se kjo mbretëresha e fundit e Shebas ndoshta do ta vlerësonte me të vërtetë më tepër rolin e fituar, se sa ajo që thjesht ka lindur e tillë. Por në të dyja ka mirësi.

Ebu Hurejre thotë, se i Dërguari i Allahut, paqja e Zotit goftë mbi të, na thotë: “Një besimtar i fortë është më i mirë dhe më i dashur tek Allahu, se sa besimtari i dobët, ndonëse ka mirësi në secilin. Dëshiro atë që do të sjellë mirësi ty, kërkoi ndihmë nga Allahu dhe mos iu dorëzo paafësisë. Nëse të ndodh ty diçka, mos thuaj “Ah, sikur të

kisha bërë kështu e ashtu.’ Më mirë thuaj: ‘Caktimi i Allahut. Ai bën çka të dojë.’ Për ndryshe do t’ia ekspozosh veten Shejtanit.” (Muslimi).

Unë po të them ty, se pavarësisht nga historia jote, qoftë e mirë, e keqe apo e shëmtuar ti mund të bëhesh ajo grua e fortë dhe shumë e vyer. Harroje historinë tënde dhe jetoje këtë moment. Që nga ky moment e tutje. Që nga ky moment e tutje ti je mbretëresha e Shebas. A je e gatshme ta pretendosh kurorën? Mirësevjen në kurorëzimin tënd!

Protokolli 7

A të kujtohet kur ti ke qenë një vajzë e vogël dhe ëndrra jote ishte të bëheshe një top modele? Ti vije rrotull përreth në dhomën e gjumit me veshjet e tua më të mira dhe praktikojë ecjen drejt me një libër mbi kokë. Apo jo?

Okej, mirë, ti ke për ta bërë atë tashti.

Hapi 1: Gjej një libër të rëndë që të jetë shumë i trashë në diametër (epo, kisha parasysh një libër kuadrat. Puna është se ti nuk dëshiron të të bjerë aq lehtë nga koka).

Hapi 2: Vendose që të mos lëvizni në kokën tënde, ndërsa po rri në një cep të dhomës tënde.

Hapi 3: Drejtoju cepit tjetër të dhomës, duke ecur me hapa të sigurt që nuk e lejnë të bjerë librin nga koka jote.

Hapi 4: Nëse libri nis të lëkundet ndalo. Mbylli sytë. Kape atë para se të rrëzohet përtokë.

Hapi 5: Nis nga hapi 2 dhe vazhdo.

Hapi 6: Bëje këtë për 5 minuta.

Hapi 7: Përsërite përditë deri sa ti ta bësh me sy mbyllur dhe të mos e hedhësh asnjëherë librin.

Tashti nxirre ditarin tënd dhe përgjigju kësaj pyetje:

“Çfarë mësova unë nga ky ushtrim?” ose nëse preferon:
“Çfarë është kjo (fut këtu mbiemrin mrekulli), që Heba Al-Sherif po përpiqet të më mësojë mua?”

Ajo çka mëson apo jo, apo se si përfiton nga ky ushtrim është shumë individuale dhe unë kam dëgjuar shumë përgjigje të

ndryshme. Një motër së fundmi më tregoi mua, që ajo vazhdon ta bëjë këtë ushtrim shumë muaj pasi unë ia kisha prezantuar asaj. Ajo nuk e vendos më librin mbi kokë, por kjo gjë e mban atë në formë të përkryer, i mbyll sytë dhe ecën lart e poshtë me hapa të vendosur. Shpeshherë, thotë ajo, e imagjinoj veten, duke vepruar me dinjitet në një situatë pune stresuese. Shpeshherë, thotë ajo, luan në skenare të takimeve imagjinare, që ajo do të ketë me kandidatin për bashkëshort. Megjithëse ajo nuk është e martuar akoma apo e fejuar, ajo mendon për një burrë që e dashuron atë thellësisht dhe e trajton siç duhet. Një tjetër motër më shkruan, që ushtrimi është si një pushim për atë, një kohë për t'u përqendruar në rikarikimin e saj. Ushtrimi e bën atë të ndihet sikur i gjithë stresi i shtëpiakes dhe rritjes së fëmijëve të zhduket. Për ato pesë minuta, vazhdon ajo, nuk është një shtëpiake e rraskapitur dhe një nënë me pizhama fanellate, e cila kërkon të shmangë një lavaman të mbushur me pjata për t'u larë. Për ato pesë minuta ajo është askushi dhe gjithashtu një person shumë i veçantë. Dhe kur mbaron ai pesë-minutësh çdo gjë është OK, edhe pse ka veshur pizhama fanellate dhe i duhet të merret me ato pjata, duke harxhuar energji. Dikush tjetër më ka treguar mua, se e kryen përpara se ajo të shkojë në palestër, dhe në një farë mënyre e sjell atë në formë për stërvitje.

Pa i dhënë rëndësi përfitimit individual gratë bien dakord që këtë pesë-minutësh ato ia përkushtojnë vetes. Është një pesë-minutësh, ku ato mund të përqendrohen në pesë minuta. Ato janë të ndërgjegjshme, që këto janë çaste domethënëse për atë që ato mund të jenë.

Ajo që unë shpresoj t'ju mësoj është, se 'që nga ky çast' ju jeni duke ecur në fazën e kurorëzimit tuaj. Allahu e bekoftë mbretërimin tuaj!

PJESA E DYTË

Një jetë e përkufizuar në formën e saj më të thjeshtëzuar është të nisesh nga pika A për në pikën B, duke e ditur vendndodhjen e pikës B, për të cilën dihet me siguri se mbërritja është më e lehtë. Në kapitujt pararendës ne jemi marrë me pikën A, si fillim për të kuptuar se ku janë pikënisjet tona. Ne punuam me protokolle, që mund të ndërtonim nivelet e vetëbesimit tonë dhe të dëbonim mendimet negative, që do të vononin emergjencat e mbretëreshës sonë të Shebas. Dhe ne kemi shpenzuar pak kohë për të njohur veten dhe nevojat që na drejtojnë neve.

Tashti vëmendja jonë është të marrim atë që kemi mësuar dhe të zhvillojmë një bërthamë strategjie për atë çka duam që të bëjmë në jetën tonë. Ti duhet të përkufizosh pikën tënde B dhe të mësosh me saktësi se si të lëvizësh drejt saj.

Njerëzit më pyesin mua, se çfarë më habit kaq shumë nga mbretëresha origjinale e Shebas dhe unë ju them, që ajo ishte një grua e mençur. Lermëni t'juja shpjegoj.

Kur e përmendëm së fundmi historinë, pupëza u dërgua në mbretërinë e Sabas për të çuar një mesazh nga zotëria e saj, dhe mbretëresha po e hapte atë për ta lexuar nën shikimin vigjilent të postierit. Belkisi e hap letrën dhe oborrit të saj i lexon me zë të lartë: “është nga Solomoni, dhe është në emër të Allahut, Mëshiruesit, Mëshirëbërësit.” Pas kësaj hapje spektakolare Solomoni i kërkon të paraqitet menjëherë, duke iu dorëzuar forcave dhe mbretërisë së tij.

Tashti siç mund ta kuptoni Belkisi është përgjegjëse për një popull të tërë, një tokë e lulëzuar. Dorëzimi nuk është ajo çka vepron një grua e mençur. Kështu që ajo ia paraqet çështjen këshilltarëve të saj, duke iu thënë: “Unë nuk kam vendosur për një çështje pa këshillën tuaj”. Ajo dëshironte të dëgjonte se çfarë kishin ata për të thënë. Këta këshilltarë (ndoshta të gjithë meshkuj) ishin të gatshëm për luftë. Ata deklaruan se nëse Solomoni kërkonte luftë ata duhej t’i jepnin atij një luftë. Ata u mburrën me fuqinë e tyre. Porse mbretëresha ishte e zgjuar. Ajo shihte më larg se sa ato, kur me të drejtë vërejti: “mbretërit kur hyjnë në ndonjë vend e plaçkisin atë dhe ata që janë më të lartit e atij populli i kthejnë në më të ultit”. Dhe në të njëjtin ajet nga Kurani Allahu pajtohet me fjalët e mbretëreshës, duke thënë: “dhe në të vërtetë kjo është ajo çka bëjnë.” Belkisi me përfundimin e lojës ndërmend vendos për një rrjedhë shumë të zgjuar veprimi, duke deklaruar: “**Po, unë do t’u dërgoj atyre një dhuratë (të madhe), e do të shoh se çka do të na sjellin ambasadorët.**” (Neml 27: 29-35)

Duke pasur aftësinë për të parë kuadrin e gjerë dhe duke e ditur se për ku jeni drejtuar juve është të kesh mentalitetin e duhur, që kërkohet të jesh i pranishëm dhe i qetë, dhe të përdorësh strategjitë më të mira, që do të çojnë ty atje, në pikën tënde B.

Ti ke për ta dashur shumë këtë pjesë. Është ajo pjesë kur ty të duhet të përvjelësh mëngët dhe me të vërtetë eksitohesh për procesin dhe mundësitë e tij. Qielli është blu, dielli po shkëlqen dhe zogjtë po këndojnë. Pikërisht kjo është pranvera jote dhe rruga për të gjetur kështjellën tënde. A dëshiron të vazhdoj edhe më?

8. Kujdes kurorën

Deti ta merr frymën. Ndërsa qëndron mbi brigjet e tij ti përthith marrëzinë e dallgëve. Në kohën kur ato po vijnë me furi e të forta ato e godasin trupin tënd dhe ti tërhiqesh duke menduar se këmbët e tua mund të lagen, por ato tashmë janë të lagura. Rëra që kalon nëpërmjet shputave të tua të këmbëve është e lagësht. Rrobot e tua janë të lagura, deri edhe mbulesa e kokës që të mbulon flokët është e njomët kur e prek. Një mjegullz e kripur të mbështjell ty dhe menjëherë ti ndihesh e etur. Dhe ti mendon, se ndoshta duhet të shkosh, ti ke humbur kohë mjaftueshëm vetëm duke ndenjur aty, në periferi të detit, duke soditur valët që vijnë. *Edhe një më shumë*, diçka brenda teje të lut ty. Ti e dëgjon atë dhe nuk je e pakënaqur. Ajo valë vjen drejt teje duke u dridhur ngadalshëm. Ajo mezi i prek këmbët e tua përpara se të kthehet mbrapsht. Ajo të ngacmon ty, të përqesh ty, duke e ditur që ti nuk ke pasur mjaftueshëm, dhe duke e ditur që ti nuk do të jesh e aftë të tërhiqesh pikërisht tashti; duke e ditur që edhe nevojat më thelbësore për ujë dhe ushqim nuk do të largojnë ty. *Edhe një më shumë*.

Nëse keni qenë ndonjë herë në jetën tuaj në një vend të mrekullueshëm, që ju ka bërë të mendoheni, *Lavdia i qoftë Allahut, unë pyes veten se si do të mund të dukej para jesa, unë dëshiroj që ti të kthehesh atje tashti*. Me kuptimin e fjalëpërfjalshëm merr ditarin tënd dhe kthehu atje. Por nëse ky vend është me të vërtetë me mijëra kilometra larg dhe ti nuk mund të shkosh atje brenda ditës, atëherë nuk është e nevojshme të nxitohesh. Thjesht mendoje që ta zëvendësosh.

Gjëja më e bukur e një pamjeje të mrekullueshme është se zakonisht ajo na frymëzon neve. Ajo na bën të lidhim kaq shumë pika dhe të ndjejmë kaq shumë harmoni. Nëse një bashkëshort ka pasur një zënkë të madhe me bashkëshorten e tij, një shëtitje në ajër të freskët do ta bënte ndoshta që ai të kthehej në shtëpi i qetë, dhe shumë më i gatshëm për të gjetur një zgjidhje. Nëse një familje dëshiron të kalojë kohë të vyer së bashku, të kënaqen dhe të kenë kujtime që do të zgjasin në breza, ata duhet të shkojnë në një udhëtim kampingu së bashku. Një nëpunës i stresuar mund ta hajë drekën e tij në park, sepse natyra që e rrethon aty mund t'i sjellë një pushim të qetë gjatë ditës. Një student, i cili bën një vit pushim me udhëtime përpara fillimit të universitetit mund t'i hapi atij/asaj horizonte të reja dhe duke pasur këtë eksperiencë mund ta ndihmojë, se çfarë kërkon ai/ajo për të ardhmen.

Kjo më udhëheq mua për në thelbin e këtij kapitulli: vizionin. E gjitha ka të bëjë me vizionin. Dhe nëse ti e përcakton me kthjelltësi vizionin tënd, atëherë ti ia ke dalë. Unë flas shumë përreth vizionit dhe se si është thelbësor që të jesh, të bësh dhe të kesh të gjitha ato që dëshiron në këtë jetë, dhe duke shpresuar edhe në jetën tjetër po ashtu. Ndoshta tashmë ti e ke një vizion të qartë. Ndoshta ti ke kërkuar për një të tillë. Ndoshta ti nuk mund ta vendosësh. Ndoshta ti dëshiron të pyesësh audiencën.

Dikur njerëzit do të kërkojnë në një jetë të tërë stërvitje ose për ndihmë, kur ata ta ndiejnë sikur diçka në jetën e tyre ka nevojë të ndryshohet. Njerëzit mund të kenë ndjesinë se po ecin rrotull në rrathë dhe të gjitha skenat duken njësoj, dhe nuk është ndonjë ndryshim frymëzues. Ata e dinë që kanë nevojë për synime, ata e dinë që kanë nevojë për një pikë B, ata e dinë që kanë nevojë për një vizion për jetën e tyre, por për disa arsye ata nuk kanë qenë të

zotët ta përcaktojnë atë. Ata nuk e kanë zbuluar, se çfarë do t'i bënte ata ta donin jetën e tyre dhe ta shijojnë atë për ditë thjesht sepse ata janë duke punuar përdrejt realizimit të atij vizioni. Dhe ata shpresojnë që një trainier do t'i thotë atyre, se cili duhet të jetë vizioni i tyre.

Më falni që po e them, por kjo është një shpresë e kotë. Vizionet vijnë nga brenda teje. Ti vendos. Të tjerët mund të ndikojnë në mendimet e tua përreth tij, ndoshta të ndihmojnë deri edhe ta formësosh atë, por në fund të ditës je ti që duhet ta jetosh atë. Dhe nëse ti e ke vendosur që nuk është aspak i kënaqshëm, kjo është një humbje e kotë e kohës tënde dhe mund të shkaktojë një mjerim tërësor e absolut, atëherë ai është një vizion i trashë për t'u ruajtur, sepse ti nuk ke çfarë të bësh kurrjë me të. Ti ke nevojë për: “Fito një jetë! Fito një vizion!”

Kur ti më së fundi ta kesh gjetur vizionin ‘e duhur’ tëndin, jeta jote nuk ka për të qenë kurrë e njëjta. Ti do të kesh aq qëllime dhe shtysa, sa që ti do të çohesh në mëngjes shumë më herët se zakonisht dhe ndoshta pa ia pasur nevojën orës me zile.

E trishtueshme apo e pritshme, vizioni yt mund të ndryshojë. Pjesë të tij mund të harrohen, apo të zëvendësohen krejtësisht nga ndonjë i ri. Aspekte të tjera të tij mund të mos kenë qenë në fatin tënd dhe ti duhet t'i lesh të kalojnë. Jeta jo gjithmonë mund të bashkëpunojë me vizionin tënd dhe disa herë ti mund të ndihesh sikur vizioni që ti ke vendosur është një budallallëk ose i largët. Kush e di, ndoshta është. Por kush jam unë që të ta them këtë? Kush është ai person, që gjithmonë i pëlqen të të uli poshtë, që do ta bënte këtë? Dhe kush është zëri yt i brendshëm me ‘mendimin tënd negativ’, që do ta bënte këtë gjithashtu? Është vizioni yt para së gjithash. Ti duhet të vendosësh për atë.

Për një motër **vizioni i saj suprem** ishte të ecte nëpër hollet e jetimores të ndërtuar prej vetë asaj. Ajo e ndjente këtë me të vërtetë, që ishte diçka për të cilën donte të punonte, diçka për të cilën kishte kohë që ëndërronte, diçka që do t'i jepte kënaqësi në këtë jetë dhe me shpresën se do t'i sillte mëshirën e Allahut në tjetrën. Ëndrra e një motre tjetër përfshinte të gjithë familjen e saj, të cilën ajo e vendoste të gjithën në një fermë për të jetuar atje dhe për të punuar tokën të gjithë së bashku. Ajo e shihte veten duke u gëzuar me nipat e saj atje, dhe duke i mësuar secilit prej tyre Islamin, ashtu që ata të ishin në gjendje t'ua mësonin të tjerëve. Por të gjithë ata do të vinin së bashku në fund të ditës për të ngrënë përreth një tavoline të madhe. Po ashtu një motër tjetër dëshironte të fitonte një çmim prestigjioz për kontributin e dhënë në fushën e saj të kërkimeve dhe studimeve. Ajo ishte një studente kimie, e cila po punonte për PHD dhe e konsideronte çmimin Nobel, Mari Kyrinë si frymëzuesen e saj. “Merreni me mend sikur unë të isha gruaja e parë muslimane, që do ta bëja një gjë të tillë,” ëndërronte ajo me zë të lartë.

Nëse ti e ëndërron atë, nëse ti e pikturon atë, nëse ti e vizualizon atë, ti je përgjatë asaj rruge. Ka diçka çliruese të bësh më së fundmi lidhjen me atë ëndërr. Unë nuk di të ta them se si është ajo ndjenjë, por unë lutem që ti ta gesh atë sa më shpejt. Apo ndoshta ti tashmë e ke gjetur atë, por e ke varrosur atë diku nën përgjegjësitë apo hallet e jetës, të cilat konsumojnë jetën tënde. Apo ndoshta ti je e frikësuar se mos dështosh, ose ndoshta prej suksesit. Por nëse ti nuk dëshiron ta bësh këtë gjë, asgjë tjetër nuk do të duket e rëndësishme. Ti ke ngritur një vizion, kështu që ti duhet të nisësh vlerësimin e skenarit. Dhe të valëve mbi këmbët e tua.

Protokoll 8

Bllokoje një ditë pa pasur zbavitje. Një ditë mund të mos jetë e mjaftueshme, por është një fillim. Merre ditarin tënd për atë vend që kemi folur në fillim të kapitullit, aty ku ti frymëzohesh pa pasur një fund. Nuhate ajrin e freskët; lejoje mëshirën e Allahut të të mbushi ty me mirënjohje për jetën që të ka falur. Për gjithçka që ti ke pasur dhe për çdo lloj bekimi që ti di, që ty të vjen ndër mend, falëndero ATË. Bëji vetes pyetjet vijuese:

Kush do të doja të isha unë?

Çfarë eksperience do të doja të kisha në këtë jetë?

Çfarë do të doja të lija pas, pasi të jem larguar?

Instiktivisht ti do të gërmoje thellë për të gjetur përgjigjet. Ti do të gërmosh për ëndrrat që i ke varrosur. Ti do të rivizitosh ide në të cilat jeni penguar më parë. Ti do të hetosh e do të hetosh, deri sa të gjesh pasionin tënd. Pasi t'i jesh përgjigjur të gjitha pyetjeve (qoftë sot, apo muajin e ardhshëm, apo kurdo që të jesh e gatshme), unë do të doja ta përfytyrosh realisht vizionin. Mbylli sytë e tu. Shëtit brenda tij.

Shikoje atë. Dëgjoje atë. Preke atë. Nuhate atë. Shijojë atë.

Shijojë me të vërtetë atë çka do të nënkuptonte për ty dhe më pas lejoji vetes të ndjesh gëzimin e atij vizioni. Lëshoju brenda tij si një fëmijë, i cili nuk mund t'i rezistojë një cope shumëngjyrshme torte. Tërhiq brenda tij, siç tërhiqet hekuri nga forca e fushës magnetike.

Qëndro në atë vizion...

9. Mbretëresha më pas

Qëndro në atë vizion... a nuk është i ëmbël? Tashti shtype çelësin dhe fiki dritat! Nuk ke për të parë asgjë më. Vizioni ka ikur. Ti po rrëmon në errësirë, duke u përpjekur dëshpërimisht të gjesh rrugën tënde, por nuk gjen asgjë. Asnjë pamje, asnjë tingull, asnjë aromë, asnjë shije e saj – ka ikur, e gjitha ka shkuar! Ti ndihesh e pafuqishme, sikur nuk merr dot frymë, por përpara se të kesh një makth unë do të doja të t'i hapja sytë dhe të kthehesh në të tashmen. Ti je kthyer në mjedisin tënd, me ditarin tënd përsëri ndër duar. Vizioni yt është një kujtim i largët. Detyra jote është kryer. Ti mund të shkosh në shtëpi tashti. Faleminderit.

A ndihesh e kënaqur me këtë? Apo mos je tashmë e zemëruar me mua tashmë? Nëse ti ndihesh e kënaqur, duke e fikur dritën ndaj këtij vizioni, atëherë kam frikë se ti duhet të kthehesh mbrapsht dhe ta ribësh protokollin e fundit, sepse ti nuk ke arritur në vizionin e duhur.

Nëse ti e ndjen, sikur dëshiron të më godasësh mua me grusht mu në hundë, epo kjo nuk është një gjë e mirë. Por unë të kuptoj dhe nuk do ta përdorja kundër teje. Përgëzime! Unë mendoj, se ti e ke zhgroposur vizionin tënd. Tashti na duhet ta kuptojmë, përse është kaq e rëndësishme ta arrijmë këtë gjë. Qëllimi, apo a posteriori, pra, pas kësaj është ajo që do t'ju çojë drejt realizimit të saj. Nëse qëllimi juaj nuk është i fortë mjaftueshëm, atëherë ju nuk do të jeni në gjendje të bëni punën e nevojshme për të arritur rezultatin e dëshiruar.

Kur Hana e pa, se shoqja e vet më e dashur Ronda po humbiste sasi të mëdha peshe me dietën e saj më të fundit, ajo dëshiroi ta provonte atë vetë. Hana mendoi, që nëse ajo do të

mundej të humbte shumë shpejt rreth 5 kg, kishte për t'u ndjerë shumë mirë – veçanërisht nëse do të mundej të shijonte atë kekun me çokollatë nga ato prodhimet gjysëm të gatshme pa u ndjerë fajtorë. Kështu Hana i mori gjërat më themelore nga Ronda. Madje ajo doli dhe i bleu gjërat më të nevojshme të dietës, dhe kur Ronda i sugjeroi ta bënin këtë rrugë së bashku, dhe të peshoheshin së bashku Hana u gëzua me të vërtetë. Ronda i kishte thënë, që ajo do të humbiste 5 kg qysh në javën e parë të dietës.

Sa keq, një javë më vonë Ronda kishte humbur një kilogram dhe Hana gjysmë kilogrami. Çfarë shkoi keq do të pyesnit ju? Ndoshta Hana me aq pak sa i duhej të humbte, i duhej të punonte tri herë më fort se sa shoqja e saj, që i duhej të humbte më tepër. Kjo mund të jetë e vërtetë, por përsëri nëse ajo do të kishte vepruar siç veproi edhe Ronda, ajo mund të kishte humbur peshë edhe më tepër. Dy zonja, e njëjta dietë, rezultate krejtësisht të ndryshme. Gratë gjithandej e dinë këtë histori. Dallimi midis të dyjave qëndron te puding, ose më mirë te supa e lakrës.

Synimi i Rondës (gjithashtu e njohur si “minivizioni” i saj) është se shihte bardhë. Që kur ishte fejuar ajo dëshironte të dukej një nuse shtathedhur me fustanin më të mrekullueshëm, që nëna e saj e kishte ruajtur për gjithë ato vite. Dy muaj përpara fustani që me aq shumë dashuri e kishte ëndërruar të martohej, qysh kur ishte vajzë e re nuk i futej në kokë. Ajo nuk mund ta merrte me mend të martohej me diçka tjetër përveç atij fustani. Dhe nëse i duhej të merrte vendim ndërmjet të mos martohej dhe të humbiste 20 kg, epo asaj i duhej tamam të humbiste në peshë.

Ja, kjo ishte ajo që ju e quani qëllim.

Hana mendoi se do të ishte mirë të humbiste 5 kg, kështu që ajo mund të hante kek sa të dëshironte pa u ndjerë në faj. Por nëse

na duhet të themi të vërtetën, javën e fundit (ndërmjet pjatave të supës me lakër) ajo e kishte ndaluar këtë ushqim dhe kishte ngrënë një copë nga keku i saj i preferuar me qershizën përsipër. Ajo betohej, se kishte qenë një instinkt i vetvetishëm, saqë ajo nuk e kishte kuptuar që po i bënte me hile dietës së saj, deri sa e kishte gëlltitur kafshatën e fundit të kekut. Plus, Hana këmbëngul që ajo kishte qenë e disiplinuar për të gjithë ditën e nesërme.

Ja, kjo ishte ajo që ju NUK do ta quanit qëllim.

Dhe kjo, të dashura mbretëreshat e mia të Shebas, është dallimi ndërmjet një vizioni në të cilin qëndron e fortë, dhe atij më pak të vlerësuar, që mezi mund ta quash një vezullim në ekran, por vetëm një vizion.

Qëllimi, qëllimi, qëllimi...

Është interesante se si kur jemi të vegjël qëllimi na jepet neve nga ata që kujdesen për ne: prindërit tanë, mësuesit tanë, shokët tanë, deri edhe armiqtë tanë e luajnë një rol. Nëse ju ka ndodhur ndonjëherë të tallen me ju në oborrin e shkollës, për shkak se pantallonat e tua kanë një ngjyrë kafe të tmerrshme dhe nuk të rrijnë mirë, ti do të më kuptosh mua se çfarë dua të them me armiqtë tanë (meqë ra fjala, unë di si t'iu bëj ballë atyre). Në fëmijëri ne nuk reflektojmë, përse e bëjmë atë që e bëjmë, ne thjesht e bëjmë. Ne jemi të dëgjueshëm, sepse prindërit tanë e presin një gjë të tillë. Ne i bëjmë detyrat e shtëpisë, që mësuesit tanë të na i vlerësojnë ato. Ne nuk mendojmë për gjërat që i veprojmë, sepse thjesht ne jemi fëmijë, por më pas vjen mosha dhe nisin pyetjet e shumta me “përse”.

Nëse këto “përse” kanë një përgjigje të vlefshme të gatshme në formën e “...sepse, kjo mbështet vizionin që unë kam për jetën

time (shih kapitullin 8)”, atëherë ne kemi gjetur lidhjen e humbur, që do të na katapultonte motivimin tonë.

Përse unë dëshiroj atë çka unë dëshiroj? Përse unë kam nevojë të realizoj vizionin tim të posaçëm? Përse unë dëshiroj të jem mbretëresha më e mirë e Shebas? Të marrësh përgjigjet e këtyre përseve nuk është ndonjë gjë e vështirë. Pjesa më e vështirë është të gjesh një vizion për të cilin ju të tregoheni e kujdesshme mjaftueshëm për ta bërë këtë pjesë të procesit të lehtë. Nëse ju nuk e keni gjetur atë, atëherë ju përfundimisht duhet t’i ktheheni kapitullit të fundit.

Mënyra më e mirë për të lidhur vizionin tënd me qëllimin tënd është të dish të bësh përmbledhjen e vlerave të tua dhe shpresave të tua për jetën tënde. Të dish çfarë është e rëndësishme për ty dhe të bësh lidhjet që do ta çonin vizionin përpara qëndrojnë në pasjen e kërkesave, të cilat ti mund t’i kënaqësh.

Bëhet fjalë të biesh në dashuri me qëllimin që ke pas vizionit tënd, sepse vizioni vetë është në të njëjtën linjë me vlerat që ti ke e dashur, ato për të cilat ti je e pasionuar dhe ke rënë në dashuri. Qëllimi. Është mbretëresha më pas.

Protokollli 9

Pjesa e parë e këtij libri ishte të mësoje se kush je ti, ta bënte vetëbesimin tënd të punonte për ty, dhe të zbuloje se si t'i shfrytëzoje më mirë mendimet e tua në avantazhin tënd. Protokollet janë projektuar të të vendosin ty në kontakt me pjesën tënde të fortë dhe të bukur. Unë shpresoj që me protokollin e këtij kapitulli ti të mundesh të ndërtosh atë dije, me qëllim që t'i përgjigjet “përseve” të tua vendimtare, që lidhen me vizionin tënd.

Sa për fillim, rretho tre gjërat më të rëndësishme në listën e fjalëve të mëposhtme:

shëndeti, shpirtërorja, familja, shoqëria, udhëtimi, eksitimi, paratë, siguria, dija, kreativiteti, fuqia, njohja, paqja, ekuilibri, të ndihmohet të tjerët

A mund të mendosh për fjalë të tjera që nuk janë në këtë listë? Shtoji edhe ato gjithashtu. Pasi t'i kesh menduar realisht mirë, se përse i ke zgjedhur ato që i ke zgjedhur, nxirr ditarin tënd dhe përgjigju:

1. Përse unë dëshiroj ta shoh këtë vizion të realizohet?
2. Përse ky vizion është misioni i jetës time?

Sinqerisht dhe thellësisht mendo rreth përgjigjeve të tua.

Imagjino dikë që ti me të vërtetë e admiron të t'i bënte këto pyetje. Si do të mund t'ia qartësoje qëllimin që qëndron pas qëllimit tënd atij që admiron? Shkruaji atij personi një fjalim të

shkurtër rreth qëllimit tënd,- dhe lexoje me zë të lartë, ashtu sikur ky person të mundet ta dëgjojë se çfarë ke për t'i thënë. Nëse fjalimi të prek ty mu në thellësi të qenies tënde dhe ti ke ndjesinë e një euforie complete dhe absolute ndaj asaj “PËRSE” ti DUHET të ndjekësh vizionin tënd, atëherë për atë Zot, unë them se e ke gjetur! Mbretëresha e ka qëllimin e saj.

10. A mos është Gruaja e Mrekullueshme që pretendon të bëhet mbretëresha e Shebas?

Pasi e kufizoi veten në disa dieta të kota dhe pasi e pa se nuk kishte ndonjë vlerë të vazhdonte me to Hana e kuptoi, që të shkonte në palestrën e grave pranë shtëpisë së saj mund të ishte një alternativë më e mirë. Këtë e ndjeu që mund ta bëjë. Ajo kishte qenë gjithmonë një fans e sportit- në realitet i kishte shkuar ndërmend të merrte rrugën e tenisit, kur kishte qenë e vogël. Por në fillim shkolla dhe më pas karriera e saj e kishin larguar nga kjo rrugë, dhe ajo kishte zhvilluar një zakon të keq të qëndrimit me orë të tëra para televizorit, dhe duke ndjekur njerëz aktivë para ekranit.

Zakoni i saj për ta bërë këtë gjë menjëherë pasi hynte në shtëpi nga puna (një pozicion stresues të mësosh fëmijë nën 10 vjeç) për orë të tëra, ndërsa përtypte sasi të konsiderueshme ushqimesh të pashëndetshme ishte shteruese për atë. Ajo vendosi që kjo ishte mjaft dhe kësaj radhe qëllimi i saj ishte i fortë mjaftueshëm. Ajo e dinte, se të shpenzonte një orë në palestër të paktën katër netë në javë do t'i jepte asaj energji dhe do t'i pastronte mendjen. Ajo e dinte, se dëshironte të ndihej e fortë dhe e shëndetshme, dhe nëse do ia dilte do ta bënte atë të lumtur. Më e rëndësishmja, ajo me të vërtetë që dëshironte të përfshihej në një vrapim vjetor për kancerin, për të cilin disa motra vendase po organizonin një grup. Ky vrapim ishte i rëndësishëm për atë, sepse nëna e saj kishte vdekur nga kanceri i gjirit, dhe pjesë e vizionit të saj të fundit ishte të bëhej pjesë e zgjidhjes së çështjes së kancerit. Së fundmi, në majën e listës së vlerave personale të Hanës ishte aftësia e ndihmës ndaj tjetrit, dhe që të kesh një shëndet të mirë

dhe gjallëri vjen edhe prej kësaj gjëje. Me të vërtetë, që themelet e saj i kishte të forta dhe ajo premtoi që do të vraponte.

Meqë vizioni i saj dhe qëllimi ishin në të njëjtën linjë dhe pasi ajo u angazhua ishte shumë e lehtë për Hanën të shkonte në palestër. Stërvitjet e saj nuk ishin aq të fuqishme- zakonisht një shëtitje e qetë rutinë, ose 30 minuta biçikletë në palestër. Një nga trajnerët e nxiti atë të bënte një hap më tej pasi mori pohimin e Hanës, se do të merrte pjesë në vrapimin e kancerit. Ajo kishte ngjitje dhe Hana i thoshte vetes, që ajo do të punonte me stërvitje më të vështira akoma, ndërsa ajo ndërtonte rezistencën e saj. Por në vend që të ndodhte kjo, pas katër javë stërvitje këmbët e saj filluan të zvarriten dhe vështirësia po rritej qoftë edhe në palestër për Hanën dhe jo më të rriste kohën e shpenzuar në ushtrime.

Gjë që ndodh. Vetëkënaqësia, rutina, mungesa e përqendrimit, paaftësia për të parë një motiv akoma më të madh, të gjitha këto gjëra që sabotojnë deri edhe më të motivuarin midis nesh. Ne po merremi, se si të ballafaqohemi me pengesat më pas, por me qëllimin për të ilustruar funksionin pas këtij protokollit unë e kam përfshirë këtu ‘çfarë ndodh’. Më duhet ta bëj të qartë, se nuk është e nevojshme të eksperimentosh një hap mbrapa, me qëllim që të përdorësh këtë. Në fakt ky kapitull ilustron një strategji të fuqishme për të përmbushur vizionin tënd përfundimtar të jetës dhe duhet të çojë përgjatë punës në kryerjen e tij. Qasja e “të pretendosh se je dikush tjetër” njihet gjithashtu si “të shtiresh deri sa t’ia dalësh”. Kjo ka të bëjë me rolin që dëshiron të marrësh, ndërsa ti punon për të arritur synimin tënd. Kur ti e përcakton vizionin tënd dhe e lidh me qëllimin që ke pas këtij vizioni do të fitosh qartësinë për atë çfarë dëshiron të jesh si realizues i vizionit, dhe kjo mund të jetë aq e lehtë sa t’i japësh vetes një pseudonim.

Ose nëse do të pëlqejë ty (shpresoj që tashmë të jetë), ti duhet të merresh me mantrën³ “Unë jam Sheba”. Në fakt kjo mund të jetë shumë mirë, që krejtësisht koncepti i “të çlirosh në veten tënde mbretëreshën e Shebas” ta gjejë rrënjën e vet në këtë nga më të rëndësishmet e veglave. Kjo sepse të lejon ty të nisësh të largohesh nga kufizimet dhe të supozosh për mundësitë.

Sa për ta ilustruar, duhet të konsiderosh se si duhet t’i përdori Hana disa biseda me veten për t’u vetëbindur, që të rrisë nivelin e stërvitjes: “Jepi Hana, pa shiko! Ti duhet të dalësh andej ku je fshehur dhe të jesh në ballë, e të shkosh në palestër. Dhe shiko Hana, kësaj radhe duhet të bësh një stërvitje më të fortë. Unë e di, që ti nuk je e mësuar me aktivitete të lodhshme, por ti mund t’ia dalësh Hana. Jepi Hana.”

Unë po zgurdulloj sytë. Po ti? Kjo e folur me veten nuk është bindëse dhe ndershëmërisht po e mendoj se ndoshta edhe Hana është duke i zgurdulluar sytë e saj, ndërsa po ia thotë vetes ato fjalë. Po sikur të ndodhë që Hana, me qëllim që të eci përpara në dëshirën e saj për një stërvitje më të vështirë të dali nga vetja dhe imagjino (ta luajë bindshëm pjesën), që ajo është Hana Uilliams, motra e tretë, e selitur për të qenë kampione e ardhshme e botës në tenis. Asaj i duhet të stërvitet. Asaj i duhet të stërvitet shpejt. Hana ka një maratonë për të vrapuar. Ajo ka çmime për të fituar. Asaj i duhet të fitojë mbi kancerin. Ajo nuk është Hana, mësuese e tensionuar e shkollës publike me një televizion që e kishte ftuar.

³ Formulë rituale, e cila përdoret në kulturat fetare indiane në mënyrë të përsëritur për të arritur lartësinë e meditimit, këtu autorja e përdor këtë term për synime praktike.

Ajo është Hana kampione tenisi, që stërvitet për një garë të rëndësishme.

Tashti, cila Hanë i ka shanset më të mira për të hyrë në një stërvitje të fortë?

Të hysh në role, që do të na shtyjnë përpara është një autostradë e sigurt për të hyrë në kornizat e duhura të mendimit për të fituar. Kush nuk e di, se sa atletë, politikanë apo deri edhe aktorë i thonë vetes, se kush duhet “të bëhen”, me qëllim që të hyjnë në ‘zonën’ e performancave të larta. Disa janë të dokumentuara, si fjala vjen ajo e lojtarit të futbollit amerikan, i cili e quan veten “kafsha” dhe detyra e tij është të ndalojë lojtarët kundërshtarë. Kemi edhe që duan të jenë yje skene, të cilat thonë se “po kanalizojnë fantazmën e Merilin Monrosë”. Apo kemi një motër e mbytur nga rutina martesore, e cila është vetëquajtur ‘Aishe’, me shpresën që të inspirojë më tepër ndërveprime dashurore me burrin e saj. Ajo mendon për garën e Aishes, Allahu qoftë i kënaqur me të, që ka pasur me Profetin Muhamed, paqja e Zotit qoftë mbi të, si dhe për bisedat e gjallëruara që kanë pasur ata të dy së bashku.

Historia islame na e përshkruan se si Aliu, Allahu qoftë i kënaqur me të, kushëriri i Profetit Muhamed, paqja dhe bekimet e Zotit qofshin mbi të, zakonisht vendosej në një ‘pozicion’ të caktuar dhe thoshte: “Unë jam ai që nëna e vet i ka dhënë emrin luan”. Dhe pasi e thoshte këtë ai i bënte të gjithë lëvizjet e tij gjatë betejës të ashpra dhe vendimtare, dhe fitorja do të ishte në anën e tij.

Unë pyes veten, se çfarë do t’i thoshte Vetes Gruaja e Mrekullueshme?

Protokolli 10

Pasi ta merrje në konsideratë vizionin dhe qëllimin tënd, çfarë rolesh të mrekullishëm do të merrje që të ndihmoje realizimin e tyre?

Përzgjidh disa ide dhe zgjidh atë që ti mendon se mund ta zbatosh për situatat në të cilat ti dëshiron të veprosh, situatat që do të sjellin ty afër atij vizioni përfundimtar, që ti ke pikturuar për jetën tënde. Ulu realisht me alter-egot⁴, deri sa ti të gjesh atë që nxjerr një akord të thellë, atë që të bën ty të kërcesh më lart. Sa më tepër që ai person rezonon me ty edhe emocionet do të jenë më të mëdha, por edhe do të jetë më i dobishëm për ty. Kjo është kur ju keni nevojë t'i besoni instinkteve tuaja, sepse ato do t'ju udhëzojnë juve të punoni me atë që është më e mira për ju. Dhe ajo që punon më mirë për ty është ajo që do të punojë më mirë për ty.

Vendose se kur roli do të jetë më i dobishëm për ty dhe vizualizojë duke e kujtuar dhe duke hyrë brenda tij gjatë këtyre kohëve, veçanërisht kur ato të lëvizin drejt vizionit tënd.

Tashti qartësoji më mirë gjërat me imtësi- ku, kush, çfarë dhe kur për lojën e rolit në ditarin tënd. Dhe fillo ta praktikosh, sepse praktika të çon në përkryerje. Si e mendon ti, si mundej që Gruaja e Mrekullueshme të ishte kaq e zonja sa të mbante frerët e kalit?

⁴ Uni i dytë, ose një mik i ngushtë me të cilin ke shumë të përbashkëta e ngjashmëri.

11. Mbretëresha në lulëzim

Në këto çaste unë jam në mes të tre librave të mëdhenj me tre subjekte të rëndësishme. Unë nuk do t'ju jap këtu titujt e tyre, por unë do t'iu tregoj se: njëri merret me artin e komunikimit, i dyti, rreth konstruktimit të uebsajteve, dhe i treti, rreth të qenit prind. Përse, do të pyesnit ju, i kam përzgjedhur këto tema për të lexuar? Është për shkak se unë e kam konsideruar, që këto fusha janë ato që unë duhet të punoj, ndërsa lëviz drejt realizimit të vizionit dhe aspiratave të mia.

Kur ne përpiqemi për të gjetur çfarë dhe përse, është koha të përqendrohemi tek si. Dhe kur iu hedhim një sy gjatë punës fushave në të cilat kemi mungesa, ne marrim vesh se çfarë duhet bërë për t'i arritur ato.

Mendoni pak rreth Hindit, një grua e re, e cila ëndërron të bëhet dijetare muslimane. Ajo është shumë e vendosur në atë që kërkon të bëjë, deri edhe mund ta vendosë veten në gjendjen e “unë jam e bija e Aishes, femra e parë dijetare në Islam”. Më pranë Hindit është të mësuarit, pra, asaj i duhet të mësojë, me qëllim që të përmbushi misionin e saj.

Në aspektin e bërjes së asaj që vjen natyrshëm (siç është ekspozuar në pjesën e parë të librit), duke punuar në fusha që nuk vijnë natyrshëm në këtë protokoll, nuk ka kontradikta. Bëhet fjalë për të gjetur fusha, që ti i ke të nevojshme për të parë rezultate që mund të maten, sepse ato janë shumë vendimtare që ti të realizosh potencialet e tua. Bëhet fjalë të dish, që kështjellat janë ndërtuar nga inxhinierë, të cilët kanë studiuar matematikën e tyre, dhe me themele guri, po, nga ato më të rëndët. Jo, se të mësuarit do të jetë i rëndë, në fakt nëse ti do t'i kesh bërë protokollet pararendës dhe

do t'i kesh gjetur ato ndriçues, ky tip të mësuarit do të jetë shumë më i këndshëm, sepse ti je inxhinieri i vizionit.

Hindi ka një dëshirë të madhe të studiojë për Islamin, por deri tashti ka qenë diçka rastësore; po të kishte qenë më e sinqertë me vetveten, ajo mund ta kishte pranuar edhe të bëhej diçka shoqërore. Duke u vërdallosur me vajzat e tjera nëpër seminarët fetare i merrte përherë e më shumë kohë orarit të saj të mësimit. Asaj i duhej të punonte për t'i kthyer studimet islame në një prioritet serioz. Kjo është zona kryesore në të cilën ajo duhet të punojë, zona numër një.

Zona numër dy. Hindi arriti të kuptojë që kjo duhet të jetën fushën e komunikimit. Ajo e dinte se si një dijetare e Islamit asaj i duhej t'i fliste të tjerëve për fenë. Ajo nuk ishte një femër e ndrojtur, por ajo ishte e prirur “të ishte në çdolloj vendi”, kur përpiquej t'ua kthjellonte të tjerëve mendimet e saj në mënyrë koncize. Çfarë të bënte?

Zona numër tre për të punuar... ashtu siç e shihnte Hindi, ishte të largonte veset e saj. Ajo e dinte se kishte disa zakone të këqija, të cilat nuk e ndihmonin për të bërë jetën e një dijetari musliman. Ajo duhej të pastronte vetveten, me qëllim që Allahu t'ia bekonte kohën dhe prirjen e saj, kështu që ajo mund të përfitonte sa më shumë nga masat e marra për statusin dhe vizionin e saj. Ajo duhet të ishte një shembull i gjallë i drejtësisë sa më shumë që të ishte e mundur.

Hindi mori një pamje të rëndë dhe të ndershme, dhe i përcaktoi tre zonat për të cilat i duhej punonte. Tashti, jo se po themi që ato janë të vetmet gjëra dhe që po arrite t'i mbulosh një herë çdo gjë do të jetë perfekt, por duhet thënë që si qenie njerëzore, sidomos ato që punojnë drejt një fati më të mirë, neve

na duhet që të vlerësojmë vazhdimisht vendet, ku ne mund të qëndrojmë për të mësuar një apo dy gjëra. Sistemet tona janë të manipuluar nga Krijuesi jonë për të kërkuar gjithmonë rritjen, sepse 'ajo që nuk arrin të rritet, fillon të vdesë'. A ju kujtohet kjo nevojë njerëzore? Studime shkencore pas studimesh shkencore e provojnë këtë pikë.

Njerëzit janë krijesa që mësojnë, dhe zhvillimi i aftësisë për lëvizje të vazhdueshme dhe për sfida të reja mendore është një mënyrë e mrekullueshme për ta shuar atë uri. Mësimi është diçka që e bën jetën tonë më të plotë dhe na jep neve perspektivën. Gjithashtu nëse ne përqendrohemi në mësimet që do të na lejonin neve të ecnim përpara me vizionet tona, kjo gjë do ta bënte eksperiencën e mësimet të gjithën më të përshtatshme dhe më të pasur. Të mësuarit na lejon neve të përshtatemi lehtësisht me situatat, të cilat na dalin përgjatë ndjekjes së qëllimeve më të larta.

Duke përpunuar dijen me aftësinë, që do të na ndihmonin të arrinim vizionin tonë; na jep neve sigurinë e besimit që çdo gjë është e mundshme dhe ne jemit të afta për të arritur atë 'çdo gjë'. Të mësuarit e thëllon karakterin tonë dhe mundet deri edhe të na ndihmojë neve të frymëzojmë të tjerat në të njëjtën rrugë.

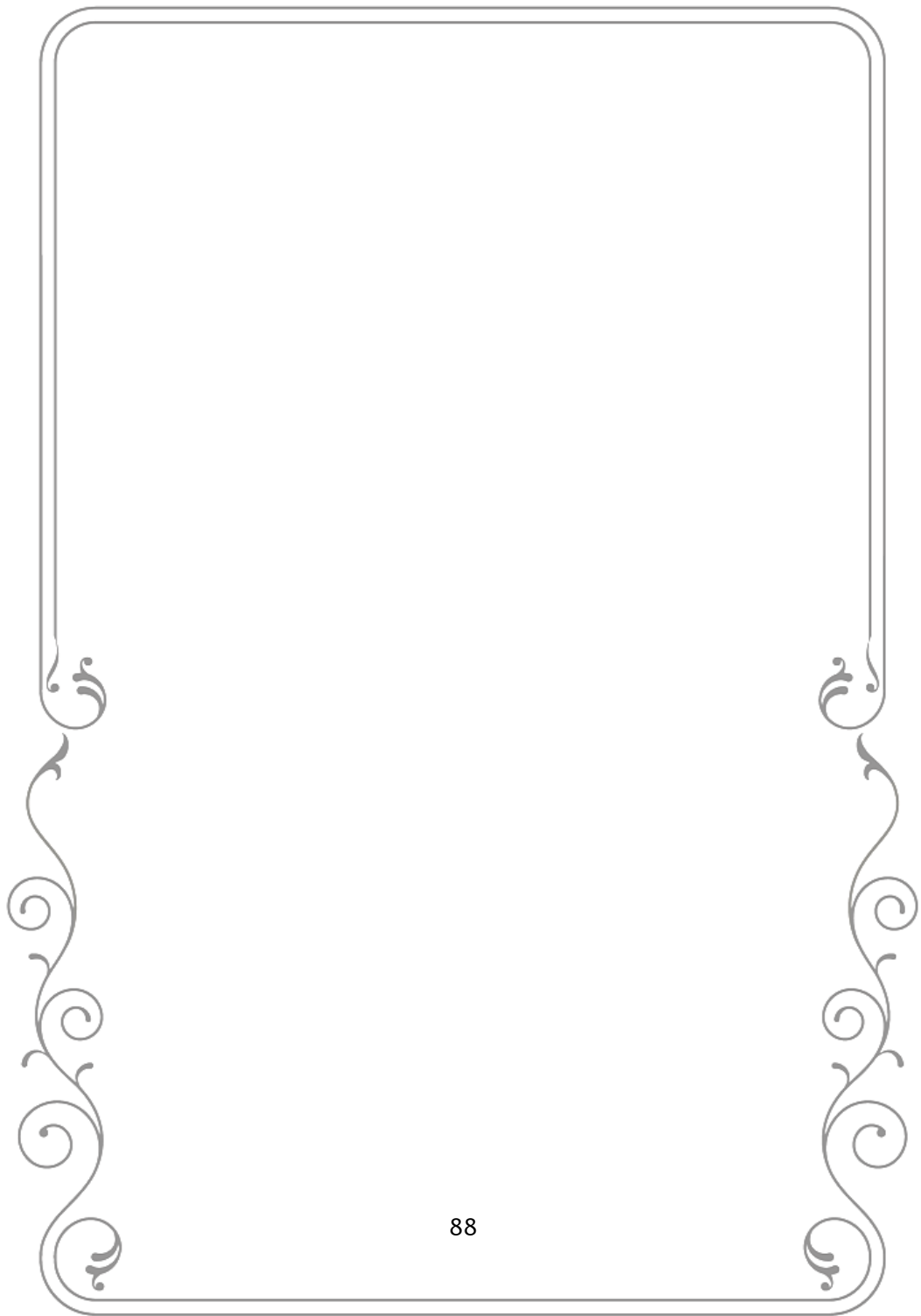
Mbretëresha e Shebas në zhvillim është ajo që kërkon gjithmonë të lëviz përpara, të zgjerojë dijen e saj, dhe të përmirësojë aftësitë e saj. Kur ti zgjedh zonat ku do të fokusohesh, me qëllim që të realizosh vizionin tënd është e rëndësishme të dalësh jashtë zonës tënde të rehatisë- qoftë sadopak. Nëse Hindi do ta kishte përpunuar dijen e saj mbi rregullat ligjore të Funeralit në Islam, p.sh., duke e specifikuar aktualisht këtë si një zonë që ajo duhet ta përmirësojë, me qëllim që të realizojë ëndrrën e saj për t'u bërë dijetare do të ishte e tepërt, dhe mundet madje të jetë një

shenjë që ëndrra e saj ka mungesë qëllimi, dhe një stakim ndërmjet asaj që ajo realisht dëshiron, dhe asaj që ajo thotë se dëshiron.

Kur ti je tërësisht e pasionuar me vizionin dhe qëllimin, ti do t'i gjesh lehtësisht zonat për të cilat ke nevojë të punosh. Ti do të punosh në ato zona me zjarr e me zemër- ndoshta edhe me pak frikë- mendoje si një fëmijë në ditën e parë të shkollës. Do të pyesësh veten, nëse do t'ia dalësh dot. Do të pyesësh veten, nëse do të mësosh dot një gjuhë të huaj në pak muaj, ose të trajnohesh për maratonën kur ti ke qenë e pa-aktivizuar , por nëse nuk është sfiduese, nëse kjo nuk të eksiton ty, nëse ti nuk mund ta shohësh se si mund të jesh më afër atij vizioni që ti ke vizatuar dy protokolle më parë, atëherë diçka duhet ndryshuar.

Nuk po flitet të godasësh disa shënjestra njëkohësisht; po flitet të synosh medaljen e artë në kategori specifike, që do të lejonin ty të ecje përpara dhe të realizosh vizionin tënd. Bëhet fjalë për të vendosur zonat reale, që ti ke nevojë për të derdhur energjitë e tua, kështu që cikli i “Unë do të bëj këtë apo do të bëj atë nesër, dhe ti mendon se e nesërmja do të vijë, por nuk duket se...” të mbarojë.

Ajo që nis është dëshira për të mësuar realisht atë që ti ke nevojë, me qëllim që të përmbushësh qëllimet e tua të larta dhe vizionin tënd.



Protokolli 11

Ky protokoll bën fjalë për gjetjen e atyre zonave, që ti je aq e etur për t'i përmirësuar, dhe që të mbushin pothuajse me një ndjenjë dëshpërimi sa herë që mendon përreth atyre. Dhe kur t'i kesh gjetur ato ti nuk mund të presësh deri nesër për të filluar. Është ora tre e mëngjesit, por ti je e vendosur për ta nisur udhëtimin tënd pikërisht TANI! Nëse kjo do të thotë të mësosh se si ta përkryesh një skulpturë në akull për biznesin tënd të cateringut⁵, atëherë ti duhet të fillosh të mbushësh qese me ujë për t'i ngrirë dhe të kërkosh vegla për të gdhendur në garazh, dhe këtë ta bësh megjithëse është shumë herët. Ky është ai lloji i zellit për të mësuar, për të cilin unë jam duke folur.

Pyetjet për t'iu përgjigjur në ditarin tënd janë:

1. Kush janë ato tre zona për të cilat unë jam e eksituar marrëzisht (mund të zgjedhësh edhe më pak, por jo më shumë se pesë të tilla), duke e ditur që unë duhet të përqendrohem tek ato dhe të punoj për t'i përmirësuar ato?
2. Përse këto zona janë vendimtare në përmbushjen e vizionit tim?
3. Kur dhe si do ta filloj mësimin?

⁵ Biznesi i përgatitjes së ushqimeve për pritje të ndryshme, kokteje, dreka apo darka dhe shërbimi i tyre në adresën e kërkuar.

12. "Epo, a nuk je ti një mbretëreshë e shkathët?"

Nëse ti je aq e madhe në moshë sa të kujtosh një serial televiziv, shumë i ndjekur në vitet 1980 i titulluar MacGyver, atëherë ti e di me saktësi, se çfarë domethënie ka termi "i shkathët". Nëse ti nuk ke ndonjë të dhënë për çfarë jam duke folur, atëherë pse të të ndalojmë që ta gjesh atë pikërisht tani?

Nëse e njeh apo jo, se kush është MacGyver, vetëm bëj sikur nuk e njeh se kush është dhe me të vërtetë kërkon ta dish. Si do të mësosh më shumë për atë? A do të përdorësh motorrët kërkues të internetit? Natyrisht që kjo është njëra rrugë, po sikur linja jote e internetit të mos punojë (për çdolloj arsyeje), dhe ty do të duhej me të vërtetë që ta gjeje atë në atë çast? A ka ndonjë burim tjetër që ti mund të përdorësh? A mund të shkosh në një bibliotekë dhe të kërkosh në një libër referencash? A mund të pyesësh dikë, i cili mund të ketë dijeni për të? A mund të regjistrohesh në një klasë për historinë e TV në kolegjin më të afërt?

Ti natyrisht që mund të bësh njërën apo të gjitha këto gjëra apo edhe më tepër me burimet e ndryshme në dispozicionin tënd, dhe me atë të cilën mund të jetë më e dobishme për qëllimin tënd, ajo më fleksibla që ti mund të mësosh, dhe aq më tepër do t'i ngjash MacGyver. Dhe ti nuk do të kesh nevojë as edhe për Biçakët e Ushtrisë Zvicerane⁶. Duke e ditur se çfarë ka atje

⁶ Një lloj biçaku që prodhohet apostafat në Zvicër, shumë i famshëm në të gjithë botën dhe që përfshin një shumësi veglash të nevojshme për jetën praktike njerëzore, kur del për gjah apo shëtitje të ndryshme në terren (shën. përk.).

përrjashtë dhe çfarë apo kush mundet të ndihmojë ty të mësosh atë që ti ke nevojë të mësosh, ose të bësh atë që ti të duhet të bësh, është të kesh burimet e prekshme të ndjekësh brenda atë që ti e ke konsideruar si vizionin e jetës tënde.

Ekuacioni ka dy pjesë kur bëhet fjalë për çlirimin e brendshëm të mbretëreshës tënde “të shkathët”. Pjesa e parë përfshin zhvillimin e fantazisë shpikëse tënden, apo aftësinë për të menduar me këmbët në tokë në rrethana që do të bënin ty të ndjehesh i rrethuar, që ka më tepër se një rrugë për ta kryer një punë. Pjesa e dytë është për të bërë ty më të ndërgjegjshme për burimet aktuale, veglat e prekshme që janë në dispozicionin tënd. Të dyja pjesët shkojnë së bashku mrekullisht për të bërë kështu një mbretëreshë të shkathët.

Duke folur në mënyrë tipike, burimet në dispozicionin tënd ndërsa ti po ndjek vizionin tënd mund të përfshijnë libra, klasa, mentorë dhe grupe mbështetës, që janë përcaktuar për të ndihmuar ty. Nëse ne do t'i referoheshim mbrapa vizionit specifik të Hanës për të vrapuar në atë maratonë burimet në dispozicion të saj janë trainieri i palestrës, një forum on-line për nevojat ushqimore dhe një CD motivuese, që ajo e kishte blerë së fundmi. Për kaq burimet e saj kishin funksionuar shumë mirë dhe përparimet që ajo kishte arritur ishin një mrekulli.

Por çfarë do të ndodhte nëse trainieri me të cilin ajo po punonte të lëvizte papritmas për Havai, ose ajo të mësonte që ishte shtatzënë dhe se do t'i duhej të shkonte herët në maternitet? Hana do të përpiquej më kot të gjente një trainier për ta zëvendësuar atë të vjetrin, dhe zhgënjimi do të vinte në rritje. Këtu do të duhej që Hana të përdorte shkathtësinë e saj për të gjetur një burim alternativ. A ofron palestra klasa specifike? A mund të bëjë ajo një

skuadër me një shoqe, që do ta motivonte atë të vazhdonte stërvitjen? Nëse ajo e ka kompletuar pjesën e parë të këtij libri me sukses ajo është njësoj si të ketë zhvilluar punën e njohjes, se kush është ajo dhe çfarë do ta motivonte dhe frymëzonte atë më shumë për të vazhduar, aq shumë për ta realizuar atë tashti dhe cili nga burimet është më i lehti që duhet të përfitojë ajo.

Qasja ndaj asaj çka është në dispozicionin tonë nuk ka qenë kurrë e lehtë. Ne thjesht duhet të tregohemi pak fleksibël, kur do të na duhet të përfshijmë veglat në avantazhin tonë. Do të ishte në ndihmën tonë të krijonim si burim një ‘kuti veglash’ që t’i kthehem sa herë do të na duheshin ato për të shkuar përpara. Kjo kuti veglash duhet të organizohet në mënyrë të përpiktë, por në të njëjtën kohë ajo duhet të jetë e mbushur plot. Ta mbushësh atë është një proces në vazhdimësi. Ndërsa ti lëviz përgjatë jetës tënde disa ‘vegla’ mund t’i largosh për shkak se kanë dështuar në të kaluarën, të tjera mund t’i vendosësh në qendër të skenës si opsione “që nuk dështojnë”, dhe prapë të tjera mund të bëhen të parëndësishme. Çështja është se kutia e veglave duhet të jetë vazhdimisht në zhvillim dhe mënyra më e mirë për ta bërë këtë gjë është vegla favorite e shkrimtarit, ‘idea gjeniale’.

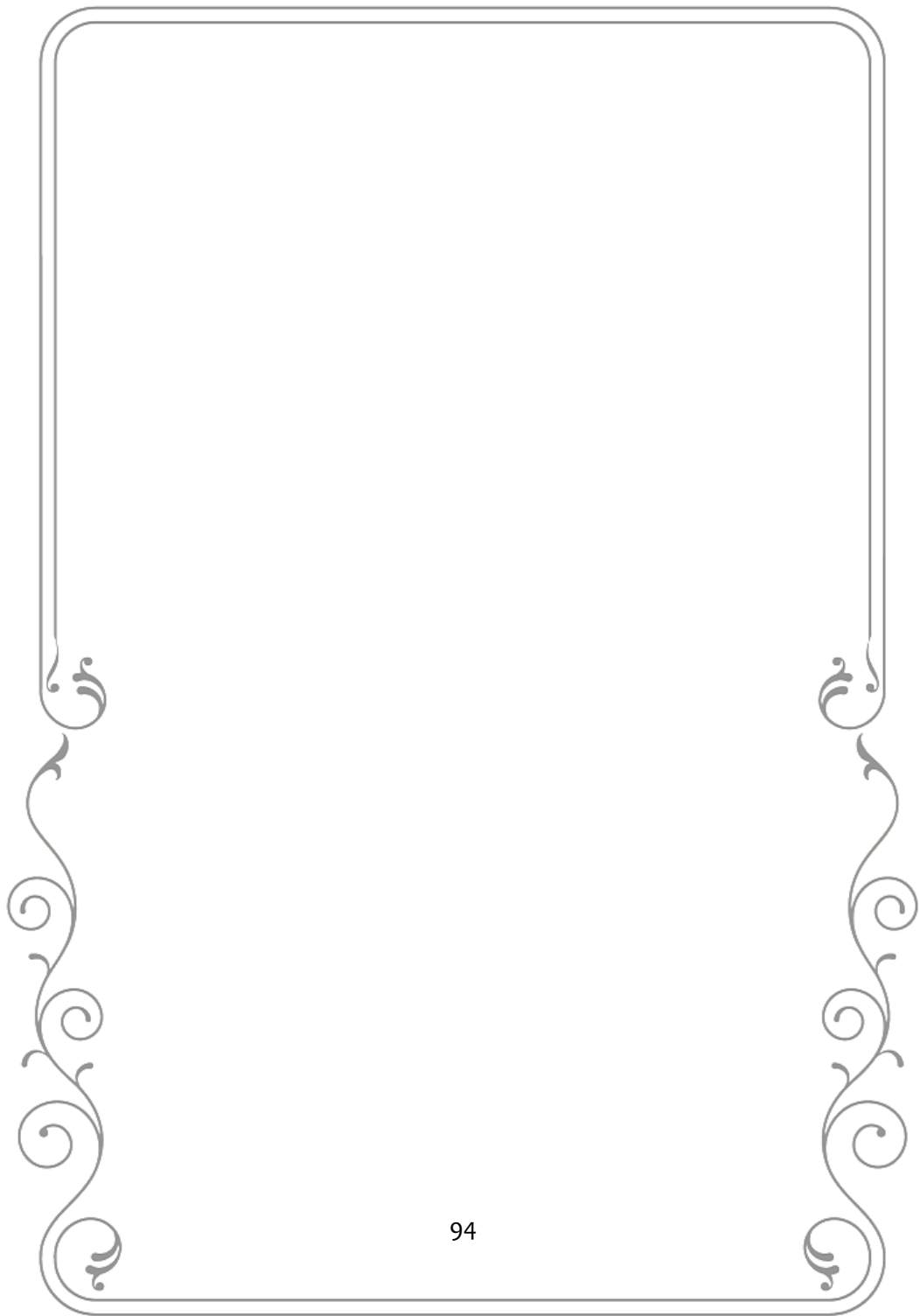
Kur unë isha në klasën e pestë mësuesja ime e donte shumë ‘idenë gjeniale’. Klasa do të gjente idenë gjeniale për çdo gjë, që nga detyrat me shkrim e deri se çfarë të bëjmë për një shok klase të sëmurë, rregullat për të shkuar në banjo e rregulloren. Idetë që do të zbrazeshin nga kjo “bredhje e lirë e lejuar e mendimeve” të trurit të 10-vjeçarëve, mund të klasifikohen nga marrëzitë të mençuria e shkëlqyer, dhe çfarë ka midis tyre. Mësuesja i nxiste t’i shkruanin në tabelën e zezë, ndërsa nxënësit i bërbëlisnin pa dashje idetë e tyre për një copë të caktuar kohe. Ajo do t’i shkruante me

shpejtësi, pa i diskriminuar apo pa i kaluar në filtër çdo gjë që dikush e nxirrte prej goje (përveç se po të ishte vulgare). Ishte tërheqëse ta shihje atë gjatë kësaj kohe, mënyrën se si i nxiste nxënësit të vazhdonin me idetë, që iu shpëtonin nga goja e tyre. Ishte njësoj si një çantë me mermere të ndryshme që ishin derdhur përtokë dhe ajo si e xhindosur i mblidhte ato. Dhe asaj literalisht i duhej t'i vinte një kapak kësaj gjëje, ndërsa orarit po i mbaronte afati. Atëherë ajo kthehej e na shikonte neve. Sot kur e mendoj atë ajo ndoshta po përpiquej të na e mbante frymën pezull, por për aq sa isha në klasë të pestë, ajo pauzë dramatike për mua ishte me të vërtetë dramatike. Për çdo herë ajo ia dilte.

Më në fund ajo do të shpallte: "Tashti ne do të shohim se si e gjitha kjo përshtatet së bashku". Ide të ngjashme grupoheshin së bashku me shkumësa të ngjyrave të ndryshme dhe një nxënës 'sekretar' mbante të gjitha shënimet. Idetë që dukeshin se nuk na përkisnin neve fshiheshin dhe kategoritë fillonin të bëheshin të qarta. Idetë përshtateshin së bashku, si një hartë sistematike, e cila bashkohet pothuajse në mënyrë magjike.

Sot unë mendoj se "ideja gjëniale"⁷ quhet "mind mapping-hartëzimi mendor", dhe të mësosh se si ta bësh atë mirë është ndoshta një nga veglat më të përdorshme, të cilën duhet ta zotërojë një grua që aspiron të jetë një Mbretëreshë e Shebas, sepse jo vetëm që mund të jetë një strategji spektakolare në një kohë kur ajo ndjehet sikur nuk ka më opsione, por gjithashtu sepse asaj do t'i duhet të përkufizojë burimet specifike, që ajo mund të përdorë, me qëllim që të marri atë që dëshiron.

⁷ Termi në origjinal është: *brainstorm* dhe *brainstorming*.



Protokolli 12

1. Kurdisë një orë me zile për 15 minuta kohë.
2. Merr letër dhe laps (nuk është e thënë ditarin tënd) dhe mu në majë të faqes shkruaj: ***Burime që do të më ndihmojnë mua të arrij Vizionin tim.***
3. Mos ndalo së shkruari. Mos e censuro atë që po shkruan në këtë fazë. Nëse ti befas mendon: ‘macja ime mund të më ndihmojë të memorizoj Kuranin’, mos e vrit mendjen vetëm shkruaje. Mos u mundo ta shpjegosh atë, ose ta arsyetosh idenë dhe përse ajo mund të funksionojë, vetëm shkruaje.
4. Lapsi nuk duhet të shkëputet nga letra për 15 minuta. Jepi, jepi, jepi, tamam si mësuesja ime e klasës së pestë vepronte me klasën.
5. Sapo koha të ketë mbaruar, ndalo dhe analizo me vëmendje.
6. A i njeh gjedhet e gatshme? Çfarë thua për çështje të gatshme që ti mund t’i përdorësh dhe që mund të jenë veçanërisht të dobishme? A janë të gjitha këto burime, të cilat duket se funksionojnë mirë së bashku? Konsidero ato që ti nuk i ke menduar më parë me një perspektivë të re. Çfarë i bën ato të veçanta? Nis të vizualizosh të grupuara së bashku ato që kërcejnë jashtë faqes. Ndërkohë që ti ke përcaktuar burimet, që do të ndihmojnë më shumë nxirr ditarin tënd dhe shkruaj tre paragrafe të shkurtër. Ato tre më premtueset dhe përse ti e di, që ato do të funksionojnë të arrish vizionin tënd.

Sa e eksituar je ti tani? Nëse ti realisht e ndjen energjinë dhe je duke menduar: “Unë mezi po pres që ta nis këtë!”, atëherë ti e ke gjetur atëburimet e përcaktuara si të nevojshme në kërkimin tënd do të lejojnë ty një masë eksitimi të atillë, që ti nuk e ke përjetuar më parë. Me fjalë të tjera, thjesht nënvizojë këtë fjali, si një përkujtim: Mënyra se si e kërkon ti vizionin do të jetë po aq e shijshme sa edhe vizioni.

13. Gooooo!!!! Mbretëresha e Shebas shënon!

Nëse ka një kategori, ku bota e vetë-ndihmës nuk e ndjen mungesën, është ajo e shumësisë së citimeve të ndryshme atje jashtë. Një kërkim i shpejtë on-line do të na zbulonte një host⁸ klisesh dhe thëniesh. Ju ndoshta do të keni dëgjuar për shumë të tilla. Por fuqia e një thënieje nuk qëndron në atë se sa bukur tingëllon apo se sa shpesh e përsërit ti atë pa u menduar. Fuqia e tij është në aftësinë e të vënit në lëvizje ty dhe të frymëzojë ty për të vepruar.

Nëse që nga fillimi unë të kam bombarduar ty me thënie të tilla, apo e kam vendosur protokollin që do të vijojë më pas në këtë kapitull në fillim të librit, unë kam një dyshim të fortë, që do të kem humbur ty diçka më herët. Ky libër mund të jetë bërë një hartim gjërash, që ti ndoshta mund t'i kesh lexuar diku gjetkë, dhe është njësoj sikur të jetë e gatshme në psiken e gruas së zakonshme, e cila ka dëgjuar “ajo mund të bëjë gjithçka”, ose “ne vetëm jemi të kufizuara nga kufijtë që i kemi vënë vetvetes”, ose “vetëm vendose, se ke për ta marrë”. Unë i rezistova, sepse në të gjithë gjasat, ato nuk do të vinin në lëvizje ty dhe nuk do të inspironin, që ti të ndërmerrije një aksion real të fundit. Unë prita, se kam parë rezultatet (apo mungesën e tyre) në gra të tjera më parë, dhe ju ndoshta mund ta keni parë. *Çliroje në veten tënde Mbretëreshën e Shebas!*, është një proces dhe unë mendoj që kjo është bukuria e saj.

⁸ Term interneti, i cili nënkupton vendin që mikpret një faqe të caktuar interneti.

Merreni me mend Maisën, e cila është e dëshpëruar për ta ngritur “jetën e saj në nivele të larta” menjëherë! Ajo seriozisht kërkon të bëjë diçka të kryer dhe kërkonte ta marrë atë sa më shpejt! Kështu ajo po kërkon ndihmën e përvojës së një jete të tërë. Ajo mund të gjejë dikë, që mund t’i japi një shkelm në prapanicë (popullorçe). Ndoshta ajo do të gjejë ndonjë që mund t’i japi asaj detyrat për të bërë, ndërkaq të gjithë kurajën e mundur asaj dhe t’i thotë asaj se ajo mund t’ia dalë me të vërtetë. Ose ajo mundet të gjejë një trajner, i cili për çdolloj arsye nuk është i aftë të përshtatet me energjinë e saj, dhe në fakt kjo gjë e bën Maisën të ndihet si ‘një gomë e shfryrë’. Unë nuk jam e sigurt që ndonjëri nga këto skenare të jetë i mirë për Maisën, dhe që ndonjëri apo tjetri i ofrojnë asaj përfitime, unë them se do të ishin ndryshime të përkohshme. Ndryshimi real, zgjimi real, pranimi real i asaj se kush je ti dhe çfarë je ti e aftë, dhe arritjet reale është një proces. Nuk është nevojshëm një proces i gjatë, por gjithsesi një proces. Dhe për këtë unë prita nga protokollit i dytë e deri tek i fundit e nga i dyti e deri në pjesën e fundit të librit për ta vënë në lojë.

Të caktosh pikësynime ti duhet të dish, se kush je dhe se për çfarë je e mirë (janë shtatë protokolle në pjesën e parë për ta vendosur këtë). Të caktosh pikësynime ti duhet të dish, se çfarë kërkon, përse e kërkon atë, dhe si do ta marrësh atë (pesë protokollit e fundit të përmbledhura në këtë). Tashmë unë mendoj, shpresoj dhe lutem, që ti je e gatshme për t’i caktuar këto pikësynime. Dhe gjëja më e madhe që ne kemi shkuar kaq larg, që i kemi kompletuar protokollit me ngjyra të ndryshme do të thotë, që ti je me të vërtetë e gatshme t’i përcaktosh ato pikësynime dhe t’i kthesh në më të rëndësishmet, bëji ato të llojit me fuqi të qëndrueshme.

Për Maisën, kjo do të thotë që ajo realisht i duhet të shkojë në një udhëtim për të zbuluar veten. Ajo duhet të ulet me vetveten dhe të fillojë të vijë në kontakt me përse gjërat nuk kanë shkuar gjithmonë siç duhet. Përse ajo i vonon gjërat që e di se ajo 'duhet' t'i bëjë dhe përse cikli i motivimit, deflacionit dhe i ndjesive të njëpasnjëshme të dështimit rrotullohen vazhdimisht në jetën e saj. Ato rrotullohen në këtë rend pa pushim. Për Maisën problemi më i madh qëndron në faktin, që sapo i ka vendosur pikësynimet që së fundmi ka dështuar t'i përmbushi, pikësynimet dhe ëndrrat lëvizin më tutje nga vështrimi i saj. Ajo vazhdon t'i ulë standardet e saj, duke menduar se kjo është zgjidhja- por në vend të kësaj ato e bëjnë të ndihet më keq, sepse diku thellë brenda shpirtit të saj ajo e di që mund ta bëjë më mirë. Ajo e di që është e aftë për më tepër.

Hapi i parë për Maisën është të ndjekë 12 protokollat e mëparshme, por qëkurse ti nuk je Maisa dhe ti i ke bërë ato tashmë, atëherë ti je në vendin e duhur këtu?

Prandaj, si do t'i përcaktosh pikësynimet?

Pikësynime të zgjuara SMART

Ndoshta ti ke dëgjuar për memorizimin e zgjuar. Ndërsa ka disa mendime se për çfarë qëndron secila gërmë, SMART zakonisht i referohet për:

S Specifik

M e Matshme

A e Arritshme

R Relevante ose Realiste

T Koha

Këto janë standarde me të cilat matet arritshmëria e pikësynimeve. Kështu, p.sh., në vend që të vendosësh një

pikësynim si “unë do të mësoj përmendësh ca Kuran”, ti duhet të caktosh standardin më të zgjuar (SMART), duke e bërë më të qartë pikësynimin, si “Unë do të mësoj kreun e dytë, suren Bekare në (vendos një datë të caktuar) dhe për çdo javë që kalon në këtë udhëtim unë do të studioj dhjetë ajete thellësisht, aq mirë sa di edhe emrin tim. Po, unë jam Sheba!”

Sa më e saktë të jesh me datat, oraret dhe me përmbledhjet e ndryshme, që nevojiten për të arritur pikësynimin, aq me tepër ti mund të masësh arrijtet e tua përdrejt tij. Nëse pikësynimi i Hanës ishte të humbte 1 kg dhjamë dhe të fitonte masën e 1 kg e gjysmë muskuj pa pikën e dhjamit (po, unë them se e di, që çfarë do të thotë ‘muskuj pa pikën e dhjamit’) deri në fund të muajit, dhe në gjysëm të rrugës ajo humbi vetëm 400 gr dhe fitoi 450 gr masë muskujsh pa dhjamë, atëherë ajo do të dinte se po ecte ngadalë dhe po fillonte të bënte disa ndryshime. Si alternativë në mes të muajit Hana do të kishte kuptuar, që ajo në fakt i ishte drejtuar tashmë pikësynimit dhe do të vendoste të kapardisej me një filxhan çokollate me kremë dhe me një qershi mu në majë. Problemi është se po ta kishte shpallur pikësynimin e saj të përvijuar saktësisht, ajo do ta dinte mbërritjen.

Është gjithashtu thelbësore, që ju të vendosni prioritetet, kur ju keni pikësynime. Kjo ju siguron juve të mos tejmbusheni me pikësynime, të cilat po përpiqeni t’i balanconi. Ndërsa ju po ndiqni protokollin e mëposhtëm ju do të kuptoni se është e domosdoshme t’i qepeni vizionit përfundimtar qëllimeve tuaja të larta. Nëse ti shpall pikësynime, që ti nuk mund t’i lidhësh me këto, dhe ato ku burimet i keni konsideruar të nevojshme për suksesin tënd dhe nuk janë përdoruar, atëherë ti mund ta humbasësh me të vërtetë

përqendrimin tënd dhe të ndihesh e trallisur. Një shkëputje mund të faktorizohet dhe ju nuk do të donit që kjo të ndodhë.

Gjithashtu është e rëndësishme, që ju të tregoheni shumë e kujdesshme, që pikësynimet e caktuara nga ju të jenë ato, ku ti të jesh ekzekutuesja e tyre. As bashkëshorti, as nëna dhe as në duart e bosit tënd, i cili ta rrit rrogën nuk duhet të jenë ato. Ti duhet të bësh atë që pikësynimet e tua t'i drejtosh duke vozitur vetë, edhe pasionin tënd, edhe vizionin tënd. Ti duhet ta bësh të gjithë punën. Dhe nëse pikësynimet e pasqyrojnë këtë, atëherë ti je në rregull dhe e gatshme.

Kur të vendosësh pikësynimet e tua sigurohu që ato të theksojnë vetë performancën tënde personale, sepse në atë mënyrë ti do të marrësh kontrollin mbi to. Nëse diçka shkon keq, ti e di se çfarë ndryshimesh duhen bërë për radhën tjetër. Nëse diçka shkon mirë, atëherë nuk ka kënaqësi më të madhe se sa kur mbretëresha shënon gol!

Protokolli 13

Në ditarin tënd vendos pikat vijuese (duke u siguruar që pikësynimet të jenë në një linjë me vizionin dhe qëllimin tënd të përcaktuar):

Pikësynimet e mia SMART për vitin e ardhshëm janë:

Pikësynimet e mia SMART për 90 ditët e ardhshme janë:

Pikësynimet e mia SMART për 30 ditët e ardhshme janë:

Javën e ardhshme unë do të kem arritur këto pikësynime
SMART:

SOT: Unë do të ndërmarr këto dy hapa për të nisur me këto
pikësynime:

14. Duke e ngritur lart atë

Është koha për një kontroll realiteti. Gjashtë protokollet e fundit ndoshta ju kanë bërë të keni ndjesinë sikur ju mund të bëni çdo gjë që e keni vendosur në mendjen tuaj. Ndoshta ti tashmë ke nisur të përmbushësh të pamundshmen. Ndoshta ti më në fund e ke bindur vetveten, që ti mund të jesh, të bësh dhe të kesh të gjithë ato gjëra që ti i ke ëndërruar të mundshme. Ndoshta ti ndihesh sikur bota është gocë deti.

Epo, ajo nuk është. Bota mund të jetë vetëm një vend i madh dhe i vetmuar. Dhe a ke ngrënë këto kohët e fundit ndonjë gocë deti? Ato realisht nuk janë aq të shijshme.

Hëm? Kush është ai motivues, që flet marrëzira si këto, do të pyesësh ti? Kur unë nxita shpresën dhe zgjimin e një qëllimi të fuqishëm brenda teje, përse duhet të ta heq sixhaden poshtë teje? Unë po e bëj këtë, sepse tashti është koha, kur ti ke nevojën të kuptosh, se sado fisnik të jetë vizioni yt është dikush që është shumë më fisnik. Sado i fuqishëm të jetë qëllimi yt është dikush që është shumë më i fuqishëm. Sado bujare të jenë pikësynimet e tua është dikush që është shumë më bujar se ty. Ai dikush është Allahu.

Ndërsa ti je zhvendosur përgjatë procesit të çliroshe në veten tënde mbretëreshën e Shebas ti mund ta kesh pyetur veten, nëse ti je duke bërë gjëra që do ta kënaqnin ATË. Ti mund ta kesh pyetur veten, se si ka qenë lidhja me ATË gjatë këtij procesi. Ti ndoshta mund të kesh qenë pothuajse afër Tij. Por ndoshta në 'bizneset' me të mund të kesh rrëshqitur pak.

Ky është protokoll i fundit i pjesës së dytë dhe përpara se të vazhdojmë unë realisht do të kërkoja ty të marrësh një miratim nga Allahu. Duke shpresuar që nëse do ta marrësh këtë miratim ai mund të jetë shtysa përfundimtare, që do të bëjë ty të besosh krejtësisht, se kush je ti dhe kush është misioni yt në këtë jetë. Ky miratim do të jetë një hir shpëtimtar, kur do të fillosh të ballafaqohesh me pengesat, sepse ti do të ballafaqohesh me to. Ky miratim do të jetë një zë i thellë e i besueshëm brenda teje, edhe kur mendja jote të thotë ta braktisë atë. Ky miratim do të jetë që do të lejojë ty t'i marrësh vendimet më lehtësisht dhe pa keqardhje. Po, po ju them pa keqardhje. "Sapo ta kesh marrë këtë miratim, asgjë nuk ju bën juve të humbisni, asgjë nuk ju ndalon juve të përmbushni, apo të dështoni. Me këtë miratim, çdo gjë që ju do të bëni, do të jetë e suksesshme, çdo eksperiencë do të jetë një shans për t'u rritur, dhe çdo çast që kalon një mundësi. Nëse ti je e sigurt, që nuk do të ndjesh keqardhje për një vendim, çfarë do të bësh me jetën tënde?"

Xhabir ibn Abdullahu, Allahu qoftë i kënaqur me të, thotë: "I Dërguari i Allahut, paqja e Zotit qoftë mbi të, shpesh na mësonte se si të kërkojmë udhëzimin në përzgjedhjen e mundësive më të mira që kishim në dispozicion për çështje praktike, ashtu si edhe na mësonte kapituj nga Kurani. Nëse dikush nga ne ishte i zënë me disa probleme, apo duke bërë plane për të udhëtuar, ai duhet të falte dy rekate namaz, jo nga ato të detyrueshmet, por vullnetare. Më pas ai duhej të thoshte: *"O Zoti im, me diturinë Tënde kërkoj mbarësi. Kërkoj ndihmë prej fuqisë Sate; kërkoj prej të mirave të Tua të shumta, sepse Ti ke mundësi; kurse unë s'kam mundësi, Ti di çdo gjë kurse unë nuk di, Ti je Ai që i di të fshehtat. O Zot, nëse kjo punë e imja (e përmend nevojën e tij), është e dobishme*

për fenë time dhe jetën time, për kohën e tashme dhe të ardhmen, ma mundëso mua që të realizohet kjo, ma lehtëso mua këtë dhe më beko me të. E nëse kjo punë është e dëmshme për fenë dhe jetën time për kohën e tashme dhe të ardhmen largoje këtë nga unë dhe më largo mua nga kjo e më përcakto mirësinë (mbarësinë) kudo që të jetë dhe më bëj të jem i kënaqur me të).”

Kjo gjithashtu njihet edhe si istihare në arabisht, fuqia e lutjes qëndron në përunjësinë e atij që kërkon udhëzimin e Krijuesit të vet. Tashti, disa duhet ta lusin detyrimisht, kur kanë për të marrë vendime të mëdha. Ata duhet të presin për ndonjë ëndërr që t’ju vijë, ose ndonjë lloj shenje, që mund t’u tregojë atyre pa asnjë dyshim, se çfarë është ajo që duhet të bëjnë. Dhe në të vërtetë ajo shenjë mund të vijë në një formë të prekshme. Unë kam dëgjuar histori të panumërta për këtë gjë nga njerëz shumë të besueshëm, dhe i kam dëshmuar vetë ato në më shumë se disa raste. Po ashtu edhe në disa raste të tjera përgjigjet që ti kërkon mund të mos jenë krejtësisht të prekshme. Dhe këtu është saktësisht, ku ti duhet të fillosh të besosh.

Ti duhet të fillosh të besosh në Krijuesin tënd, në dhuntitë e Tij pambarim ndaj teje. Ti duhet të fillosh të besosh në veten, zemrën dhe mendjen tënde, sepse ato do t’i njohin përgjigjet me vullnetin e Tij. Ne do të jemi të aftë për të dëgjuar, kur do të fillojmë të besojmë që AI gjithashtu është duke na dëgjuar. Dhe pasi ta kemi besuar këtë krejtësisht ne do të bëhemi të pandalshme, pak rëndësi ka se çfarë do të thotë fjala ‘të pandalshme’.

Ndodhi diçka brenda një jave këtë verën e fundit, që ishte një dëshmi e vërtetë e këtij fakti për mua. Unë kisha punuar për draftin e parë të këtij libri për më tepër se gjashtë muaj, kur kompiuteri im u shkatërrua. Unë nuk kisha absolutisht asnjë të

dhënë të ruajtur dhe i gjithë drafti humbi. Mua më kujtohet, se të gjithë njerëzit që më rrinin afër vazhdimisht më thonin, që unë duhet ta ruaja diku tjetër, por s' di se si unë nuk i dëgjova ata. *Dhe unë jam shumë e lumtur që nuk i dëgjova.* Dhe unë jam shumë e lumtur që nuk i dëgjova, sepse drafti i parë do të humbiste gjithsesi. Të hënën kur u zgjova për të punuar pashë se kishte ndodhur e pashmangshmja dhe më kujtohet, se kisha një ndjesi reale qetësie. “Çdo gjë në rregull, në atë kompiuter nuk ka asgjë që më duhet.”, e dëgjova veten t’u thotë anëtarëve të familjes sime, të cilët po qaheshin për të gjithë punën e humbur aty.

Mua më kujtohet ndjesia, që pa diskutim kisha nevojën për të dalë dhe të blija një kompiuter të ri menjëherë, sepse unë kisha shumë punë për të bërë. Jo, unë nuk mund ta mohoja, por unë isha tejet e ndërgjegjshme dhe vazhdoja të dëgjoja nga përbrendëset e mia të më thonin: “Allahu kërkon nga unë të bëj më të mirën.”

Dhe ndërsa rraskapitesha të mbaroja këtë version, sinqerisht më duhet të them, që as edhe mbaja mend diçka nga ai version i humbur. Unë mendoj dhe shpresoj, se ti do të biesh dakord me mua, por më e rëndësishmja unë e lus Allahun të jetë i kënaqur me këtë version më shumë se sa me atë që më humbi.

Kështu pati edhe shumë shenja të tjera atë javë. Pati motra ime, e cila pësoi një rënie të beftë financiare, duke paguar një borxh të paimagjinueshëm. Vëllai im, i cili u tregua i aftë të fuste Islamit në zemrën e një gjysheje, që po vdiste, e cila për një kohë të gjatë kishte luftuar me të. Nëna ime, e cila e kuptoi se situata që po përjetonte do të shkatërronte lidhjen e saj me Allahun, e bëri atë të ndryshonte qëndrim radikalisht, dhe që e bëri atë për herë të parë në jetën e vet të kuptonte realisht se ç’do të thotë të qenit musliman. Secili prej nesh atë javë tregoi nga një histori të

ndryshme, por kishim një fill të përbashkët. Ne kishim marrë përsipër ta gjallëronim jetën, t'i bënim lutje të sinqerta Allahut dhe të BESONIM se AI na dëgjon neve.

Sa shpesh ne lutemi për gjëra, sepse... epo, thjesht sepse kemi... Unë e urrej ta them atë, por unë mendoj se ne lutemi për gjëra të kota. Ne kërkojmë- ne kërkojmë- ne kemi dëgjuar që Allahu jep dhe themi pse mos ta provojmë. Por, po sikur ne të rritemi, kështu që lutjet tona të dalin nga një dorëzim i plotë? Ti e ke gjallëruar jetën tënde, që kur fillove të pyesësh për Krijuesin tënd,- ti e vendose atë që kërkon në duart e Tij, dhe ti besove që AI e di më të mirën dhe pa marrë parasysh asgjë AI do të përgjigjet.

Aishja, Allahu qoftë i kënaqur me të, thotë: “Asnjë besimtari nuk i shkon kot lutja tek Allahu. Qoftë kur ajo i plotësohet në këtë botë, apo i depozitohet atij në botën tjetër, për aq kohë sa ai nuk e humbet shpresën.”

Allahu i Lartësuar thotë: “Më thirrni Mua, Unë ju përgjigjem...” (Kuran 40: 60) dhe “Luteni Zotin tuaj të përlulur e në heshtje, pse Ai nuk i do ata që e teprojnë.” (Kuran 7: 55) dhe “E kur robërit e Mi të pyesin ty për Mua, Unë jam afër, i përgjigjem lutjes kur lutësi më lutet...” (Kuran 2: 186).

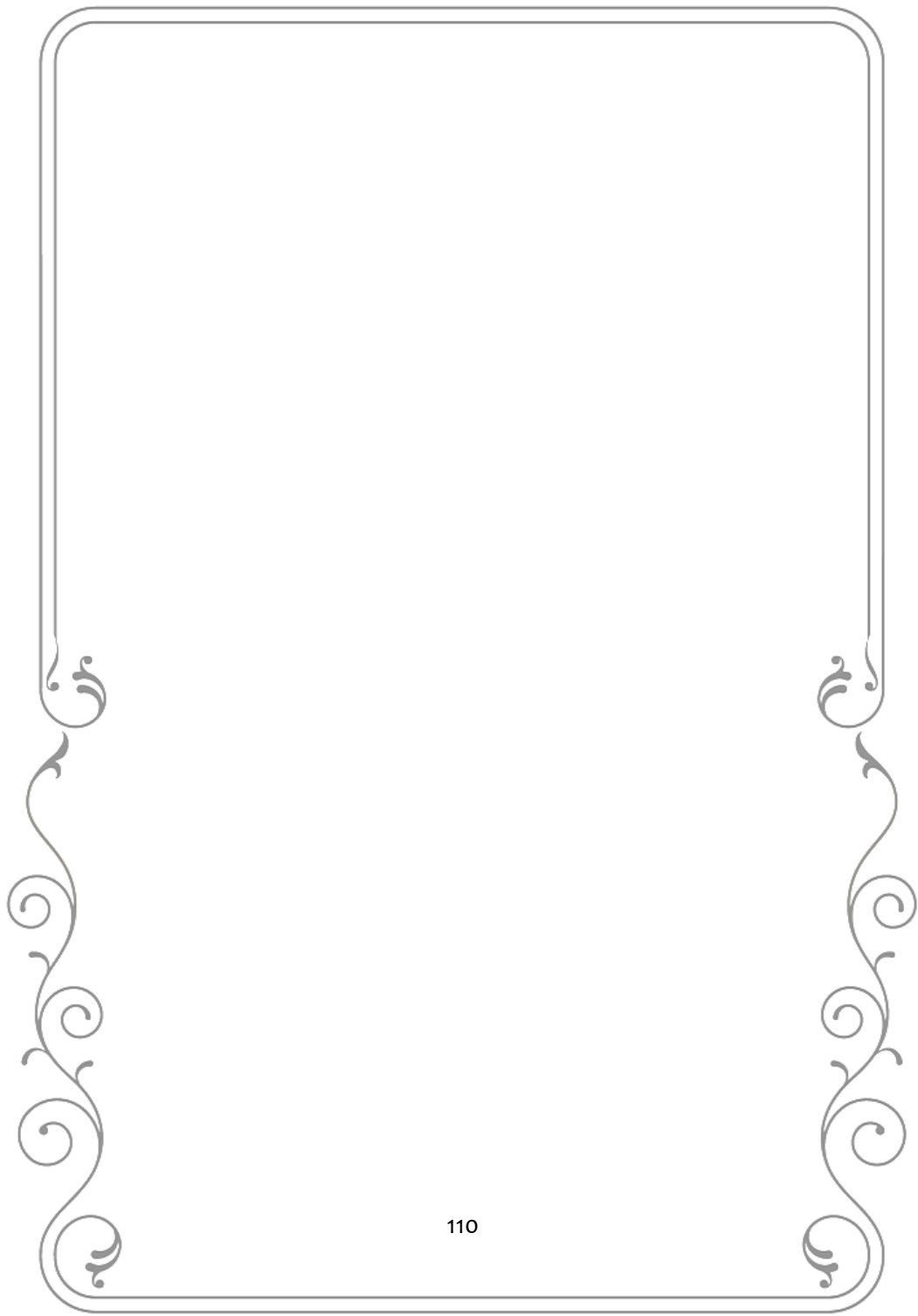
Kështu që ti fillo të lutesh dhe fillo të punosh, dhe ti fillo të punosh për atë që je duke u lutur. Dhe tashti që ti i ke gjetur pikësynimet e tua ti e di se përse po lutesh, dhe kështu ti e di për çfarë je duke punuar. Dikush një herë më tha: “Puno sikur çdo gjë të varet nga ty, lutu sikur çdo gjë varet krejtësisht nga Zoti.” Sepse ashtu është.

Protokolli 14

Misioni yt është të kryesh istihare namazin, siç u përshkrua më sipër. A nuk të futi përdrejt pikësynimeve të tua, që ti i ke vendosur në protokollet e fundit. Kur ti të mbarosh pyete veten, sa mirë ndihesh me vizionin dhe aspiratat e tua tani? A ndihet zemra jote e hapur dhe e ngrohtë? A e ke marrë shenjën tënde?

Nëse po, dhe të gjitha dritat janë jeshile, dhe ti e ndjen krejtësisht, se çdo gjë po punon që ta bëjë këtë vizion të ndodhë, vazhdo. Kjo është e miratuar.

Nëse jo, pyete veten tënde, përse jo? A ka nevojë që diçka të ndryshojë? Është imperative që ti të kërkosh udhëzimin e Allahut dhe ti të vazhdosh duke u lutur për të besuar. 'Besimi' është një fjalë kyç.



PJESA E TRETË

Sikur të gjitha dritat të ishin jeshile. Por kur je duke vozitur dritat nuk mund të jenë përherë jeshile, apo jo? Ndonjëherë ti mund të shohësh ato të kuqet, që prej shumë larg. Herë të tjera ti merr paralajmërimin nga ato portokalli, që të thotë ty të ngadalësosh. Dhe nga ndonjëherë kur ti shikon portokalli dhe heziton. A do të ecësh? Apo do të presësh? A mund të kthjellohesh? Apo do të mbetesh e ngrirë në këtë situatë?

Vozitja mund të bëhet diçka e bezdisur. Shumë vozitës të rinj janë të kujdesshëm; ata mund të hezitojnë dhe mund të humbin mundësitë. A do të befasonte ty ta dije, se shumë vozitës të vjetër, të cilët kanë vozitur me vite mund të bëjnë të njëjtën gjë?

Disa vozitës të rinj janë më guximtarë. Me gjithë mungesën e tyre të eksperiencës ata mendojnë instiktivisht: “Unë mund t’ia dal. Unë mund të kaloj.” Dhe disa vozitës të vjetër mund të bëjnë të njëjtën gjë, duke thënë: “Sa herë kam kaluar me portokalli dhe unë e di se sa duhet që të bëhet e kuqe”. Kush e ka mirë e kush e ka gabim, nuk është kjo çështja. Çështja nuk është edhe nëse do ta përplasësh apo jo veturën tënde, ose do ta shpëtosh jetën tënde nga një përplasje e mundshme. Bëhet fjalë për fjalën kyç, besimin. Disa e mësojnë herët t’i besojnë instikteve të tyre në rrugë, disa të tjerë kalojnë një jetë të tërë pa e gjetur aftësinë për ta bërë një gjë të tillë. Gjëja më qesharake është se këtë aftësi e ke pasur shumë afër.

Në protokollin e fundit u fol për besimin te Krijuesi yt. Dhe kur ti të jesh e aftë ta besosh ATË, atëherë besimi tek vetvetja do të vijë më pas.

Çfarë mund t'i japësh një burri, i cili ka gjithçka me plot kuptimin e fjalës? Kur dhuratave të Belkisit iu kthye përgjigje nga Solomoni, paqja e Zotit qoftë mbi të, ajo e kuptoi që duhej të shkonte të takohej ballë për ballë me këtë profet shumë bindës dhe të shihte çka kishte ai për të thënë. Dhe kështu që ajo shkoi. Ndërsa ajo po nisej për në udhëtim Solomoni pa rretherrotull ata që e rrethonin dhe iu tha: Kush nga ju mund të ma sjellë fronin e saj?

Një xhind shumë i shkathët me njohuri nga Libri ia ktheu, se do ta sillte ai sa të hapte e të mbyllte sytë. Kështu ndërkaq që ajo po udhëtonte froni i Belkisit kishte gjetur një shtëpi të re. Kur ajo hyri në tokat e tij të mrekullueshme Mbretëresha e Shebas u verbua nga shkëlqimi. Ajo nuk kishte krahasim me atë që ajo kishte shikuar më parë (dhe ajo kishte parë shumë)- por ajo e mbajti veten. Solomoni pasi i uroi mirëseardhjen Belkisit, i solli përpara asaj fronin dhe e pyeti duke i thënë: “a është ky froni yt?”

Tashti, një mbretëreshë e di se si duket froni i saj pa dyshim, por ajo ngeci. Si mund të ishte e mundshme nga ana njerëzore, që ai të ishte froni i saj? Kishte një rrugë nga Saba dhe mbretëria e saj për në mbretërinë e Solomonit. Nëse dikush e kishte grabitur pallatin e saj, me qëllim që të vidhte fronin e saj e t'ia dhuronte Solomonit, sigurisht që do ta kishte takuar hajdutin gjatë rrugës.

Kështu që ajo iu përgjigj: “Ky duket sikur ai është”. Sa më pëlqen kjo përgjigje! Ajo nuk u qa e të thoshte: “Çfarë ke bërë kështu?” Ajo qëndroi pa lëvizur. Pa dyshim që kjo ishte përgjigjja më e zgjuar. Por Solomoni, që nuk dekurajohej ishte një burrë i ngarkuar me një mision. Ai donte t'i tregonte mbretëreshës, se ai ishte një i Dërguar i Allahut dhe se nuk do të ishte dobiprurëse për atë, që ta merrte diellin për zot. Dhe ai e dinte shumë mirë, që të

fitonte kundrejt asaj, do të thoshte që populli i saj dhe e gjithë mbretëria do t'i ktheheshin adhurimit të Zotit Një dhe të Vetëm. Dhe kështu ai e mori atë në 'sarh-un' e tij- i cili na është përshkruar, si një dysheme xhami magjike, që dukej sikur ishte ujë. Belkisi e gënjyer nga ngjashmëria me ujin e ngriti lart fustanin e saj dhe u mahnit kur e kuptoi që dyshemeja nuk ishte prej uji. Më në fund frika dhe dyshimet e saj u zhdukën dhe ajo u dorëzua. **“Ajo tha: “Zoti im, unë i kam bërë krim vetes e tash i dorëzohem (pranoj besimin) Allahut, së bashku me Sulejmanin, Zotit të gjithësisë”.** (Kurani 27: 44).

Dhe kjo, motrat e mia të dashura, është thelbi i kësaj pjese të fundit të procesit. Dorëzimi. Ju keni mësuar se kush jeni, ju keni vendosur pikësynimet dhe aspiratat për vetveten, dhe tashti vjen pjesa kur ju jeni në një mendje për atë çka është e drejtë për ju.

Në këtë pjesë ju do të mësoni se si t'i pranoni sfidat dhe të ngriheni në këmbë. Më besoni, ju do ta bëni. Ju do të mësoni të dëboni çdo lloj mendimi negativ që ju mban mbrapa dhe saboton kërkimin tuaj për të çliruar mbretëreshën e Shebas në vetvete. Më besoni, ju do ta bëni. Ndoshta më e rëndësishmja është se do të mësoni si të jeni e lumtur me këtë proces. Më besoni, ju do ta bëni. Ju do të mësoni, si të jeni me të vërtetë të lumtura me çdo gjë që bëni dhe çdo që do të ndeshni në rrugën tuaj, përherë e përgjithmonë- pa marrë parasysh asgjë. Më besoni, ju do ta bëni. Në këtë besim dhe në dorëzimin me gjithsej ju do të mësoni atë më të rëndësishmin e të gjithë mësimet. Është mirë të jesh një mbretëreshë.

15. Është gjë e mirë të jesh mbretëreshë

I ftohti. Filma mund të bëhen, se sa ftohtë është në Unipeg të Kanadasë. Në fakt unë mendoj se është vendi i duhur për Hollivudin, që t'i vendosë filmat e vet në kohën e akullit. Dimri fillon diku nga fundi i shtatorit dhe mbaron në fund të qershorit. Dhe më pas korriku dhe gushti për popullsinë lokale janë sa të marrin thjesht pak ajër- një shijim që për të tjerët është përvojë. Seriozisht që është ftohtë.

Megjithatë unë jam e gatshme të pranoj, që ngrohja globale mund të ketë bërë ndonjë ndryshim klime atje, kur unë po rritesha. Me plot kuptimin e fjalës e ndjeje mishin tënd të ngrinte poshtë shtresave të rënda të veshjeve dhe për jetesën time nuk kam mundur të gjej një palë çizme, që të mund të m'i mbanin majat e këpucëve të ngrohta. Vetëm duke e menduar rreth asaj më sjell dëshirën për të marrë një batanije të trashë, dhe të strukem brenda, dhe ndërsa po i shkruaj këto rreshta- është një ditë e nxehtë vere.

Unë i urrej kondicionerët dhe e dua gjithmonë të nxehtin në maksimum. Fëmijët e mi mendojnë, se unë jam e marrë kur bëj kështu, por kur unë ua shpjegoj ditët e mia në Uinterpeg (i emërtuar kështu zakonisht nga qytetarët e vet- zakonisht dhe jo me qejf), në ato ditë të një moti ekstrem dhe çfarëdo që të bëje i ftohti të dukej sikur të hynte mu në palcë, dhe ti nuk mund të ngrohesh dot; ata përpiqen dhe më kuptojnë. Përsëri ata i hapin dritaret, kur unë nuk i shoh. Por unë i kuptoj, ata duan ta shijojnë motin ashtu siç është.

Ndoshta është kështu sepse unë kam lindur në Egjipt, i nxehti diellor lëviz nëpër venat e mia dhe unë dua ta tregoj këtë.

Po ashtu edhe nëna ime është egiptiane dhe ajo e shijoi të ftohtin aty për herë të parë.

“Heba, hiqi ato këmbë prej meje!”, më qortonte ajo, ndërsa ishim futur poshtë batanijeve të dielën pasdite. Unë e dua atë kohë. Unë nuk kisha shkollë. Ajo nuk shkonte në punë. Dhe e diela e dembelave u kthye në një ritual. Ne shtriqeshim, flisnim, qeshnim, dhe e shijonim pa masë. Nëna ime dhe unë.

Që nga ajo kohë unë mësova, pavarësisht se sa ftohtë apo e vështirë të bëhet jeta vjen gjithnjë dita, ku ti ia lejon vetes sadopak dembelizëm. Ti ndalesh nga puna, ti ndalesh të shkosh në shkollë me çizme që i përdor si pantofla, ti ndalesh duke e pyetur veten se sa të mira mund të mbledhësh sot, dhe ti zbavitësh me gëzimin e thjeshtë duke u lëshuar kot. Dhe dijenia se në fund të javës të pret një e dielë dembelësh, do të ishte e mjaftueshme për të mbajtur ty gjallë deri javën tjetër. Do të jetë koha jote të bësh çfarë të duash. Plogështoj, lexo një libër, pi një filxhan çaj barishtesh dhe ëndërro gjatë ditës për një pushim nën diellin zagushitës.

Ndershmërisht ky është një zakon, që mund të përfundojë të jetë një nga gjërat më të mira që mund të bësh për veten. Jo vetëm që do të ndihmojë të qetësohesh fizikisht, të pakësojë rrahjet e zemrës dhe presionin e gjakut tënd, dhe çdolloj tjetër ankthi, por gjithashtu ai do të lejojë ty atmosferën për të menduar përreth gjërave më qetësisht dhe në mënyrë kreative. Ata thonin që Unipegu ishte një “shtrat i nxehtë” (me shaka) për artistët dhe shkrimtarët. Unë mendoj, se kishte të bënte me faktin që ato kishin aq ftohtë atje, saqë ato duhet të kishin ditët e diela të dembelave, “duke u përpjekur për t’u ngrohur poshtë batanijeve”. T’i përkushtohesh “kohës është gjë e mirë të jesh mbretëreshë”

është dobiprurëse në disa nivele. Këto janë disa, që motrat m'i kanë raportuar:

1. **Të ndihmon të bëhesh gati për një ngjarje të madhe.** “Nëse do të përgatitem për një mbrëmje, unë mund të imagjinoj ushqimet me të cilat njerëzit do të mbushin pjatat e tyre, të shoh se si duhet ta pastroj shtëpinë dhe ta dekoroj, të marr me mend se mikpritëse e shkëlqyer mund të jem,”- thotë Rabia. Ngjashëm kjo kohë, mund të ndihmojë ty të përgatitesh për çdo ngjarje të madhe, duke vizualizuar se sa zhurmë të madhe do të besh. Duke planifikuar një martesë? Ke një intervistë pune të madhe? Vetëm ëndërro se sa mrekullisht do të shkojë gjithçka, parapriji procesit dhe gjej gjithë kohën e duhur për t'u përgatitur.

2. **Të ndihmon ty të vlerësosh realitetin tënd.** Sa i mrekullueshëm me të vërtetë është djaloshi jot? Ai të buzëqesh me ëmbëlsi në mëngjes dhe të trajton si një yll rrezëllitës. Çfarë do të na thuash për trëndafilat e kopshtit tënd? A nuk janë ato më të bukurit në të gjithë mahallën? Për çfarë je mirënjohëse? Çfarë është e bukur në jetën tënde? “Të numëroj mirësitë e mia gjatë gjithë kohës,- na rrëfen Xhiani,- më bën të kem një vizion më të gjerë dhe më bën të ndihem e mrekullueshme për shumë kohë më pas.”

3. **Të ndihmon ty t'i shkosh deri në fund asaj që të shqetëson.** Imagjino se si do t'ia kishe dalë më mirë për diçka. A do të duhej t'i bërtisje birit tënd, se ka derdhur qumështin? Ndoshta nuk duhet ta marrësh aq

personalisht atë që të tha shoqja jote. Ajo ndoshta nuk e ka pasur me të vërtetë? Kjo kohë do të ndihmonte ty të mësoje nga gabimet e tua dhe të nxjerrësh një plan për të ecur përpara.

4. **Do të frymëzohë ty.** Ideja tjetër e madhe po të pret ty në sesion kushtuar “Është gjë e mirë të jesh mbretëreshë”. Mund të jenë vargje poezie, ose sipërmarrje biznesi. Merr kohën që të duhet sikur kjo do të lidhë ty me pasionin tënd, talentet e tua unike dhe rrugët që të çojnë drejt suksesit.

Unë ndershmërisht besoj, se kur ti vendos një kohë të caktuar për këtë, mendimet e tua do të dalin nga një vend më i mirë, më i qetë dhe më i paqshëm. Kështu që ec përpara dhe programo orarin e “mirë të jesh mbretëreshë”. Bëje këtë 21 herë (një herë në javë), deri sa të kthehet në ritual, që ti do ta bësh për vite e vite më vonë. Dhe ky mesazh është për nënën time: *Unë të dua që ma mësove këtë gjë- dhe të dua veçanërisht kur e bëjmë këtë së bashku.*

Protokolli 15

Ti nuk ke nevojë për një stuhi dimri ta zhytësh vetveten në këtë protokoll. Por unë jam duke e menduar që ta bëj atë batanije të ngrohtë të detyrueshme. Atë orar do ta emërtojmë “Është gjë e mirë të jesh mbretëreshë” dhe dobitë do të habisin ty.

Cakto një ditë të javës, kur ti do t’i lësh të gjithë përgjegjësitë e tua (ose t’i lësh mënjane për pak kohë). Por mos cakto ndonjë kohë të posaçme në atë ditë- orari duhet të vijë natyrshëm dhe gëzueshëm kurdo gjatë asaj dite kur ti e ke caktuar si dembele. Dhe nuk mund të ketë një kohë minimum për t’u shqetësuar,- vetëm siguroju që ti me ndërgjegje ‘të rrish poshtë batanijeve’ për një farë kohe.

Kjo do të thotë, se duhet të jetë përvoja më e kënaqshme që mund të bëhet. Me të vërtetë që do ta duash. Shtriqu, buzëqesh. Ndiho mirënjohje dhe gëzim në ato çaste. Festoje çastin. Dhe vetëm... lëre mendjen tënde të bredhë. Qetësohu. Sintonizohu brenda trupit dhe shpirtit tënd.

Çfarë je duke dëgjuar?... A po të pëshpërit ty?

16. Pëshpëritësi i Mbretëreshës

Unë nuk e kam lexuar kurrë librin “Pëshpëritësi i kuajve” nga Nikolas Evans, por unë e di që ai u bë një fenomen i pop-kulturës, i cili paraqiti përpara masave idenë, që të pëshpërisësh nuk është vetëm diçka që ti duhet ta bësh në bibliotekë nën kujdesin e syrit (apo veshëve) të një bibliotekari të vjetër. Më saktë pëshpëritësi u shfaq si dikush që komunikon në një nivel krejt të ndryshëm, se sa njerëzit tipikë. Sot ti mund të kesh dëgjuar për qenin pëshpëritës, karrocën pëshpëritëse, apo deri edhe bebushi pëshpëritëse (një komplet real librash- pa shaka).

Kur ne i trajtojmë trupat dhe mendjet tona me konsideratë dhe mëshirë lidhja ndërmjet mendimeve tona dhe veprimeve tona (po aq sa edhe gatishmëria jonë t’i besojmë të dyjave këtyre) bëhet e dukshme. Ne nuk do të vepronim nga vendi i humbjeve, i mungesës së shpresës, ose i zhgënjimeve (tre gjëra, që do të shkatërronin krejt aspiratat tona), apo edhe i frikës. Sa gra qëndrojnë të zgjuara natën të shqetësuara, që burrat e tyre janë duke i lëshuar, apo nuk kanë për të paguar faturat, ose ndonjë sëmundje e tmerrshme mund t’u bjerë te ndonjëri që ata duan? Po sikur t’i dëbonim këto shqetësime, duke mësuar të dëgjoni se çfarë kërkojnë mendjet dhe trupat tonë, kështu që ne t’ua japim atyre? Sa net pa gjumë do t’i shpëtonim veteve tona? Sa gabime do të parandalonim kështu?

Unë jam krejtësisht e bindur, që duke u bërë vetë pëshpëritësi jonë, jo vetëm që do t’i kursenim vetes dhimbjet e kokës, që i ka pllakosur gratë e tjera, por ajo gjithashtu do të na ndihmojë neve të veprojmë hirshëm dhe lumturisht. Plus, ne do të

kemi pak gjumë të paqshëm. Unë do t'iu tregoj juve përse e besoj këtë, kjo për shkak të takimit tim me një grua të jashtëzakonshme, por më parë më lejoni ta shpjegoj diçka më mirë.

Detyra kryesore e një pëshpëritësi është që ta bëjë objektin, të cilit ai i pëshpërit të ndihet sikur ai mund të veprojë nga një vend i qetë dhe i besueshëm. Kjo mënyrë veprimi mund t'i lejojë një kali të qetësohet, apo një bebushi të mësojë përdorimin e oturakut. Pëshpëritësi i Mbretëreshës është e njëjta gjë. Në thelb është gjithçka që ju keni mësuar në këtë pikë. Por është gjithashtu aftësia për të trajtuar aq mirë mendjen dhe trupin tënd, saqë ata të flasin për ty, me qëllim që të lejojnë ty të dish për atë që kanë nevojë. Plus 'ata' mund të bëhen 'një'. Mendja, shpirti, zemra, trupi, të gjithë elementet do të punojnë së bashku, në dashtë Allahu, kështu që deri edhe ndryshimi më i vogël në harmoni, do të jetë e njohur për ju. Dhe ju instiktivisht do ta dini, se çfarë të bëni.

Duke u bërë vetë pëshpëritësi jot, ju do të mësoni të trajtoni veten tuaj siç duhet, aq mirë sa ju do të jeni të sintonizuar në mënyrat tuaja shumë mirë, sa edhe të jeni të afta ta dini me saktësi, kur një periudhë zemërimi, mungese shprese ose lumturie është duke ardhur. Ju do të dini ta ndaloni negativitetin qysh në bërthamë, dhe do të dish ta trajtosh atë në mënyrën e duhur- sepse ju do të jeni duke vepruar nga një vend 'qetësie' dhe pozitiviteti.

Përfitimet e të qenit pëshpëritësi i vetvetes mund të depërtojnë në të gjitha fushat e jetës tënde, duke përfshirë këtu edhe dietën. Ti do të dish ta dëgjosh trupin tënd, kur ai thotë, se kërkon të kripurën në vend të çokollatës, ose çokollatë në vend të kripurës. Apo nëse të dhembin kockat trupi jot mund të kërkojë qumësht. Një diagnozë e doktorit mund të pohojë që në fakt ju

keni mungesë kalciumi. Në asnjë pikë ti nuk do të befasohesh, sepse ti e ke dëgjuar trupin tënd duke të thënë të njëjtën gjë. Ti nuk ke për t'u shqetësuar: "oh jo, jam duke marrë osteoporozën" dhe të mbash atë qëndrim shkatërrues, i cili do të sëmurte më tepër. Ti do të pish qumësht, do të marrësh vitaminat shtesë, dhe qetësisht do të bësh disa ushtrime për peshën, sepse trupi yt të ka thënë që je e gatshme, dhe ti e ke dëgjuar.

Të bëhesh krejtësisht dhe plotësisht 'pëshpëritësi vetjak i mbretëreshës' është një proces që mund të kërkojë vite për t'u zhvilluar (porse strategjitë e protokolleve të mëpasme nënkuptojnë nisjen e procesit të sintonizimit). Në të vërtetë unë jam duke punuar me të, por unë kam takuar disa gra, që me sa duket e kanë siguruar atë. Veçanërisht njëra nuk më hiqet nga mendja.

Ajo është e bija e një udhëheqësi shumë të respektuar fisi- me sa duket gjurmët e tyre fisnore kthehen mbrapa deri tek Amër ibn el-Asi, shoku legjendar i profetit Muhamed, paqja e Zotit qoftë mbi të, i cili u shqua shumë për aftësitë e tij udhëheqëse ushtarake në nënshtrimin e Egjiptit dhe të Afrikës së Veriut. Kjo grua nuk nderohej vetëm për statusin e saj fisnik nga njerëzit në fshatin e saj, por edhe për këshillat dhe fuqinë e lutjes së saj. Një lloj gruaje shëruese, megjithëse e pashkolluar ajo u jepte njerëzve këshilla për shëndetin dhe lidhjet e ndryshme. Ajo i nxiste bashkëfshatarët e vet t'i ktheheshin gjithnjë Allahut me lutje, dhe me sa duket ajo i jepte këto këshilla nga pozicioni i dikujt që respektohet për atë që është, ndërsa një grua më tha, se ajo e ndjente, që lutjet e kësaj gruaje ishin një shenjë nga Allahu. Një herë ajo u lut 'kështu e ashtu për thashethemexhiun e fshatit', që t'i mbyllej goja. Ai më pas u diagnostikua me kancer fyti. Një herë ajo u lut për shi pas një kohe të gjatë thatësire dhe ai ra menjëherë. Dhe një herë tjetër ajo vetë ra

në një gropë të thellë dhe shumë shpejt u ndihmua nga një fëmijë, i cili deshi të kërkonte ndihmë, por ajo e luti Allahun që t'i jepte atij fuqi, dhe fëmija ia doli ta nxirrte vetë atë nga gropa.

Ajo nuk ishte një grua e pasur, në fakt ajo ishte shumë larg nga të qenit e tillë. Ajo refuzonte të merrte para si kompesim për këshillat e dhëna. Ajo nuk kishte pasur një jetë të lehtë gjithashtu. Në fakt ajo ishte divorcuar një herë dhe ishte martuar përsëri me një burrë dy herë më të madh se vetja. Ajo kishte hequr shumë. Ajo kishte varrosur tri fëmijët e vet, njëri prej të cilëve kur ishte gati katër vjeç.

Unë kisha dëgjuar shumë lart e poshtë, të cilave nuk ua vura veshin si mite 'të një fshati të paarsimuar'. Por unë po kërkoja që të takohesha vetë me atë, dhe ashtu siç ju mundet ta merrni me mend ishte një takim shumë tërheqës. Unë nuk gjeta legjendën e një gruaje urbane, por të asaj që ishte bërë mbretëresha pëshpëritëse e vetes (megjithëse asokohe unë nuk i kisha vënë këtë emër).

Kur më së fundmi u ulëm së bashku me atë dhe vajzën e saj, e cila i shërbente si infermiere unë u befasova kur gjeta një grua me zemër të ndriçuar, bujare dhe modeste. Ajo qeshte me gjithçka (me drojen e vajzës time, me talljet e vajzës së saj, me shakatë e veta) gjithë ditën që kalova atje, dhe ndërsa njerëzit hynin e dilnin unë e vëzhgova dhe kuptova, se ajo realisht i gëzohej bisedave që kishte me to. Nuk m'u desh shumë ta bëja të liste për veten (unë nuk po kërkoja për librin, thjesht kisha një kuriozitet natyral dhe mua më pëlqen të dëgjoj historitë e të tjerëve), megjithëse ajo realisht nuk më njihte mua- ajo ishte krejtësisht e hapur dhe shumë e gatshme. Tashti unë qesh me të, sepse megjithëse unë nuk e kuptova atë të gjithën (arabishtja e saj ishte një e folur dialektore fisi, më të cilën unë nuk isha shumë e familjarizuar- dhe ajo mendonte se arabishtja

ime ishte një version pakistanez) –një koncept doli i qartë dhe i kthjellët. Ajo ishte një grua, që ishte totalisht ‘e ndërgjegjshme’.

Unë e pyeta për sekretin e duasë së saj, ku qëndronte fuqia? Ajo u përgjigj menjëherë.

“Unë kam bërë shumë dua,- buzëqeshi ajo- dhe akoma jam në pritje për përgjigjen e Allahut, por në të njëjtën kohë jam krejtësisht e sigurt, që Ai do të më përgjigjet- edhe sikur unë të vdes përpara se t’i shoh përgjigjet.”

Ajo më tregoi se si e kuptoi që kishte artrrit, kur kockat e saj nisën të ndejnë “të ftohtë”. Ajo përmendi se si e kuptoi që djali i saj i vogël do të vdiste, kur ai e shikoi drejt e në sy atë pak ditë përpara se të vdiste. Ai kishte pasur kollë, të cilën burri i saj e kishte refuzuar ta trajtonte. Ajo e kishte marrë foshnjën pas shpinës së burrit të saj për ta çuar në spitalin e vetëm të fshati, por asgjë nuk mund të bëhej më për fëmijën. Ajo më rrëfeu për divorcin e saj dhe se sa e vështirë kishte qenë të përballonte pasojat e zakoneve, por Allahu i kishte dhënë aq mend që të mos binte në depresion.

Ajo më tregoi, se si pasi ishte divorcuar njerëzit e qytezës, që kishin qenë më parë në shtëpinë e saj për t’i marrë këshilla ishin sjellur mizorisht me të.

“Ah, sa të paqëndrueshëm janë njerëzit,- shfryu ajo,- mua më kujtohet se si ishin të gatshëm asokohe njerëzit të shfrynin mbi karakterin tim. Ata thanë që unë jam një kurvë dhe dembele” (një nga gjërat më të këqija, që mund të jetë një grua atyre anëve; me sa duket e shëmtuar është më e mirë se sa dembele). Unë doja ta pyesja, se si e gjeti forcën në zemrën e saj për t’i falur ato, t’i lejonte në shtëpinë e saj dhe të dëgjonte nevojat e tyre, por ajo vazhdon para se të kem shansin ta pyes.

“Unë nuk isha dembele,- thekson ajo, -unë zakonisht i bëja të gjithë punët përpara se e gjithë shtëpia të zgjohej.” Unë tunda kokën në shenjë mirëkuptimi. Duke qenë një mama shumë e ngarkuar me punë është e nevojshme që shumë punë shtëpie t’i bëj përpara se gjithë të tjerët të zgjohen nga gjumi. Plus, unë kisha dëgjuar se ajo ishte mbi 80 vjetët, e me gjithë artritit dhe tashmë diabetin që e shqetësonte ajo kishte një vitalitet fizik me të cilin mund të rivalizonte dikë që ishte sa gjysma e moshës së saj. Në të vërtetë ajo nuk dukej aq e moshuar.

Ndoshta tundja ime e kokës e nxiti atë të shpjegohej më tej. Unë e shihja të hezitonte, duke u kujdesur se çfarë do të thoshte më pas e duke e pyetur veten, nëse mund të kishte besim tek unë. Ne ishim vetëm në dhomë tashmë dhe ajo u mbështet, dhe unë e ndjeva se ajo do të më tregonte diçka me të vërtetë intime mua.

“Vjehrra ime ishte një shejtan!”

Unë gati sa nuk qesha me zë të lartë, por e ndjeva se nuk ishte koha e duhur dhe u përmbajta. Unë u shpërbleva kur ajo vazhdoi tregimin.

“Ajo ishte e çmendur. Në ato ditë gjërat ishin krejtësisht ndryshe nga ç’janë sot, vjehrra ishte zotëria jot- burri ishte kukulla e saj. E imja ma shkatërroi jetën. Ajo edhe më rrihte mua dhe unë nuk kisha ku të shkoja, por të bëja durim. Ajo më mbyllte në një dhomë vetëm për kapriço. Asokohe nuk kishte televizor dhe femrave nuk iu mësohej të lexonin. E gjithë ajo çka mund të bëja ishte t’i lutesha Allahut gjithë atë kohë, dhe i vetmi shok që unë kisha në atë dhomë, që ishte kthyer në burgun tim ishte vetja ime. Unë mësova t’i flisja vetes time, sikur unë isha shoku më i mirë i vetes.

Unë fillova t'i kuptoj gjërat shumë qartësisht; unë e dija që Allahu do të më jepte rrugëzgjidhje. Unë nuk mund ta shihja se si kjo do të ishte e mundshme përveç vdekjes së saj, por ajo shkoi kundër të gjithë normave shoqërore, dhe e ndau djalin e saj nga unë. Unë mësova ta dëgjoj trupin tim- kështu që nëse trupi im e dëshironte shumë një lloj ushqimi, që do ta shpejtonte shërimin tim nga abuzimet e saj unë do të gjeja mënyrat për ta ngrënë atë. Unë mësova ta dëgjoj zemrën time, kështu që kur ajo më fliste mua duke më thënë, se çdo gjë do të shkonte mirë unë i besoja asaj. Unë nuk e dija asokohe se si do të mbyllej ajo histori, por e dija se çdo gjë do të shkonte mirë, sepse unë besoja që Allahu do të kujdesej për mua dhe unë do të mbijetoja.”

Unë u trondita dhe po kërkoja të dëgjoja më shumë prej saj, por papritmas ajo u tërhoq. Vajza e saj hyri në dhomë, duke mbajtur me të dy duart tabakanë dhe i tha nënës së vet: “koha për ilaçet e tua.”

“Unë e ndjej se sheqeri në gjak është mirë tashti,- foli gruaja plakë. –Ndoshta do të kem nevojë për ilaçet pak orë më vonë. Tashti më jep vetëm gotën me ujë.” Ajo piu disa gllënjka dhe e vuri gotën mbi tavolinë duke shfryrë e kënaqur. –“Për drekë më bëj një ‘hasa’ (supë me grurë)”.

Po e ndiqja me vëmendje kur e vuri një jastëk nën kokë dhe u kthye anash mbi sofa. Ishte pasdite vonë dhe koha për të pushuar. Në më pak se një minutë filloi të gërhiste lehtë. Vajza e saj më kërkoi falje dhe më pyeti, nëse do të dëshiroja të mësoja se si gatuhej hasa.

“Ajo e di me saktësi, se për çfarë ka nevojë.”- vëreja unë dhe vajza e saj qeshi. “Po, dhe kjo do të thotë punë e rëndë për mua.

Por unë nuk mund të qahem, ti nuk e beson dot se sa punë shtëpie bën ajo përpara se unë të zgjohem!”

Menjëherë më feksi mendimi, që ajo grua nuk ishte ndonjë mit apo legjendë, por një grua që kishte mësuar ta trajtonte trupin dhe mendjen e saj siç duhet (nëpërmjet çdolloj mjeti, që e ka ndihmuar ta mësojë atë). Ajo ka mësuar ta dëgjojë me vëmendje dhe kishte krijuar një rutinë, që punonte për të. Ajo vepronte nga një vend i qetësisë dhe i besimit, dhe sa më tepër që ta nxisësh këtë gjë, aq më mirë do të na shërbejë pëshpëritësja jonë e mbretëreshës.

Protokoll 16

Këto ushtrime do të ndihmojnë ty të ndalosh, kur trupi të thotë “JO!”, por të përqafosh ide dhe mendime, që do të bëjnë të kërcesh me fjalët: “PO, më jepni edhe më andej nga vini!” ju tashmë keni nisur të fitoni “kohën e të jesh një mbretëreshë e mirë”, dhe ne tashti do ta shtojmë atë.

Së pari, unë do të doja të merrje një ditë (ose 21 ditë), që ta trajtosh me ndërgjegje vetveten si një fëmijë, i cili ka probleme me vetëbesimin. Vëzhgo se çfarë thua dhe të gjitha herët mendo, dhe më pas ndryshoje krejtësisht pllakën, aq shumë sa ta teprosh me ndryshimin. Kështu, fjala vjen, nëse ti mendon: “Sa e shëndoshë që jam, unë e kam të nevojshme të hyj në dietë.”- me ndërgjegje kundërshtoj me: “Unë nuk jam e shëndoshë, unë jam e bukur dhe trupi im më ka shërbyer shumë mirë.” Bëji lavdërimet të tepruara trupit dhe shpirtit tënd, edhe sikur ti ta ndjesh veten se je bërë qesharake.

Vazhdo ta bësh këtë për 21 ditë dhe trupi yt do të fillojë të përgjigjet. “Po, unë të kam shërbyer ty mirë. A nuk e sheh sa rrallë je sëmurur?”, ose mund të thotë diçka tjetër. Ti duhet të fitosh besim dhe të dëgjosh, dhe ti ke për të parë, tamam si një fëmijë i ndrojtur, i cili papritmas ndihet rehatshëm, për shkak të ëmbëlsisë së mësueses, dhe nis të dalë nga guacka e tij/saj, kështu që trupi yt të nisi të flasë me ty.

Pas kësaj kap ditarët e tu dhe reflekto:

A. Përvoja më pozitive e jetës tënde. Në çfarë kohe ti je ndjerë krejtësisht e qetë, e sigurt dhe pozitive? Përshkruaji ato dhe çfarë kishin ato të veçantë për efektet që ato kanë pasur mbi ty.

B. Si ta trajtosh trupin dhe mendjen siç duhet. Çfarë eksperiencash të reja do t'i lejoje vetvetes? Çfarë projektesh të reja do të ndërmerrije ti dhe çfarë mendon trupi yt për to? Trupi dhe mendja jote kanë nevojë të sfidohen për të lëvizur gjithnjë përpara dhe të marrësh një vlerësim për atë që mund të bëhet. Ndoshta ke nevojë të mësosh të thurësh triko? Ndoshta ke nevojë të bësh një test IQ (test inteligjence)? Ndoshta ke nevojë të udhëtosh në Unipeg dhe të rrëshqasësh me ski?

Por, nëse është rasti që trupi yt e di, se Unipegu është një tokë prerie e sheshtë, atëherë do të jetë një kros fshati rrëshqitje me ski. *Asgjë është teposhta nga këtu, vetëm horizonti është i dukshëm. Ti mund të shohësh një trup duke ardhur që një kilometër larg.* Dhe ti mund ta shohësh saktësisht se sa bagazhe ka ajo me vete.

17. Kjo mbretëreshë udhëton me pak bagazhe

Ajo ishte atëherë. Kjo është tani. Për mua është titulli i një novele të studiuar në klasën e shtatë. Për Firdeusin është mantra e jetës së tij. Është pohimi që ajo ka përsëritur pothuajse për ditë këto shtatë vitet e fundit. Bëhet fjalë për kohën kur ajo zgjohej dhe e kuptonte se nuk duhej ta lejonte më të shkuarën të ndërhynte me të tashmen e saj, dhe sigurisht as edhe me të ardhmen.

Unë u ula me të dhe biseduam aty-këtu, por asgjë konkrete me të cilën unë mund të filloja të vizatoja krejt peizazhin. Natyrisht qeniet njerëzore mund të jenë kurioze dhe unë nuk bëj përjashtim. Por sado që u tregova shumë e kujdesshme për të marrë vesh më tepër rreth saj pa i rënë shumë në sy, Firdeusi refuzoi vendosmërisht t'i tregonte të fshehtat e saj.

Dolën disa gjëra të mira në sipërfaqe. Ajo ishte e plagosur. Keqas. Nga njerëz që nuk duhet ta kishin plagosur atë. Ajo e lejoi atë plagë t'i zinte të gjithë jetën e saj, ta largonte nga shkolla, të bënte punë shërbëtoje për të paguar faturat mujore, duke mos i besuar njeriu. urrente vetveten. Ajo mendonte se nuk do të arrinte kurrkund. ajo ishte “e shëmtuar dhe budallaqe, dhe shumë e marrë”, thoshte ajo. Dhe sikur diçka e mirë të hynte në jetën e saj ajo nuk do ta njihje atë. Ajo e lejonte frikën e saj të së kaluarës të përsëritej dhe të manifestohej në veprimet e jetës së saj të përditshme dhe ajo e kishte hequr mënjanë çdo mundësi mirësie. Ajo hante dhe hante. Ajo abuzonte me trupin dhe mendjen e saj. Ajo u largua nga ato pak shoqe që kishte, kështu që mbeti plotësisht e vetme.

Duke menduar se kishte folur shumë ajo u kthye nga unë duke më pyetur se mos isha ndonjë lloj terapisteje. Unë tunda kokën dhe e pyeta: “A mos ke nevojë për ndonjë?”

“Ndoshta kam,”- pranoi ajo,- “por jam mirë tashti. *Ajo ishte atëherë. Kjo është tani.*”

Epo, sikur të mos ma kishte përshkruar se çfarë i kishte ndodhur asaj, unë nuk do ta kisha lënë të ikte atë pa më treguar të paktën se si kishte përfunduar në atë situatë. Kur unë këmbëngula që ajo mund të ndihmonte gratë e tjera, duke e rrëfyer këtë sekret ajo u dorëzua dhe tha:

“Unë vendosa se e kisha të nevojshme ta humbisja bagazhin.”

Sa e thjeshtë tingëllon, por ajo rezonon me mua, sepse unë e mora këtë mësim shumë literalisht vite më parë. Familja ime dhe unë po udhëtonim dhe djali im më i vogël, i cili ishte dy vjeç, asokohe ishte fëmijë shumë i bezdisshëm. Bagazhet tona në aeroplan përfshinin edhe një karrocë fëmijësh (një nga ato të rëndat, të mëdhatë), një çantë pelenash, ca lodra për ta qetësuar, çantat tona- plus edhe dy fëmijët e tjerë. Ishte një fluturim jashtëzakonisht i keq, jo vetëm sepse të gjithë ato ‘rraqe’ dështuan për ta qetësuar, por gjithashtu sepse na erdhi mu në majë të hundës mu në mes të udhëtimit. Vetëm një kompartiment i tejmbushur mund të mbajë aq shumë.

Kur ne po zbrisnim (të fundit, sepse na u desh t’i linim të tjerët të kalonin përpara nesh, me qëllim që të mos ndërprejm rrjedhën e njerëzve me rraquet tona, dhe gjithashtu për të shmangur shikimet e ngulëta e të pakëndshme nga njerëz të cilët e dinin se burimi i prapësinave ishte fëmija im i vogël), bashkëshorti im e kuptoi, që ne kishim harruar çantën e pelenave poshtë ndenjës.

Ai më la mua me gjithçka tek porta, duke më thënë se po shkonte që ta merrte atë. Ndërsa po rrija atje duke luajtur me bagazhet e mia unë e lashë djalin tim dhe po përpiquesha të hapja karrocën, duke menduar se po ta lidhja në karrocë do të ishte më mirë. Kështu ndërsa po merresha me karrocën për ta hapur dhe pothuajse si në një film me lëvizje të ngadalta unë e pashë foshnjën time tek po rrëshqiste midis dyerve që hapeshin e mbylleshin. Aty kishte një hapësirë shumë të vogël që binte menjëherë midis dy kateve jo më pak se 20 metra. Nuk ishte fort e madhe për një të rritur- por i shkonte shumë për shtat një fëmije dy-vjeçar. Mua më kujtohet se ulërita dhe një stuard i shkathët e kapi djalin tim në të qindtën e sekondës.

Unë nuk do ta harroj atë moment të tmerrshëm e të frikshëm dhe mësimin që mora: gjithmonë, gjithmonë, gjithmonë, gjithmonë të udhëtosh sa më lehtë. Duke luftuar me bagazhet që ke me vete, jo vetëm që do të humbësh kënaqësinë, por edhe do të heqësh dorë nga gjërat e rëndësishme.

Pa dyshim që bagazhet e rëndësishme emocionalisht vështirë se mund t'i humbësh, sepse ato jetojnë në ato gjëra që nuk mund të shihen. Ato e prekin ekzistencën tënde në nivele të ndryshme. Jo vetëm që mund të kenë impakt në imazhin e vetvetes dhe vetërespektin, por gjithashtu edhe me aftësinë tënde për të zgjidhur qoftë edhe situatat 'e vogla'. Në rastin më të keq, bagazhet emocionale mund të bëjnë kërdrinë në të gjithë sistemin tënd të besimit. Të jesh vazhdimisht 'në nivelin e viktimës' është një vend i keq për të qenë dhe përfundimisht që nuk i përshtatet një mbretëreshe të Shebas.

Sipas Firdeusit dhe ekspertët do të binin dakord, se kur ke të bësh me çështje të tilla ti gjendesh mes mundimeve të bagazheve

dhe besimit. se ti nuk ke asnjë kontroll mbi to, por ato kanë kontrollin mbi ty. Kur Firdeusi vendosi, që ajo do të humbiste bagazhet ajo e dinte që në një farë mënyre do të gjente një mënyrë për të falur personin/at, që e kishin plagosur atë- jo thjesht për 'ta harruar' plagën. Ajo u përpoq për ta harruar, tregon ajo, por nuk funksionoi. Dhe falja ishte diçka së cilës ajo i rezistoi krejtësisht; diçka të cilën ajo e ndjente se nuk do ta bënte kurrë. Kur e pyeti veten, se përse nuk mund të falte, nuk iu desh shumë kohë të kuptonte, se ishte një çështje dinjiteti. Ajo e ndjente se sikur të falte, do të ishte njësoj sikur t'i kishte falur aktet kundër saj. Do të ishte njësoj sikur të gjitha ato vite vuajtjesh si viktimë të kishin shkuar kot.

Një mesazh që i shkoi në kohën e duhur të jetës së saj e ndihmoi të bënte ndryshimin për atë në një mënyrë shumë të thjeshtë. Dikush i mençur i tha asaj, që falja është një dhuratë që ti i bën vetvetes. Falja nuk është një akt mëshire, por më tepër një akt egoizmi, sepse ai të çliron ty nga barra e përgjegjësisë, e cila për çfarëdo lloj arsyeje absurde të mban të prangosur pas ngjarjeve që kanë ndodhur në të shkuarën dhe kanë mbaruar tashmë. Falje do të thotë, që ti të ndalosh humbjet e kohës, energjisë dhe parasë (seancat e terapisë nuk janë të lira) me nënçmime të kota.

Dhe kur Firdeusi e kuptoi, se të gjithë ëndrrat dhe shpresat e saj për të ardhmen e vet po shuheshin pikërisht para syve të saj, ajo e kuptoi se koha është thelbi i vërtetë. Edhe sa kohë do t'i duhej të humbte duke mos e jetuar jetën e saj? Firdeusi bëri një kapërcim të madh, e uli poshtë bagazhin e saj dhe vendosi të bëjë më të mirën, duke mos e marrë më atë përsëri.

Si mund të ishte e sigurt, që ajo e kishte marrë mësimin e jetës së saj dhe që ajo të mos e merrte më barrën e bagazheve

përsëri? Ajo thotë, se ndihej sikur nuk do të lëndohej më, që ajo do të vazhdonte të këmbëngulte dhe kur të ishte keq ajo do të refuzonte të kthehej mbrapa e të luante viktimën. Ajo e bëri këtë, siç nënvizonte vetë, me aq vrull, po aq sa edhe refuzonte për të më shuar kuriozitetin tim të natyrshëm.

Ajo ishte atëherë. Kjo është tani.

Përsëritja e kësaj mantre do të ishte e mjaftueshme për lexuesit e tu,- këmbëngulte ajo.

Protokolli 17

A ke bagazhe që ti ke nevojë t'i shkarkosh? Këtu ke pesë hapat, që shpresojmë se do të çlirojnë ty, por të lutem shëno se disa bagazhe mund të jenë të vështira për t'u shkarkuar dhe mund të kërkojnë ndihmë profesionale.

Hapi 1: Identifiko se çfarë ke ndonjë gjë të veçantë në bagazhin tënd. Imagjinoje veten duke e hapur atë- shih çfarë ka nëpër xhepa dhe çfarë fshihet ndërmjet rraqeve. Ti i ke futur në bagazh gjatë gjithë kësaj kohe, a nuk e meriton më të paktën të dish se çfarë përmbajnë?

Hapi 2: Shkruaj realisht se çfarë sheh në një copë letër (jo në ditarin tënd). Shprehe realisht mërzinë me fjalët që do të përdorësh. Pastroje shpirtin tënd me atë letër (unë shpresoj, që ti të mos kesh nevojë për shumë letër, por përdor aq sa të nevojitet).

Hapi 3: Nxirr ditarin tënd dhe jepi përgjigje kësaj pyetje: Për çfarë kam nevojë, që kjo pjesë bagazhi të humbasë përgjithnjë?

Hapi 4: Nëse ti e ndjen që përgjigjja jote është e mrekullueshme, dhe diçka që mund ta bësh krejtësisht, dhe në fakt mund t'i paraprish nga padurimi duke e bërë, atëherë argëtohu.

Nëse ti e ndjen që përgjigjja jote është shumë e thjeshtë, dhe ti mendon se mund ta bësh këtë ushtrim gabim- unë nuk e di ndoshta ti je duke e bërë. Por nëse ti këmbëngul, që përgjigjja është ajo, që do të heqi qafe bagazh për ty, atëherë po, ti gjithashtu mund të argëtohesh.

Nëse ti e ndjen, që ti nuk mund të dalësh me një përgjigje, mund të kesh nevojë për më shumë kohë, ose ti mund të kesh nevojë të flasësh me dikë, me qëllim që të ndihmojë ty. Por ti gjithashtu mund të argëtohesh shumë mirë, sepse ti ke hyrë në rrugën e zgjidhjes, që të heqësh barrën që të mban mbrapa.

Hapi 5: Udhëto për në aeroport me letrën e hapit të dytë, dhe hidhe atë letër të trishtuar në koshin e plehrave të shënuar si ‘materiale të dëmshme’. Vetëm se mos tërhiq shumë vëmendjen ndaj teje kur po e bën këtë gjë (veçanërisht të rojeve të sigurisë). Një mendim i dytë mund të jetë që ta futësh në grirësen e letrave apo ta djegësh atë. Kur ta kesh hequr qafe përgjithnjë, atëherë ia ke dalë. Ti e ke hequr qafe atë bagazh dhe aspiro të udhëtosh sa më lehtë që nga ajo ditë.

Ajo ishte atëherë. Kjo është tani. Okej, nuk po e them më.

18. Mbretëresha “jeta ime është reklamë këpucësh”

Unë desha ta emërtoja këtë kapitull: *Ndije frikën, por vepro gjithsesi!* Por dëgjova se e kishte marrë një mbretëreshë tjetër “ndihmuese e vetvetes”. Kështu që unë dola me një nofkë tjetër. Njerëzit më pyesin mua për moton time, ose citati frymëzues që më pëlqen më shumë gjatë gjithë kohës. Natyrisht ka shumë nga ato që kanë ndikuar tek unë – ajete të posaçme nga Kurani dhe thënie të ndryshme nga profeti Muhamed, pagja e Zotit qoftë mbi të, shpresoj të më kenë formuar këtë që unë jam. Por çuditërisht, kur ma bëjnë këtë pyetje e gjitha ajo çka unë mund të mendoj janë slogane këpucësh: Vetëm bëje atë- **Just do it**⁹.

“Just do it!”, më tingëllon në kokën time kurdo unë kam një çështje, që duhet të bëhet në një datë të caktuar, apo një ushqim që duhet të gatuhet në ndonjë orë të caktuar, ose jam duke vrapuar që të shpëtoj nga një ari që po më gjuan nga mbrapa në një pyll. Okej, aktualisht kjo e fundit nuk më ka ndodhur ndonjëherë, por ju duhet të më besoni, se instikti im i parë do të ishte “vetëm mbathja”! Shyqyr, unë do të kem veshur këpucë të lehta vrapimi.

Pa dyshim gjëja numër një, që do të ndalojë ty për të arritur gjithë këto që ti dëshiron të arrish, ndërsa ti po çliron në veten tënde mbretëreshën e Shebas është se ti nuk dëshiron ta bësh. Nëse ti nuk je duke e bërë atë, atëherë ti thjesht nuk je duke e bërë. Dhe unë nuk dua t’ia di, se sa libra ke lexuar ti për vetë-ndihmën, ose sa profesionistë ke pajtuar, ose se sa hulumtime të duhen akoma për

⁹ Batuta e reklamës së këpucëve sportive më famë botërore “NIKE”.

t'i mbledhur, ose sa njerëz të duhen për t'i bindur, ose pyetje për të bërë; do të vijë një pikë kur ti thjesht të duhet 'ta bësh atë'. Kështu, çfarë po pret? Just do it-Vetëm bëje atë. *Tashti*.

Po. Mund të ketë çështje që kanë nevojë të zgjidhen, njerëz që duhen këshilluar, ose hulumtime që duhen bërë. Kështu, çfarë të ndalon ta bësh atë. Analogjia me ariun është krejtësisht e përshtatshme, sepse po të imagjinonit se janë duke ju gjuajtur nga mbrapa; a do të kishit nevojë t'i bënit ndonjë pyetje vetes, ose të këshilloheshit me të tjerët, se si do të vepronit më mirë? Po të kishit kohë dhe të bënit një hulumtim ju ndoshta do të vërenit, se veprimi më i mirë nuk do të ishte më mirë të vraponit, por më mirë të luanit rolin e të vdekurit. Por ndërkohë që ju komplettonit hulumtimin me gjasë ju do të kishit vdekur. Në këtë rast "vetëm mbathja" do të kishte qenë mundësia më e mirë.

Ju duhet të vazhdoni të lëvizni përpara, ju nuk duhet të rrini e ngjitur pas vendit tuaj, në amulli. Ti duhet të këmbëngulësh. Në fund të fundit jeta a nuk është një maratonë e madhe?

Ti e di ku do të nisësh. Ti je e ndërgjegjshme për qëllimin, i di synimet e tua dhe si të këmbëngulësh për to. Ti je marrë me disa besime të kufizuara dhe bagazhe që të kanë mbajtur mbrapa në të shkuarën. Tani na duhet të të shpojme që të veprosh. Ti duhet ta dish se e vetmja rrugë, që ti të aftësohesh për të punuar me të gjitha forcat për këtë, është thjeshtë nëse ti punon me të gjitha forcat. Si do t'ia bësh? Si do të mësosh të notosh?

Të mësosh notin, ti mundesh të lexosh përreth të mësuarit të notit. Ti mund të frymëzohesh nga notarë të tjerë të mëdhenj. Ti madje mund të marrësh mësim nga klasa on-line, se si notohet. Por në një pikë ty do të duhet të hidhesh me kokë në atë pishinë. Përfundimisht ti do të hysh në ujë.

Kështu, tani ti po qëndron në buzë të pishinës. A nuk po i vendos shputat njëra pas tjetrës mbi ujë? Ti mundesh, por kjo mund të të marrë shumë kohë dhe në klasat e notit zakonisht orët janë të shtrenjta. Mos po rri aty, duke pritur momentin ‘e përkryer’? E njëjta gjë për të gjitha shpenzimet e orarit. A mos të duhet ndonjëri të të shtyjë brenda? Më beso mua kur të them, se kjo nuk është ndonjë teknikë e mirë (ta them nga këndvështrimi i një përvoje traumatike).

Jo, mënyra më e mirë është thjesht të zhytesh. Uji mund të jetë i ftohtë, por trupi yt do të përshtatet. Ti mund të kesh frikë, por sa gjatë do ta lesh frikën tënde të ndalojë ty? Dhe frika, motrat e mia të dashura është budallallëku më i madh, kur bëhet fjalë të këmbëngulim për pikësynimet tona. Vetëm nëse frika jote është e bazuar në faktet që pikësynimet e tua do ta zemëronin Allahun, atëherë ato nuk kanë bazë. Unë dëgjoj për frikën gjithë kohën dhe në të vërtetë lista e saj është e pambarim. Më të zakonshmet në këtë listë janë frika e dështimit ose e suksesit, frika se mos humbasim dikë, ose se do të shtojmë në peshë, ose frika se mos humbasim kohë me diçka që mendohet të dështojë.

Kjo e fundit realisht më acaron, sepse nëse ti nuk je ‘duke e bërë’, më beso ti po humbet kohën tënde. Ti nuk mund të presësh vazhdimisht që të vijë çasti i duhur, ose për dikë tjetër që të të japi një shtytje. Kur të vijë çasti për t’i bërë ëndrrat realitet, për të arritur pikësynimet dhe qëllimet e jetës tënde ti thjesht duhet të ndjesh frikë, dhe t’i bësh ato gjithsesi. Vetëm bëje atë- Just do it.

“Dhe thuaj: “Veproni, Allahu do ta shohë veprën tuaj, edhe i Dërguari i Tij e besimtarët, e më vonë do të ktheheni te njohësi i të fshehtës dhe të dukshmes, e do t’ju njoftojë për atë që vepruat.” (Teube 9: 105)

Allahu nuk shikon rezultatet e veprimeve tona. Ai shikon veprimet dhe punët tona. Madje profeti Muhamed, paqja e Allahut qoftë mbi të, ka qenë qartësisht i çliruar nga përgjegjësia e veprimeve të popullit të vet, nëse ata do të zgjidhnin të bëheshin muslimanë apo jo. Puna e tij ka qenë të përhapte mesazhin. Dhe kështu sikur ta llogarisnim këtë gjë, kur të vijë puna tek pikësynimet tona, dhe të ishim të afta ta zbrisnim nga rezultatet e veprimeve tona- a nuk do të ishte më mirë thjesht ta ndiqnim dhe 'ta bënim' atë? Ne do të mësonim, se nuk ka përse të frikësohemi. Ne do ta bënim atë përpara se të bëhej vonë dhe të mbeteshim me keqardhjen e gjërave që nuk i kemi bërë.

Tashti, shko e vish këpucët e tua të vrapimit.

Protokoll 18

Çfarë do të bëje ti nëse frika nuk do të ishte një faktor? Me çfarë gjëje të jashtëzakonshme që ti ke bërë do të doje të lavdëroheshe përpara Allahut? Kështu, kur do ta bësh atë?

Nëse ti përgjigjesh me një TASHTI kumbuese, atëherë kjo është përgjigja e duhur. Nëse jo, pyet përse jo?

Nëse ti ke nevojë për një shtytje miqësore, atëherë ti duhet të ndjekësh këtë protokoll. A të kujtohet disa protokolle më parë, në kapitullin e titulluar: “*A mos është Gruaja e Mrekullueshme që pretendon të bëhet mbretëresha e Shebas?*”, kur t’u kërkua që të nisësh me ‘alter-egon’ tënde (e kështu të flasësh)? Epo, kjo është e njëjta ide, por e ndryshme.

Ndërsa ju po nisni të veproni për diçka që ju keni frikë, ose jeni duke e shtyrë për më vonë, pikturoni dikë që mund të jetë nxitësja e tifozëve për ty, dikë e cila do të rrezatonte nga krenaria, mirënjohja, mrekullia, habia (dhe nga çdolloj emocioni i të pabesueshmes që ti mund të mendosh), nëse themi se nxitësja e tifozëve do të jetë dëshmitare kur ti të nisësh veprimet e tua. Për personin tënd ti mund të përzgjedhësh një figurë të përshtatshme, mentor, apo figurë historike. Ndoshta ti zgjedh një fëmijë apo një shoqe fëmijërie. Unë shpesh shkruaj për shoqen time të fëmijërisë Fatimen, e cila vdiq nga kanceri pa mbushur 16 vjeç. Kujtimi i saj më kumbon vazhdimisht si një shenjë për të vepruar dhe për të jetuar çastin. Dhe shpirti i saj bujar, unë e di se do të ishte tamam për një nxitëse tifozësh entuziaste.

Kështu përpara se të veproni, pikturoni personin që do t’ju rrijë në krah, duke ju mbajtur dorën, një prezencë solide që nuk do të gjykojë ty- dhe që do t’ju dojë dhe t’ju mbështesë juve. Dorëzoja

veten krejtësisht ndjenjës, se ti e di që ai/ajo do të jetë aty, pa marrë parasysh asgjë. Thjesht ata duan, që ti ta bësh atë! Dëgjo fjalët e tyre inkurajuese. Dëgjo fjalët e mia.

Ti nuk je vetëm! Në këtë gjë jemi të gjithë së bashku! Duke e bërë atë.

19. Sipas masës... t'i shkojë për shtat një mbretëreshe

Mos i pështjello lëvizjen dhe përparimin. Një figurë kali vazhdon të lëviz, por nuk bën asnjë përparim.

-Alfred A. Montapert

Gjyshja ime, Allahu e mëshiroftë, ishte një rrobaqepëse e jashtëzakonshme. Në shumë nga kujtimet e mia për të ajo është e mbështjellë me materiale delikate, duke qepur me shumë kujdes me perin e gjilpërën e saj me saktësinë e një kirurgu. Specialiteti i saj ishin fustanet e dasmave dhe ishte shumë e mirënjohur për zanatin e saj, jo vetëm midis familjarëve dhe miqve tanë, por gjithashtu edhe tek disa nga njerëzit më të pasur dhe me ndikim në Egjipt dhe Evropë (ose së paku te gratë e tyre). Lajle-lulet e saj që të trallisnin, kujdesi i madh për imtësitë, përkushtimi i saj për përsosmërinë ishin të pashembullta dhe arsyet me të cilat ajo mbante një klientelë të tillë elitë.

Zonjave, të cilave iu qepte fustanet do të vinin “azhystemo” pas “azhystemo” (këtu *provë*, shumë prej tyre e piperosnin arabishten për të treguar se dinin frengjisht), ose për veshjet e tyre, që të theksonin rëndësinë e standardeve jashtëzakonisht të larta të tyre. Ndërmjet këtyre ndreqjeve gjyshja ime do ta linte mënjane ndonjë veshje, duke refuzuar të punonte me të, deri sa pronarja e saj të vinte e ta provonte. Si një vajzë e re ishte shumë tërheqëse për mua të shihja produktin final, gjithnjë punë të vërteta artistike, por

procesi i gjatë që kërkonte shumë kohë ishte pothuajse i pabarabartë. Unë mezi prisja dhe do të pyesja, se përse ajo nuk po vazhdonte? Përse asaj i duhej të priste për rezultate më të mira? Madje edhe zonjat do ta nxisnin atë të vazhdonte, duke i thënë që takimet e caktuara për prova nuk ishin të nevojshme, që ato i besonin asaj se prodhimet do t'i dilnin perfekte.

Por ajo këmbëngulte në të vetën. Nuk do të bëhej asnjë përparim tek fustani, deri sa nusja do të vinte të bënte provat e kërkuara nga gjyshja ime. Ishte mënyra e saj. Ajo nuk dinte t'i binte shkurt. Ajo kishte eksperiencën dhe largpamësinë, që shkonte përtej padurimit të një vajze të re dhe të një nuseje të merakosur. Shpeshherë provat do të thonin më tepër punë për atë, cohat duhet të vendoseshin më lart a më poshtë dhe ndryshimet mund të ishin të rrezikshme për modelin apo ornamentet. Por rezultati përfundimtar të linte pa frymë. Kryeveprat e saj vazhdojnë të kalojnë nga dora në dorë nëpërmjet brezave.

Unë shpesh habitesha, se si e vazhdonte punën kur i kishte kaluar të shtatëdhjetat, delikate fizikisht dhe me sëmundjen që ia kishte shteruar forcat. Ditë pas dite, syth pas sythi, azhystemo pas azhystemo, ajo vazhdonte. A keni provuar ndonjë herë të qepni vetë një fustan nusërie? Nëse ju jeni përpjekur të blini një dhe i keni gjetur çmimet shokuese është për shkak të sasisë së madhe të punës fizike dhe punëdoreve delikate.

Si i bënte ajo? Ajo ishte një dëshmi e gjallë e fuqisë së motivimit. Dhe unë mendoj se ajo mund të na mësonte neve që aspirojmë të jemi mbretëresha të Shebas një apo dy gjëra për këtë temë; specifikisht si të ecim dhe si të vazhdojmë me rrjedhën. Nga kujtimet e mia dhe disa principe suksesi të mirë-dokumentuara, gjyshja ime vepronte kështu:

Mbante parasysh përfundimin. Të kesh një pikturë të qartë në kokën tënde të asaj që ti dëshiron të ndodhë; për atë që ju po punoni. Dhoma e qepjes e gjyshes time dhe pjesa më e madhe e shtëpisë së saj ishte magazinë për qindra artikuj qepje me ngjyra shkëlqyese. Favoritja e saj ishte një Burda dhe shpeshherë unë mendoja, që ajo i mbante ato ashtu që unë të derdhesha mbi to në çdo orë të natës e lumturuar. Një vajzë e re dhe revistat e modës mund të jenë kombinime vrasëse, por unë u tërhoqa. Çështja ishte se gjyshja ime e dinte se si do të dukej në përfundim fustani, kur do të kompletohej krejtësisht. Ajo e dinte atë, sepse ajo e kishte parë. Kjo është përseja që ajo bënte provat dhe e dinte me saktësi, nëse ajo do të lëvizte drejt mbarimit të këtij produkti të vyer apo jo.

Të rrish e përqendruar. Kur ti të vendosësh të bësh diçka, e ke bërë atë prioritet dhe po punon gjallërisht drejt realizimit të saj, siguroju që të mos hutohesh nga ai pikësypnim që ke në dorë. Lufto çdo tundim për të kaluar në diçka tjetër, ose të bësh disa manovra në të njëjtën kohë. Gjyshja ime e kishte kuptuar këtë shumë mirë. Qepja ishte gjëja e saj. Ajo nuk dinte të gatuar dhe të pastronte mirë, dhe nëse ajo ishte duke punuar apo po merrej në një pikë të caktuar me qepjen e një fustani, nuk kishte asnjë mënyrë ta hiqte atë prej duarve, deri sa ajo ta ndjente që e kishte kryer atë që kishte për të kryer gjatë asaj ulje. Natyrisht ajo kishte rregullat e saj. Të mos qepte të premtën ishte rregulli i saj i madh. Ajo kishte dëgjuar të thoshte një Shejh, që ishte e ndaluar të punoje të premtën në Islam, dhe ajo nuk tundej fare nga vendi kur të tjerët përpiqeshin ta sqaronin, që kjo kishte të bënte vetëm me kohën e faljes së Xhumasë. Por ndershmerisht ajo kishte nevojë për pushim. E nëse

ju jeni duke e ndjekur me zell protokollin 'është mirë të jesh mbretëreshë', atëherë ju do ta dini, që ajo kishte nevojë për këtë kohë. Po sikur t'ju thoja juve që dhuratat e saj të parapëlqyera për t'jua dhënë të tjerëve ishin batanije të buta e të ngrohta, dhe çokollata, a do të më besonit mua? Unë nuk tallem. Me të vërtetë këto trashëgojmë nga nënat dhe gjyshet tona.

Mat. Ndrej. Mat. Ndrej. Kjo është ndoshta pika më kritike e të gjithave, sepse me të vërtetë "ajo që matet përmirësohet". Natyrisht për një rrobaqepëse mundësia që t'i shkojë sa më mirë fustani pronares së menduar është mishërimi i të pasurit sukses apo jo. Dhe progresi nga oborret e fabrikave në fustane piktoreske është diçka dukshmërisht e prekshme. Ti mund ta shohësh literalisht progresin. Por për disa nga pikësynimet tona, ky nuk do të ishte rasti. Ne ia fusim kuturu dhe ne nuk e masim progresin që mund ta shohim. Për fat të keq kjo shpeshherë na bën të dorëzohemi. Nëse gjyshja do të kishte pasur një fustan që nuk i ecte, si do ta dinte ajo këtë? Ajo e shihte atë duke e matur. Më pas asaj i duhej të vendoste, nëse mund të bënte ndreqjet e nevojshme, ose nëse të kthehej mbrapsht në tabelën e vizatimit.

Koncepti i matjes në parimet e trajnimit është një mbledhës të dhënash. Në formën e tij më të thjeshtë rrota e jetës na jep një vështrim të shpejtë, se si po vepron në një hisë të jetës tuaj. Të krijosh rrotën e jetës tënde ti duhet të vizatosh një rreth dhe ta ndash në tetë hisë të barabarta. Për secilën hisë ti ta emërtosh me një kategori të jetës tënde- emocione, karriera, spiritualiteti, martesë, shëndeti, lidhjet shoqërore, familja janë ato më të zakonshmet. Natyrisht ti mund ta ndash në 6 hisë në vend të 8,

dhe ti mund të përzgjedhësh, të shtosh ose të heqësh hiset që janë më të përshtatshme për ty në atë pikë të jetës tënde. Ato 8 që përmenda unë janë direktivat e mia, megjithatë zakonisht ato zgjidhen si kategoritë më të rëndësishme në jetën njerëzore.

Çdo javë (ose dy javë- ose çdolloj matje cikli që punon më mirë për ty) ti vlerëso kategoritë në një shkallë nga 1 deri në 10, me 1 që është më e keqja deri në 10 që shumë e mira (ose në një mënyrë tjetër që të pëlqen). Ndërsa java përparon dhe ti vazhdon të masësh, ti mund të shohësh zonat që ke përmirësim dhe në cilat zona ti ke nevojë të punosh. Natyrisht së pari ti ke nevojë të ndjesh, se çfarë kuptimi kanë numrat për ty. Si do të dukej një dhjetë në secilën kategori? Si thua për njëshin? Nuk po përpiqem të vendos ide në kokën tënde, por për qëllime demonstrimi- le të hedhim një sy në kategorinë e martesës. Një motër mund të thotë:

“Unë e di që martesë ime do të merrte 10, nëse bashkëshorti im do të më çonte në Paris çdo gjashtë muaj për një shëtitje romantike, dhe të më blinte trëndafila e çokollata të paktën një herë në javë.” Okej. Një motër tjetër mund të thotë “Unë e di që martesë ime do të merrte 10, nëse bashkëshorti im do të merrte pas vetes dhe do t’i çonte rrobat në lavanderi.” Okej. Unë e di se çfarë do të pyesësh; cila prej tyre është në vendin e duhur? Epo mirë, diskutimin e martesës po e lejmë për një herë tjetër. Ose në një libër tjetër.

Vetëm se duhet ta dish, që pritshmëritë e vlerësimit do të ndryshojnë nga gruaja në grua, dhe ti mundesh të vendosësh, se si duken rezultatet tuaja më mirë. Vetëm ti ke për ta kuptuar kush po punon dhe kush jo, kështu që ti ta dish si të lëvizësh përpara.

Ajo që matet, përmirësohet.

Protokolli 19

Këtu matematika është e nevojshme. Është gjithashtu këtu, që ju do të filloni me protokollet tuaja. Më sipër unë përshkrova rrotën e jetës, por unë qëllimisht nuk e kisha vendosur si protokoll. Kjo për shkak se ti mund ta marrësh të njëjtën ide dhe ta zbatosh atë në çdo lloj mënyre.

Ti mund ta matësh buxhetin tënd, për shembull, me një makinë llogaritëse on-line. Ti mund të përdorësh një grafik, ku të hartosh rezultatet optimale për shëndetin, si presioni i gjakut. Ti mund t'iu kërkosh shoqeve të tua të plotësojnë periodikisht një sondazh, se sa e këndshme je aty rrotull. Por ty nuk të duhet të shkosh kaq larg. Për aq kohë sa ti je duke matur atë që të intereson ty dhe pikësynimet e tua, ti do të jesh mirë.

Çfarë metode do të punojë për ty, kur vjen fjala për të matur? Nxirr ditaret e tua dhe vendos se çfarë do të matësh, si do ta matësh atë, dhe se sa shpesh do ta matësh atë?

Të përket krejtësisht ty, dhe ti nuk ke përse të përdorësh high-tech këtu, duke përdorur soft-ueret më të fundit të biznesit (aktualisht unë e kam parë ta kenë bërë). Natyrisht, nëse ti dëshiron të përdorësh 'Quicken' për të matur martesën tënde unë them se mund ta bësh. Por nëse ti je sadopak si unë, me pak gishta dhe ndoshta një makinë e mirë llogaritëse janë ato që ti i ke më të nevojshmet. Unë i urrej numrat, Unë i urrej numrat,- më falni, unë i dua numrat, unë i dua numrat. Këtë duhet të vazhdoj ta përsëris.

Ashtu siç thashë: Këtu matematika është e nevojshme.

20. Kohë pas kohe

Ti ke shtatëdhjetë e dy orë në dispozicion. Një herë kam dëgjuar, se njerëzit kanë një dritare prej shtatëdhjetë e dy orësh, që të nisin me të vërtetë zbatimin e diçkaje të re pasi të kenë dëgjuar për herë të parë për atë gjë. Kjo merr kuptim, kur ti i merr në konsideratë: të gjithë dietat, të cilat kapërcehen, dhe që dështojnë brenda dy ditëve të para, ose energjinë e djegur kur ne vendosim se do të shkojmë në një sfidë që mezi e presim vetëm për t'u ligështuar qysh në orët e para. Sa shpejt i gjejmë justifikimet kur nuk jemi përpjekur dhe sa shpejt që dorëzohemi. Ka diçka së cilës unë gjithnjë i frikësohem përgjatë seminareve, nga ku gratë largohen me aq shumë energji- aq të gatshme dhe të frymëzuara për të çliruar mbretëreshën e brendshme të Shebas. Ato kanë marrë shënime, madje mund të kenë marrë edhe disa dhurata, dhe gjërat duket sikur po shkojnë mirë, por unë pyes veten nëse është mjaftueshëm. Unë i paralajmëroj ato, se kanë atë dritaren e kohës së kufizuar, dhe e pyes veten se mos i kam shtrenguar shumë në seminar; a do të kthehen ato në shtëpi dhe të mos dinë nga t'ia fillojnë? A do të dorëzohen ato atëbotë?

Kjo është përse ndihem aktualisht, se libri duhet të marrë përparësinë, sepse ai do të jetë ajo shoqja e afërt për të cilën gratë kanë nevojë. Për aq sa nuk e keni lënë raftin tuaj të zejë pluhur, gruaja do të jetë gjithnjë shtatëdhjetë e dy orë larg nga qenia trajneri më i mirë i vetvetes për jetën.

Dhe nëse problemi me kohën ngulmon, ka gjasa të jetë njëri nga këto që pason:

a. Ndoshta neve mund të ndihemi se nuk është koha e përshtatshme, që thjesht shumë kohë po kalon.

b. Ndoshta neve na duhen aftësi për të menaxhuar kohën.

Ndonëse që të dyja A dhe B mund të duken të ngjashme, por së bashku ato janë dy gjëra të ndryshme. Në të parën, ne dimë se çfarë duhet të bëjmë, neve racionalisht e kuptojmë atë, por për disa arsye ne thjesht nuk e bëjmë atë. Në të dytën, neve literalisht ndihemi sikur nuk kemi kohë- dhe neve kemi nevojë për disa teknika që më pas t'i zgjidhim ato.

Lajmi i mirë është se në këtë kapitull, që të dyja A dhe B do t'i zgjidhim, dhe ti ke për të ecur përpara me çlirimimin e brendshëm të Shebas brenda një dritare kohe prej shtatëdhjetë e dy orësh. Nëse ti je duke e bërë tashti këtë dhe ti ke qenë duke bërë gjëra të mëdha aq shumë sa që nuk mund të ndalohesh, atëherë unë të nderoj ty. Allahu të dhuroftë ty sa më shumë sukses në çdo kategori të jetës tënde dhe ky proces vazhdoftë të jetë i jashtëzakonshëm dhe frymëzues për ty.

Nëse ti ke akoma për të nisur me zbatimin e protokolleve, atëherë konsideroje këtë kapitull një nxitje të mëtejshme për të vepruar kështu tani. Unë jam e sigurt, që ti do të veprosh më mirë në udhëtimin tënd për shkak të tij. Së fundmi, nëse ti ke qenë duke vepruar me protokollet, por ke nevojë për një të shkundur për ta sfiduar vetveten me një BANG!, atëherë konsideroje këtë kapitull si shansin tënd për t'u ngritur lart.

Pjesa A

Ti ke qëllimet e duhura, ti e di çfarë duhet bërë, por ti ke ndaluar. Për të vazhduar ti duhet të dish se:

1) **Të flasësh kushton lirë.** Të flasësh gjithashtu njihet gjithandej si vrasësi i të gjitha veprimeve. Merr në konsideratë dietën për të cilën ne u kemi folur pa fund motrave që ta nisin. Merr në konsideratë planifikimet dhe strategjitë, që ne kemi bërë për idenë e radhës të madhe të biznesit dhe më pas kemi humbur krejt interesin. Le të shpresojmë që nga kapitujt pararendës të keni mësuar të përqafoni qëndrimin “jeta ime është reklamë këpucësh” dhe të vazhdoni.

Vetëm bëje atë + mos flit kur je duke e bërë atë = me një mbretëreshë të Shebas jashtëzakonisht të efektshme. Tashti vetëm bëje atë. Ti ke 72 orë. Zbatoje atë tani, sepse tik-taku i orës po troket.

2) **Ti duhet të punosh me masë.** Unë kam njohur gra, të cilave iu pëlqen të shpenzojnë shumë kohë, duke ëndërruar se si do të duken kështjellat e tyre në hava. Ndërsa kjo mund të jetë një vend i lumtur, gjithashtu ajo mund të ketë domethënien, që ju jeni duke zëvendësuar veprimin me ëndrra të mëndafshta. Nëse ti e dëshiron me të vërtetë atë kështjellë në hava ta zbresësh në tokë; ti duhet të plotësosh hendekun midis dy realiteteve, dhe të vazhdash të masësh rregullisht se sa larg je në këtë kërkim. Ti ke 72 orë ta nxjerrësh kokën jashtë reve dhe ta zbatosh këtë dijeni tashti! Tika-taku troket.

3) **Nëse diçka qëndron në mes të rrugës tënde e të pengon vepro si një mbretëreshë dhe bërtiti vetes: “Nxirre kokën jashtë!”** Kur do të duhet të lëvizim përpara me misionin tonë disa gjëra/mendime/njerëz (ose çdolloj kombinimi i tyre) do

të mbështesin kërkimin tonë. Të tjerë nuk do ta bëjnë. Nëse diçka apo dikush qëndron në mes të rrugës tënde çfarë do të bësh me to? Si do ta dëbosh hutimin? Tashti bëje brenda 72 orëve të ardhshme.

Pjesa B

Stiven Kovej, autor i një libri bestseller “7 zakonet e njerëzve me efektivitet të lartë” përkufizon dhe demonstron katër katrorët e menaxhimit të kohës, strategji që janë përdorur nga miliona, dhe principin e suksesit, që unë kam adoptuar për të inkurajuar të tjerët gjatë gjithë kohës. Ah sa mirë që është, unë kam punuar me protokollat e këtij kapitulli. Ja, këtu kemi një shembull për të lehtësuar kuptimin e çdo katrori kohe:

Ushqimi i darkës së fundit përfshinte pulë alla marokene me ullinj e limon, një pjesë me oriz të bardhë dhe sallatë e kuzhinës tradicionale, e cila njihet si çarmula. Unë i gatova ato të gjitha vetë dhe për ëmbëlsirë provova një recetë biskotash me mjaltë dhe ujë me lule portokalli. Me edukimin tim dhe traditat (të afërmit e mi ndjekin restorantet e Lindjes së Mesme), ju do të mendoni se unë e dua gatimin. Unë nuk e dua. Disa mund të thonë që me gjithë ato gjëra që kam për të bërë, gatimi për mua është një hutim. Ai nuk është. A ndjej kënaqësi nga gatimi? Të lutem, hapi sytë.

E vërteta është, se unë e urej gatimin, por më duhet ta bëj. Një adoleshent i uritur, një foshnje që ulëret, një bashkëshort që nuk kërkon shumë përveç se një ushqimi të mirë një herë në ditë, nja dy gojë më shumë për t’u ushqyer do të sillnin një kryengritje, nëse nuk do të shtrohej ushqimi në ora 6 të mbrëmjes çdo ditë. Kështu që unë e tërheq zvarrë veten nga çdo gjë tjetër dhe drejtohem për në kuzhinë rreth orës 17.45 për të bërë atë që duhet bërë. Unë i furnizoj, sepse ka kërkesë.

Të marrësh pronësinë e jetës tënde dhe të ecësh përpara në arritjen e pikësynimeve të tua, koha merr rëndësinë maksimale. Veprime mund të ndërmerren, gabimet mund të korigjohen, por një orë e ikur është një orë e ikur. Ti nuk mund ta sjellësh më mbrapsht. Disa duan ta gjejnë atë menjëherë, por nuk ka shumë prej tyre që të marrin në një ditë të gjithë atë që duhet bërë. Ti kërkon ta ngresh lart biznesin, të sigurohesh për ruajtjen e Kuranit përmendësh, të shkosh në palestër, të marrësh vajzën tënde nga shkolla, të hash dhe mos harro të flesh.

A nuk ndihesh e tronditur? Fut “zonën e kohës”. Kjo do të ndihmojë ty të kanalizosh energjitë e tua drejt gjërave që realisht kanë vlerë për ty, kështu që ti të bëhesh një eksperte në menaxhimin e kohës. Për të kategorizuar detyrimet e jetës tënde, sipas kohës që duhesh të shpenzosh për t'i arritur ato, këtu kemi katër katrorët e Stiven Kovej me emërtimet përkatëse:

- KI – e Rëndësishme dhe Urgjente: Kërkesë
- KII – e Rëndësishme, por jo Urgjente: Plotësim
- KIII – jo e Rëndësishme, por Urgjente: Iluzion
- KIV – jo e Rëndësishme dhe jo Urgjente: Hutim

I more 72 orët? Le ta provojmë!

Protokollli 20

Në këtë protokoll së pari ju duhet t'i hidhni një sy orareve tuaja aktuale. Nëse nuk jeni të sigurt se si do të shkojë dita juaj – merr pak ditë për t'i rregulluar të gjitha. Pyete veten, se kujt kategorie i përkasin aktivitetet në të cilat ti po merr pjesë aktualisht. Kështu, p.sh., a je me të vërtetë e lodhur, apo mos është koha shtesë që ti shpenzon për të marrë një sy gjumë një lloj hutimi? A mos është një lloj iluzioni kontrolli i vazhdueshëm dhe përgjigja ndaj e-mailave të tu? A janë të gjitha përgjigjet aq urgjente? Çfarë do të ndodhte realisht, nëse ti do ta kontrolloje një herë në ditë në vend të dhjetë? Me çfarë do t'i zëvendësosh këto detyrime? Këto janë ato që ti mund t'i quash bluf, ato që i përshtaten katrorit të etiketuar iluzion.

Në termat e kërkesës kjo i përshtatet detyrimit tim të të gatuarit. Këto janë gjërat, të cilat nëse ti nuk i bën ato i-gjithë-kaosi-do-të-shpërthejë-dhe-ti-do-të-jesh-në-një-grumbull-plehrash. Siguroju të gjesh një rrugë që t'i bësh ato në mënyrën më efektive të mundshme.

Përfundimisht në kategorinë e plotësimit ti do të gjesh detyrime që nuk janë urgjente, por janë të rëndësishme. Këto janë gjërat, që do të japin ty përmbajtje të brendshme dhe kënaqësi, gjëra që do t'i japin qëllim jetës tënde. Këndimi i Kuranit, blerja e një dhurate për nënën tënde, të luash me fëmijën tënd, apo vizita te një shoqe e sëmurë janë shembujt e detyrimeve, që kanë një vend këtu.

Pasi të kesh analizuar orarin tënd dhe t'i përshtasësh detyrimet brenda zonave të duhura ky është procesi që nevojitet të ndjekësh, me qëllim që të rrisësh rendimentin e kohës:

1. Planifiko të bësh ato detyrime, të cilat janë të rëndësishme dhe urgjente së pari.

2. Përshtat ato urgjentet, por jo të rëndësishmet në vijim. Por kujtohu, që ti analizosh realisht gjërat që bien në këtë kategori.

3. Hiq një pjesë kohe, kur ti do të bësh jo-urgjentet, por detyrimet e rëndësishme.

4. Njih ato që të humbasin kohën dhe 'zhduki' ato; zgjidhe problemin e zhdukjes së këtyre detyrimeve nga orari yt.

Duke identifikuar rrënjët e shkaqeve të atyre gjërave që na humbasin kohën ne mund t'i fitojmë përsëri orët tona dhe në fund prodhimtarinë tonë. Ne do të jemi në gjendje të mbarojmë atë që nisëm, dhe të heqim qafe atë ndjenjën e trallisjes, dhe të humbjes së kohës. Ne do të jemi në gjendje shumë shpejt për të kuptuar ato pak veprime që do të na japin sa më tepër rezultat, dhe ne do të kemi më shumë kohë për të plotësuar.

A je e gatshme që ta zbatosh këtë protokoll në jetën tënde?
Allahu ta bekoftë kohën tënde.

21. Kështjella që ndërton lumturia

Ndërsa po shkruaja këtë kapitull unë ndershmërisht mund të them, se kam ndjerë një lumturi të atillë, siç nuk kam ndjerë gjë tjetër më parë. Dhe unë kam pasur shumë çaste të lumtura më parë, falë Zotit. Ishte një çast i lumtur, që më udhëhoqi drejt shkrimit të këtij libri, dhe me mijëra çaste të lumtura që kalova gjatë këtij procesi. Unë mendoj, se ka qenë këmbëngulja drejt lumturisë, që të drejtoi tek ajo në radhë të parë. Kështu, e lumtur, është sigurisht fjala vepruese këtu. Kjo është ajo çka kërkojnë të gjithë njerëzit. Është emëruesi i përbashkët i kërkuar nga milioneri në xhetin e tij privat e po mbyll një marrëveshje fitimprurëse biznesi, ose një vajzë e re duke iu gëzuar një pikniku me shoqet e saj të ngushta, ose një aspirante Mbretëreshë e Shebas.

Nuk ka rëndësi se çfarë ne kërkojmë, ose se sa të ndryshme apo unike janë kërkesat tona, objektivi i nënvizuar është këmbëngulja për lumturinë. Ja ku keni një ushtrim për të provuar argumentin tim:

Hapi i parë: Unë dua që ju të mendoni për tri gjëra, që ju me të vërtetë, po me të vërtetë i dëshironi. Listojini ato këtu:

- 1.
- 2.
- 3.

Gjëra të mira! Tashti shikoje edhe një herë listën dhe mendo përreth asaj që ti po i shkon nga mbrapa.

Hapi i dytë. Pa dështuar, kur njerëzit listojnë gjëra fizike apo materiale që ato i dëshirojnë- nuk është ajo gjëja aktuale që ato dëshirojnë, por është ndjenja që lidhet me atë element të veçantë. Tjetra, ju lutem përgjigjuni:

Kur unë kam (nr. 1):

Unë do të ndjem _____ dhe unë do të ndjem _____ dhe unë do të ndjem _____.

Kur unë kam (nr. 2):

Unë do të ndjem _____ dhe unë do të ndjem _____ dhe unë do të ndjem _____.

Kur unë kam (nr. 3):

Unë do të ndjem _____ dhe unë do të ndjem _____ dhe unë do të ndjem _____.

Nëse ti je si shumica e njerëzve fjala 'lumturi' do të vinte në radhë të parë, të dytë, ose përfundimisht të tretë. Dhe nëse ky do të ishte rasti; ti po e ruaje më të mirën për në fund. Ja, përgjigjja e një motre, e cila e dinte se çfarë po ndodhte dhe u përpoq t'i rezistonte kësaj fjale, por që përfundimisht i doli:

“Kur të kem një bashkëshort të përkushtuar unë do të ndjem sikur i kam plotësuar detyrimet e mia në Islam. Duke plotësuar detyrimet në Islam do të më bëjë të ndjem sikur Allahu është e kënaqur me mua, dhe kur Allahu është e kënaqur me mua unë do të ndjem e lumtur.”

Këmbëngulja në lumturi nënvizon kaç shumë gjëra. Libra të tjerë (përveç këtij) janë shkruar, sa histori janë shpërndarë, sa filma janë bërë, dhe kur ti faktorizohesh në të gjitha gjërat që ne bëjmë

çdo ditë, lista literalisht është e pambarim. Ka qenë shpresa ime që çdo gjë në këtë libër të lëvizi drejt dhënies së kësaj gjëje, të bënte ty ta njihje atë që me zemrën tënde e njihje; të të jepte ty *lumturinë*. Të çlirosh në veten tënde Mbretëreshën e Shebas ka qenë rreth përkufizimit të qëllimit dhe pikësnyimeve, që do të çojnë ty tek ajo lumturi. Dhe bën fjalë rreth teknikave, që do të lejonin ty ta përqafosh atë në çdo çast. Në këtë kapitull të fundit ti do të mësosh se si ta mbash përgjithnjë të gjallë dhe mirë 'zakonin e lumturisë'.

Kështu, kush janë praktikatat e njerëzve të lumtur? Shumë prej tyre janë studiuar, testuar dhe janë dokumentuar, por këtu po ju jap katër prej tyre, të cilat i parapëlqej unë:

1. **Ata vazhdimisht përpiqen të gjejnë veten e tyre më autentike.** Nëse do të pikturosh pamjen e lumturisë në tokë; si do të dukej ajo? A nuk do të ishte e ulur në një vend të paqëm, duke soditur madhështinë dhe shkëlqimin e krijimit të Allahut? Njerëzit nëpër botë do të përgjigjen, që me të vërtetë kënaqësia e paqme në një vend të dëshirueshëm do të ishte mjedisi për pikturën e tyre të lumturisë. Sinqerisht, kjo është një pjesë e madhe e lumturisë, por ka më tepër se kaq. Për të arritur në atë vend të lumtur njerëzit kanë nevojë të kenë një qëllim më të lartë, të përdorin talentet e tyre unike në punën drejt rritjes së tyre personale dhe të jenë aktualisht duke bërë atë që i bën të ndjehen të lidhur me atë pikturë lumturie. Një grua e pikturon veten në një luginë me lule, me letër e penë, duke shkruar fjalë, që do t'i frymëzonin të tjerat të jenë të lumtura. Piktura e një gruaje tjetër është ulësja e saj, ku ndjek me vëmendje hapat e Jetimores, të cilën e ka ngritur vetë, dhe duke vëzhguar fëmijët ndërsa po luajnë. Përsëri një grua tjetër

pikturon një fermë me vajzën e saj që mjel lopët dhe djali i saj duke korrur të lashtat, dhe me një familje shumëanëtarëshe për të cilët ajo është duke përgatitur limonata.

Çdo grua e mban në zemrën e vet këtë pikturë lumturie dhe në muret e veta për ta kujtuar atë. Ndërsa po lëvizin drejt arritjes së saj ato i vlerësojnë çastet që po kalojnë, duke e ditur se po bëjnë diçka të mrekullueshme. Kjo u jep atyre një lumturi të mirëfilltë. Edhe sikur të jetë përgjithnjë, ose nëse piktura i del vetëm për ditën aktuale- për aq sa përdorin veten e tyre autentike për të arritur aty, ato janë mirë.

2. Ato e bëjnë jetën e tyre që të lejojnë lumturinë të hyjë.

Motrat që kanë stabilizuar një rutinë, që i bën ato të lumtura e kuptojnë që ato duhet ta përdorin kohën (kategoria e plotësisimit) të lejojë për të hyrë vazhdimisht lumturinë brenda. Një filxhan kafeje në mëngjes, që ngjan më tepër si një ritual, një stërvitje në palestër, të cilën nuk duhet ta humbasësh, ta shmangësh një koleg që realisht të zemërojë, ose një ditë në javë të shtriqesh nën batanijet e ngrohta duke bërë thashetheme me nënën tënde janë shembujt e marifeteve, të cilat nënkuptojnë prodhimin e lumturisë dhe kënaqësisë. Duke i shijuar momentet në këtë mënyrë njerëzit e lumtur janë më të ndërgjegjshëm dhe tolerantë në çaste të vështira, kështu që ato më të lumturat vazhdimisht do t'i tejkalojnë të vështirat.

3. Ato i japin vetvetes leje për të qenë të lumtura.

Aq sa ne gratë jemi ato që ushqejnë të tjerët, aq sa ne gratë tregojmë kujdes për të tjerët, dhe jemi gjithçka për gjithkënd, po aq ne duhet të përqendrohemi në vetë rritjen tonë shpirtërore dhe të

kënaqësisë. Ne duhet të falim vetveten dhe t'i qasemi vetes nga një vend i tolerancës, i mirëkuptimit dhe i lumturisë. Dhe kur ne jemi në të njëjtin nivel me lumturinë tonë, ne jemi më të afta dhe më të gatshme të përmbushim rolin e ushqyese për të tjerët. Njerëzit e lumtur janë më të hapur të ndihmojnë të tjerët, se sa kushdo tjetër. Njerëzit e lumtur bëjnë nëna më të mira, bashkëshorte, bija, sipërmarrëse dhe përfundimisht mbretëresha të Shebas.

4. Ato e dinë ç'është mirënjohja. Të vlerësosh çdo çast është t'i jesh mirënjohës Allahut për atë. Të falënderosh ato që ne i duam, të cilët na i kanë lejuar ato çaste është të falënderosh Allahun. Të njohësh se çdo çast është i vyer, sepse përvoja e tij të lejon ty të piqesh është të dish ç'është mirënjohja. Kur çastet janë të vështira ose trallisëse, madje ato të lenë pa mend; të tërhiqesh dhe të dëgjosh mësimin, që çdo çast po përpiqet të të mësojë ty, është të dish ç'është mirënjohja. Në të vërtetë të shijosh çdo çast kur po këmbëngul të çliroh në veten tënde Mbretëreshën e Shebas është të dish ç'është mirënjohja.

Si përfundim të isha e aftë që të ofroja ty, motër e dashur, këtë libër, dhe të vija në fund të udhëtimit është të dish ç'është mirënjohja. Të gjitha lavdërimet i takojnë Allahut, bamirësi më i madh, mëshirëshumi.

Ky është çasti im i lumturisë.

Protokolli 21

Pikturo skenën tënde të lumturisë. Ose bëj një kolazh të mbushur me foto (imazheve apo revistave on-line, ose nga koleksioni yt personal) të gjërave apo ëndrrave, që ti dëshiron të përmbushësh. Vendose këtë vizion në murin tënd, atë që ti shpenzon më shumë kohë për ta parë. Merr dy foto të këtij vizioni dhe mbaje njëren në portofolin tënd (ose kudo tjetër, dhe kujto që “çdo gjë që punon për ty do të punojë për ty”), kështu që mund ta mbash lumturinë gjatë gjithë kohës me vete. Vendose foton tjetër në kopertinën e ditarit tënd, kështu që kur ti vazhdimisht shënon çastet e tua ta dish, se përse po vepron kështu.

Kaq ishte. Tashti shko e bëju e lumtur.

Le të hamë tortën e lamtumirës

Sa keni përfituar nga ky udhëtim?

Për mua ky udhëtim disa herë ka qenë i vetmuar. Unë kam qenë literalisht e ngjuar për pothuajse një vit duke punuar për çdo mbremje e deri në orët e para të agimit, por unë nuk po qahem, sepse ka qenë një udhëtim i jashtëzakonshëm. Unë kam takuar kaq shumë motra të mrekullueshme, të cilat e kuptuan menjëherë konceptin e punës dhe u bënë pjesë e skuadrës. Megjithëse gjatë kësaj kohe kemi pirë shumë kafe, saqë na u bë si ves ishte inkurajimi i tyre që më nxiti më tepër,- dhe në fakt ky libër u vu shpejt në qarkullim. “Ne kemi nevojë për këtë Heba,”- unë e dëgjoja shpesh këtë frazë dhe ndihesha e bekuar, duke e ditur se në ndonjë mënyrë sadopak kjo do të shërbente. Kjo ishte dhurata ime për ato motra, por edhe për ty motra ime. Unë shpresoj të takoj ty personalisht sa më shpejt, por nëse kjo nuk ndodh në këtë jetë unë e lus Zotin që të jemi motra në tjetrën. Më kujto në lutjet e tua, ashtu si të kujtoj unë në të miat.

Unë lutem që ti të kesh kaluar nëpërmjet kësaj rruge dhe të kesh kuptuar, se ti je një bijë e grave të mëdha, që ti mund të qëndrosh mbi shpatullat e tyre, dhe ta dish që ti je e aftë ta drejtosh jetën tënde, pikërisht ashtu siç qenë në gjendje ato ta drejtonin të tyren. Unë lutem që ti të kesh fituar një kuptim dhe vetëbesim më të madh të asaj që ti je, dhe si dëshiron të jetosh, kështu që ti të mundesh të përqendrohesh në aftësitë e tua, dhe t'i shfrytëzosh aftësitë e tua unike. Unë lutem që ti ta kesh zgjeruar përkufizimin tënd të asaj që është e mundshme, që ti të shohësh në të ardhmen me shpresë dhe entuziazëm, dhe me besimin që do të jesh e aftë të gjesh sa më shumë lumturi. Unë lutem që ti kthehesh

në një fener për të tjerat, një shembull i shkëlqyer fuqie dhe karakteri, dhe arritjesh të shkëlqyeshme. Unë lutem që trashëgimia jote të bëhet një provë për përmirësimin e vazhdueshëm tëndin për familjen tënde. Unë lutem që bota të bëhet një vend më i mirë, sepse ti ke jetuar aty. Dhe unë lutem gjithashtu ta marrësh kështjellën tënde në jetën tjetër po ashtu.

“E atyre që besuan, Allahu u solli shembull gruan e faraonit (Asijes), kur ajo tha: “Zoti im, më bëj një vend pranë mëshirës sate në Xhenet dhe më shpëto prej faraonit e brutalitetit të tij dhe më shpëto prej popullit mizor!” (Tahrimë 66: 11.)

Ti ke vepruar mirë. Tashti, vendos përpara vetes një copë tortë, ti mund të marrësh edhe një copë tjetër për hatër tim, dhe vazhdo të veprosh mirë, e dashur Mbretëresha e Shebas.

