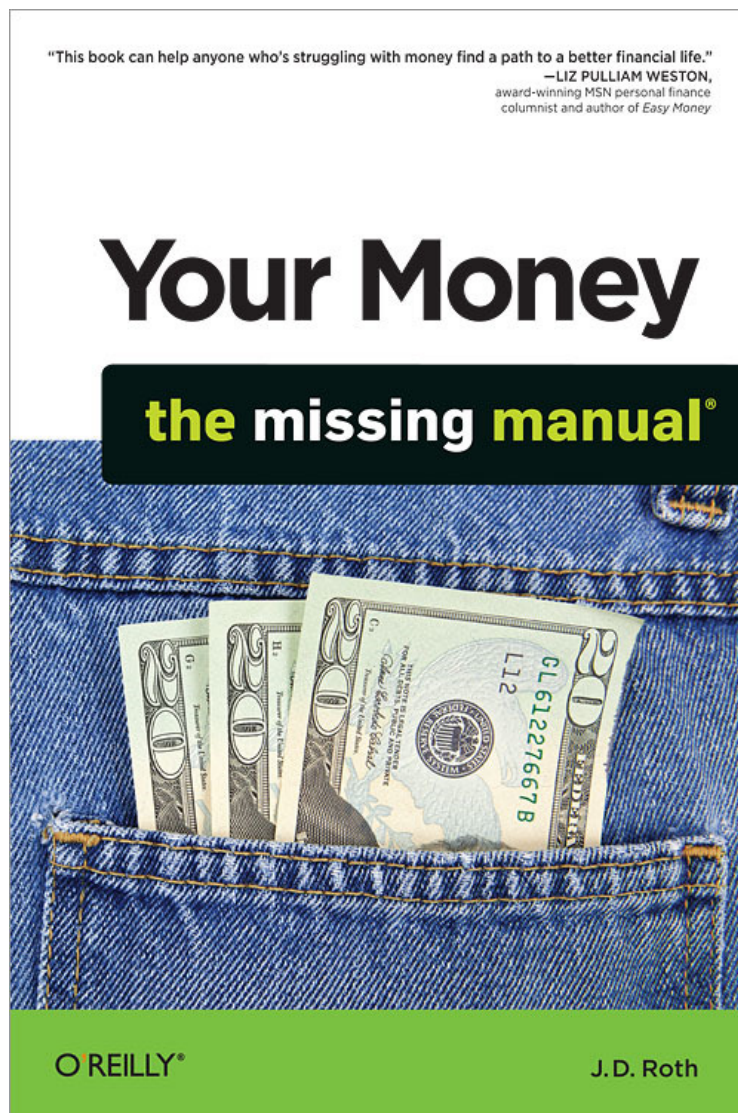


J. D. Roth

Lumturia dhe Pasuria

Të jeni të lumtur ka më shumë rëndësi sesa të jeni të pasur



e përktheu
Ridvan Bunjaku

|:(|:)

Gusht 2010

Përmbajtja

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Të jeni të lumtur ka më shumë rëndësi sesa të jeni të pasur | 3 |
| Si ndikojnë paratë në lumturi | 3 |
| Lakorja e përmbushjes | 4 |
| Bllokuar në veprimtarinë e padobishme | 7 |
| Sa është Mjaft? | 9 |
| Pasuria e papritur..... | 10 |
| Kuptoju qëllimet dhe vlerat e tua | 11 |
| Ushtroje shpenzimin e vetëdijshëm | 11 |
| Arti i jo-konformitetit..... | 12 |
| Zvogëloje rrëmujën..... | 13 |
| Kërkoje balancin..... | 13 |
| Nuk ka të bëjë me paratë..... | 14 |
| Lumturia sipas numrave..... | 15 |
| Të jetosh jetë të pasur | 15 |
| Së pari gjërat argëtuese | 18 |
| Praktikimi i dijes: Koni i mësimi | 20 |

Ky libër mund të gjendet online në faqet:

<http://www.syri3.com/>

<http://sa-kra.ch/>

Faqja në Facebook: |:(|:) Publikimet RB

<http://sites.google.com/site/kalabuli/>

Përkthyesi i falënderon autorët e ueb-faqeve

për kontributin në shpërndarjen e dijes

Të jeni të lumtur ka më shumë rëndësi sesa të jeni të pasur

“Lumturia, jo ari a prestigji, është valuta vendimtare.” – Tal Ben-Shahar

Ti nuk dëshiron të jesh i (e) pasur – ti dëshiron të jesh **i (e) lumtur**. Edhe pse mediat për komunikim masiv i kanë bindur shumë njerëz se pasuria çon te lumturia, kjo nuk ndodh gjithmonë. Sigurisht që paratë mund të të ndihmojnë t’i arrish qëllimet e tua, të kujdesen për të ardhmen tënde, dhe të ta bëjnë jetën më të shijshme, mirëpo vetëm posedimi i gjërave nuk e garanton përmbushjen.

Ky libër do të të tregojë se si ta nxjerrësh maksimumin nga paratë e tua, por para se të zhytemi në detale, është e rëndësishme ta hulumtojmë se pse duhet të të interesojë kjo. Nuk ka shumë dobi të mësohet për interesin e përbërë apo për llogaritë e kursimeve me të ardhura të larta nëse nuk e di se si ndikojnë paratë në mirëqenien tënde.

Nëse financat personale do të ishin të thjeshta sikur kuptimi i matematikës, ky libër nuk do të ishte i nevojshëm fare; njerëzit kurrë nuk do të shpenzonin tepër, nuk të hynin në borxh, dhe nuk të merrnin vendime budallaqe financiare. Por hulumtimi tregon se zgjedhjet tona janë të bazuara në diçka më tepër se sa aritmetika e thjeshtë – ato ndikohen edhe nga një rrjet kompleks i faktorëve psikologjikë dhe emocionalë.

Ky kapitull ta jep një përmbledhje të shpejtë të relacionit ndërmjet parave dhe lumturisë. Po ashtu, do t’i mësosh teknikat për ikjen nga kurthet mendore që e vështirësojnë të kënaqurit me atë që e ke. Siç do ta shohësh, nuk të nevojiten një milion euro për të qenë i (e) lumtur.

Si ndikojnë paratë në lumturi

Çështja e madhe është: “A mund ta blejnë paratë lumturinë?”. Nuk ka përgjigje të thjeshtë.

“Duket e natyrshme të supozohet se njerëzit e pasur do të jenë më të lumtur se të tjerët”, shkruajnë psikologët Ed Diener dhe Robert Biswas-Diener në **Happiness (Lumturia)** (Blackwell Publishing, 2008). “Por paratë janë vetëm një pjesë e pasurisë psikologjike, kështu që piktura është e komplikuar.”

Ekziston një korelacion i fuqishëm ndërmjet pasurisë dhe lumturisë, thonë autorët:

“Njerëzit dhe popujt e pasur janë më të lumtur se sa homologët e tyre të varfër; mos e lejoni askënd të ju thotë ndryshe.” Por ata tërheqin vëmendjen se ndikimi i parave në lumturi nuk është aq i madh sa mund të të duket. Nëse ke rroba për t’u veshur, ushqim për të ngrënë, dhe kulm mbi kokë, atëherë të kesh në dispozicion të ardhura të shtuara ka vetëm një ndikim të vogël në përshtypjen tënde të mirëqenies.

Për ta formuluar ndryshe, nëse jetoni nën kufirin e varfërisë (22,050\$ të ardhura vjetore për një familje katër-anëtarëshe në vitin 2009¹), atëherë 5,000\$ shtesë në vit mund të krijojnë ndryshim **gjigant** në lumturinë tënde. Në anën tjetër, nëse familja jote i fiton 70,000\$ në vit, 5,000\$ mund të jenë bonus i mirëseardhur, por nuk do ta ndryshojnë rrënjësisht jetën tuaj.

Pra, po, paratë **mund** ta blejnë ca lumturi, por siç do ta shohësh, ato janë vetëm një pjesë e enigmës. Dhe ka rrezik real se të ardhurat e rritura mund të të bëjnë në të vërtetë të mjerë – nëse dëshira jote për të shpenzuar rritet me to. Por kjo nuk domethënë se duhet të jetosh si murg. Çelësi është ta gjesh balancin ndërmjet të kesh tepër pak dhe të kesh tepër shumë – dhe kjo nuk është punë e lehtë.

Shënim

Një artikull tash së voni në **Journal of Consumer Research** (Gazeta e Hulumtimeve të Konsumatorit) tregoi se, në përgjithësi, ndjenjat tona ndaj blerjeve materiale shuhën më shpejt se sa që shuhën ndaj blerjeve përjetimore. Të mirat materiale zhvlerësohen: Një ditë pasi të blesh diçka, zakonisht ajo vlen më pak se sa ke paguar për të. Përjetimet, në anën tjetër, çmohen: Kujtimet për gjërat që i bën – pushimet që i bën, koncertet në të cilat shkon – i ke më për zemër me kalimin e kohës sepse ke prirje t’i kujtosh gjërat pozitive dhe t’i harrosh gjërat negative.

Lakorja e përmbushjes

Kultura jonë është e drejtuar (“vozitet”) nga konsumimi. Mediumet të mësojnë t’i duash rrobat dhe veturat që i sheh në TV dhe orët dhe stolitë e çmueshme që i sheh në reklamat e revistave. E prapë studimet tregojnë se njerëzit që janë materialistë kanë prirje të jenë më pak të lumtur se sa ata që nuk janë. Me fjalë tjera, nëse dëshiron të jesh i (e) kënaqur, duhet të posedosh – dhe të duash – më pak Gjëra.

¹ Statistikat janë për stardardin e jetës në SHBA (vërejtje e përkthyesit)

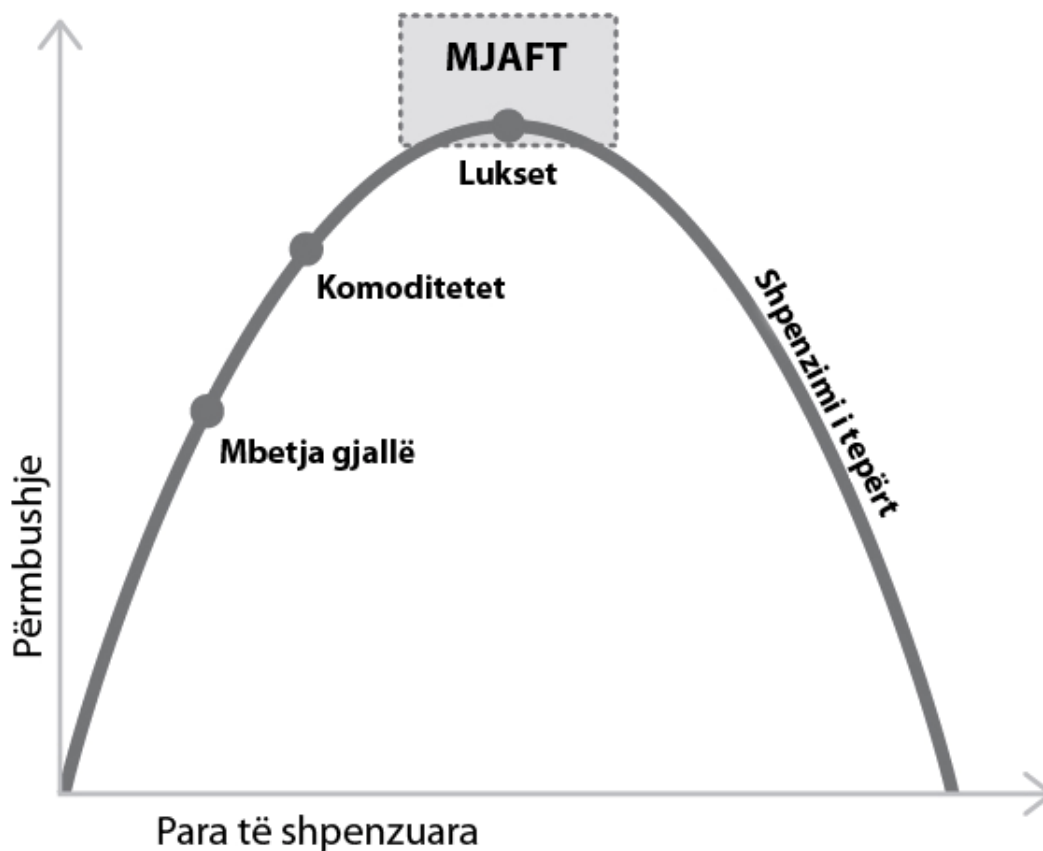
Shënim

Meqë Gjërat kanë rol kaq të rëndësishëm në lumturinë (dhe jo-lumturinë) tënde, e meritojnë një Gj të madhe.

Në klasikun e tyre të financave personale ***Your Money or Your Life (Paratë e Tua apo Jetën Tënde)*** (Penguin, 2008), Joe Dominguez dhe Vicki Robin argumentojnë se relacioni ndërmjet të shpenzuarit dhe lumturisë është jo-linear, që domethënë se çdo Euro që e shpenzon të sjell pak më pak lumturi se sa ajo para saj.

Më shumë shpenzim **çon** në më shumë përmbushje – deri në një pikë. Por shpenzimi i tepërt në të vërtetë mund të ketë ndikim negativ në cilësinë e jetës tënde. Autorët sugjerojnë se përmbushja personale – domethënë, të jesh i kënaqur me jetën tënde – mund të grafikohet në një lakore që duket kështu:

Lakorja e Përmbushjes²



² Të ndihesh i (e) përmbushur, të ndihesh plot.

Kjo Lakore e Përmbushjes i ka katër zona:

- **Mbijetesa (mbetja gjallë).** Në këtë pjesë të lakores, pak para sjellin rritje të madhe në lumturi. Nëse nuk ke asgjë, blerja e gjërave nuk kontribuon realisht në mirëqenien tënde. Je shumë më i (e) lumtur kur sigurohen se sa kur nuk sigurohen nevojat tua themelore: ushqimi, veshmbathja, dhe strehimi.
- **Komoditetet.** Pasi të arrihen gjërat themelore, fillon të shpenzosh në komoditete: një karrige për t'u ulur, një jastëk për të fjetur, pantallonat e dyta. Këto blerje, po ashtu, sjellin përmbushje të rritur. Ato të bëjnë të lumtur, por jo aq të lumtur sa artikujt që i plotësonin nevojat e tua të mbetjes gjallë. Kjo pjesë e lakores është ende pozitive, por jo aq e rrëpirët (e përpjetshme) si zona e parë.
- **Lukset.** Në ndërkohë shpenzimi yt zgjerohet nga komoditetet në lukse të vërteta. Të themi, zhvendosesh nga një apartament i vogël në një shtëpi në periferi, dhe e ke një dollap të tërë me veshmbathje. Pi çokollatë të nxehtë në mbrëmjet e dimrit, ulesh në divan të ri, dhe ke koleksion të DVDve. Këto gjëra janë më shumë se komoditete – ato janë lukse, dhe të bëjnë të lumtur. Ato të shtyjnë në majën e Lakores së Përmbushjes.
- **Shpenzimi i tepërt.** Përtej majës, Gjërat fillojnë ta marrin kontrollin e jetës tënde. Blerja e divanit të bëri të lumtur, prandaj blen mbështetës për t'i përshtatur. Koleksioni yt i DVDve rritet nga 20 tituj në 200, dhe ti pi çokollatë të shtrenjtë të nxehtë të bërë nga kokrrat e kakaos nga Peruja. Së shpejti shtëpia jote është kaq plot me Gjëra sa që duhet ta blesh një shtëpi më të madhe – dhe ta marrësh me qira një depo. Por asnjë nga këto nuk të bën sadopak më të lumtur. Në fakt, të gjitha këto gjëra bëhen barrë. Në vend që ta rrisë përmbushjen tënde, blerja e Gjërave të reja në të vërtetë e pakëson atë.

Pika e ëmbël në Lakoren e Përmbushjes është në zonën e Lukseve, paratë të japin më së shumti lumturi; I ke siguruar nevojat tua të mbetjes gjallë, i ke disa komoditete të krijuara, dhe bile i ke edhe disa lukse. Jeta është e shkëlqyeshme. Shpenzimi yt dhe lumturia jote janë të balancuara në mënyrë të përkryer. Ke Mjaft.

Shënim

Po, edhe Mjaft-it i takon M e madhe. Më vonë do të mësosh më shumë rreth marrjes së vendimit se sa është Mjaft. (Dhe mos u bën merak: Nuk ka më fjalë që fillojnë me kësi shkronja të mëdha budallaqe.)

Fatkeqësisht, në jetën reale nuk ke ndihma të përdorshme pamore për të ta treguar relacionin ndërmjet shpenzimit tënd dhe lumturisë tënde; duhet ta gjesh vetë se çka është Mjaft. Por siç do ta shohësh në pjesën tjetër, për shkak se jemi mësuar të besojmë se më shumë para sjellin më shumë lumturi, shumica e njerëzve e arrijnë majën e Lakores së Përmbyshjes dhe pastaj vazhdojnë të shpenzojnë.

Bllokuar në veprimtarinë e padobishme

Zakonisht, ndërsa rriten të ardhurat e tua, stili yt i jetës rritet me to. Kur shefi yt të jep rritje të rrogës, ti dëshiron ta shpërblesh veten (e meriton!), prandaj shpenzon më shumë. Të gjitha këto Gjëra të reja të kushtojnë para për t'i blerë, për t'i lënë diku, dhe për t'i mirëmbajtur. Gradualisht, stili yt i jetës bëhet më i shtrenjtë prandaj duhet të punosh më fort për të fituar më shumë. Mendon se nëse do ta fitoje vetëm edhe një ngritje të rrogës, atëherë do të kishe Mjaft. Por sipas të gjitha gjasave, do ta përsëritje procesin duke shpenzuar edhe më shumë.

Psikologët këtë rreth vicioz e quajnë **rrotullaku³ hedonik**, edhe pse ti me gjasë e njeh si "vrapi i miut", "gara e miut", apo "rat race". Njerëzit në rutinën hedonike mendojnë se do të ishin të lumtur po të kishin vetëm pak më shumë para. Por kur marrin më shumë para, ata zbulojnë diçka tjetër që e dëshirojnë. Meqë nuk janë kurrë të kënaqur me atë që e kanë, ata nuk mund të kenë kurrë Mjaft.

Shumica e njerëzve janë të kurthuar në këtë rrotullak. Sipas U.S. Census Bureau (Byroja e Regjistrimit të Përgjithshëm e SHBA) (<http://tinyurl.com/census-inc>), në vitin 1967 mediana e të ardhurave mesatare shtëpiake ishte 38,771\$ (përshtatur për shkak të inflacionit). Atëbotë, më pak se një e pesta e familjeve amerikane kishin TV me ngjyra dhe vetëm një nga 25 kishte TV kabllor. Krahajoje këtë me 2007tën, kur mediana e të ardhurave shtëpiake ishte 50,233\$ dhe thuajse gjithkush kishte TV me ngjyra me ekran të gjerë dhe TV kabllor. Amerikanët tani kanë dyfish më shumë vetura se sa që kishin në 1967tën, dhe kemi kompjuterë, iPodë, dhe telefona celularë. Jeta është e mirë, apo jo? Por përkundër të ardhurave tona të rritura dhe të pasurisë materiale, nuk jemi më të lumtur se sa që ishim në të 60tat.

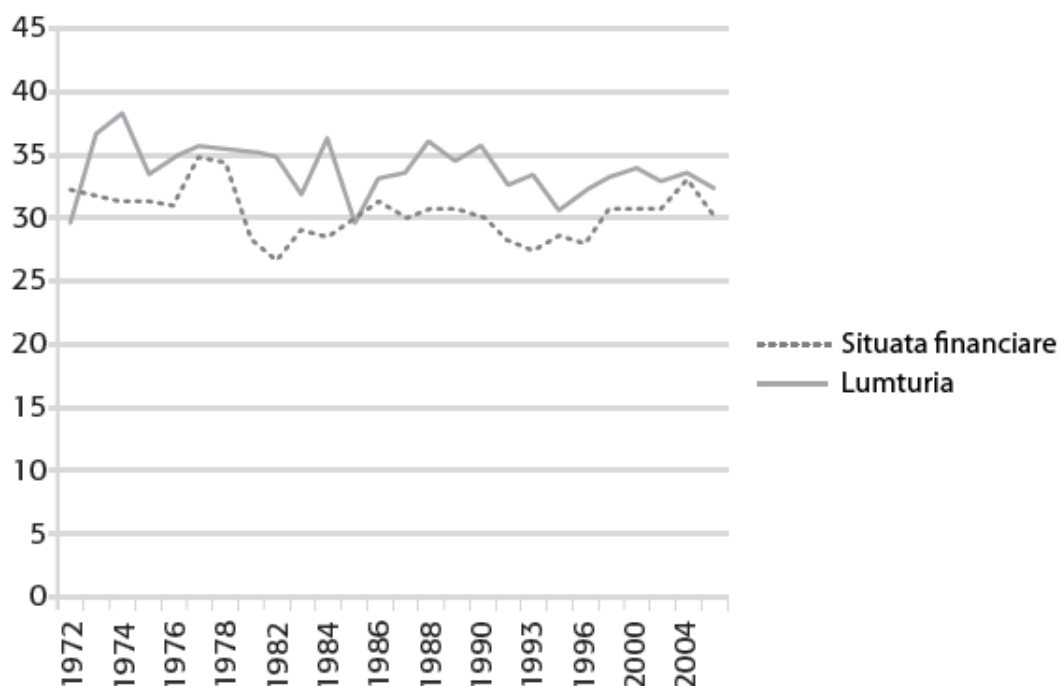
³ Është fjala për pajisjen e ushtrimeve që e ka një rryp që lëviz vazhdimisht në të cilin një person mund të ecë apo të vrapojë derisa rri në një vend.

Shënim

Në rast se ka kaluar kohë që nga ora jote e fundit e matematikës, ja një rifreskim i shpejtë: Nëse e ke një grup të numrave, gjysma e tyre do të jenë më të mëdhenj se mediana, dhe gjysma do të jenë më të vegjëlj. Mediana është zakonisht e ndryshme nga mesatarja. Për shembull, në grupin e numrave 2, 3, 4, 5, dhe 101, mesatarja është 23, por mediana është vetëm 4. (Po të flisnin ekonomistët për të ardhurat mesatare në vend të të ardhurave medianike, numrat e tyre do të pjerrtësoheshin nga miliarderët siç është Warren Bufett.)

Që nga viti 1972, National Opinion Research Center (Qendra Kombëtare e Hulumtimit të Opinioneve) i ka anketuar amerikanët për lumturinë e tyre (<http://tinyurl.com/norc-gss>). Siç mund ta shohësh në grafikun vijues, numrat nuk kanë ndryshuar shumë gjatë 35 viteve të fundit. Rreth një e treta e amerikanëve në mënyrë të qëndrueshme thonë se janë “shumë të lumtur” me jetët e tyre (<http://tinyurl.com/gss-happy>), ndërsa pak më pak se një e treta thonë se janë “goxha të kënaqur” me gjendjet e tyre financiare (<http://tinyurl.com/gss-satfin>).

**Informatat nga Studimi i Përgjithshëm Shoqëror
i National Opinion Research Center**



Nëse amerikanët po fitojnë më shumë, pse pra nuk janë më të lumtur? Jemi të bindur të besojmë se prosperiteti e sjell paqen e mendjes, por po del se gjyshi yt ka pasur të drejtë: Paratë nuk janë gjithçka.

Përfundimi: **Paratë nuk mund të të bëjnë të lumtur nëse pasuria jote e rritur sjell pritje të rritura.** Me fjalë tjera, nëse dëshiron më shumë derisa fiton më shumë, nuk do të jesh kurrë i kënaqur; gjithmonë do të ketë diçka tjetër për të cilën të lënë mendtë, prandaj do të duhet të punosh edhe më fort për t'i fituar paratë për ta blerë atë. Do të jesh i (e) kurthuar në rrotullakun hedonik, duke vrapuar si miush nëpër rrotë.

Rrotullaku hedonik çon në inflacion të stilit të jetës, që është po aq i rrezikshëm për paratë e tua sa inflacioni ekonomik; të dytë e shkatërrojnë vlerën e eurove tua. Fatmirësisht, ti mund ta kontrollosh inflacionin e stilit tënd të jetës. Mund të heqësh dorë, të zbresësh nga rrotullaku, dhe të shpëtosh nga vrap i miut. Për ta bërë këtë, duhet t'i caktosh prioritetet dhe të vendosësh se sa është Mjaft. Pjesa vijuese të tregon si.

Sa është Mjaft?

Kurt Vonnegut e kishte zakon ta rrëfejë një bisedë që e kishte me mikun e tij, autorin Joseph Heller (Vonnegut e publikoi këtë anekdotë si poemë në **New Yorker**). Dy shkrimtarët ishin në një aheng të mbajtur nga një miliarder kur Vonnegut bëri shaka: “Çfarë ndjenje është ta dish se nikoqiri ynë fiton më shumë brenda një dite se sa ka fituar **Catch-22** [punimi më i njohur i Hellerit] në tërë historinë e vet?” Helleri u përgjigj, “Unë kam diçka që ai nuk mund ta ketë kurrë. Unë kam Mjaft.”

Paratë e tua dhe jeta jote

Pasuria e papritur

Disa njerëz besojnë se brengat e tyre do të zhdukeshin sikur të kishin rrogë gjashtë-shifrore. Të tjerë luajnë lotari sepse mendojnë se nëse fitojnë do t'i zgjidhnin problemet e veta. Por ajo se sa fiton nuk e përcakton se sa i (e) lumtur je – e përcakton ajo se sa **shpenzon** në relacion me të ardhurat e tua.

Merrni p.sh. atletët profesionalë: Lojtari mesatar i Ligës Kombëtare të Futbollit i fiton 1.1 milion \$ në vit, dhe lojtari mesatar i NBA i bën 4 milion \$ në vit. E prapë edhe këto të ardhura të mëdha nganjëherë nuk janë mjaft për ta mbuluar sa shpenzojnë lojtarët. Në një nga numrat e fundit të **Sports Illustrated**, Pablo S. Torre e përshkroi se si, dhe pse, atletët mbesin pa para (mund ta lexoni artikullin e tij te <http://tinyurl.com/brokeathletes>). Ai shkruan se 2 vite pas tërheqjes, “78% e ish-lojtarëve të Ligës së Futbollit kanë bankrotuar apo janë nën stres financiar.” Brenda 5 viteve pas tërheqjes, rreth 60% e ish-lojtarëve të NBA janë në pozita të ngjashme.

Fituesit e lotarive i kanë të njëjtat probleme. Një artikull i 2001tës në **The American Economic Review** gjeti se, pasi ta ketë pranuar gjysmën e çmimit, fituesi tipik i lotos i ka vënë në kursime vetëm rreth 16% të atyre parave. Është vlerësuar se më shumë se çereku i fituesve të lotarisë bankrotojnë. Merre Bud Post-in: Ai i fitoi 16.2 milion \$ në 1988tën. Brenda disa javëve pasi e pranoi pagesën e tij të parë vjetore prej rreth gjysmë milioni dollarë, ai i shpenzoi 300,000\$. Gjatë disa viteve vijuese, Post bleu anije, shtëpi të mëdha, dhe aeroplanë, por gjithkrah e përcollën telashet. “Isha shumë më i lumtur kur isha hiç pa para,” është raportuar të ketë thënë. Kur vdiq në 2006tën, Post po jetonte me një çek mujor 450\$ të paaftësisë për punë. Për të mund të lexoni më shumë këtu: <http://tinyurl.com/budpost>.

Natyrisht, jo çdo person i pasur është kaq i shthurur. Në fakt, sipas Thomas Stanley dhe William Danko, shumica e milionerëve janë të kujdesshëm me paratë e veta. Në librin e tyre klasik **The Millionaire Next Door (Milioneri në Derën Tjetër)** (Pocket, 1998), Stanley dhe Danko i regjistrojnë karakteristikat e milionerëve të pazhurmshëm – ata që jetojnë në lagje mesatare, vozisin vetura mesatare, dhe punojnë punë mesatare. Këta njerëz janë të aftë ta ndërtojnë dhe ta mbajnë pasurinë sepse i mbajnë nën frena shpenzimet e tyre – edhe kur të ardhurat e tyre rriten. Autorët thonë se tri fjalët që i përshkruajnë më së miri të begatshmit janë “të matur, të matur, të matur”.

Pra edhe nëse të ndodh ndonjë fat i papritur siç është ndonjë trashëgimi apo bonus – apo edhe ndonjë çmim i lotarisë – merre sugjerimin nga milionerët e matur. Mos i shpenzo të gjitha në një vend.

Ta dish se ke Mjaft mund të jetë më mirë se të kesh miliarda euro. Nëse je marramendësisht i pasur por nuk je i lumtur, çfarë dobie kanë paratë e tua? Ndjenja për të qenë i (e) kënaqur vjen nga të pasurit Mjaft – jo tepër pak dhe jo tepër shumë. Por sa **është** Mjaft?

Nuk ka përgjigje të thjeshtë. Ajo çka është Mjaft për ty mund të mos jetë Mjaft për shokun tënd më të mirë. Dhe ajo çka të nevojitet që të rrish në majën e Lakores së Përmbushjes do të ndryshojë me kohë, prandaj Mjaft-i është njëfarë caku që lëviz. Është vështirë të definohet Mjaft-i, por janë disa hapa që mund t'i ndërmarresh për ta kuptuar se çka domethënë ai për ty.

Kuptoji qëllimet dhe vlerat e tua

Nëse nuk e di se pse po i fiton dhe po i shpenzon paratë, atëherë nuk mund ta dish se kur ke Mjaft. Pra ndaj kohë që vërtet të mendosh për atë se çka domethënë për ty të kesh Mjaft. Diskutoje me familjen tënde, dhe hulumtoje idenë me shokun tënd më të mirë. A është Mjaft të jesh jashtë borxheve? Të kesh mundësi për ta paguar një barkë me para në dorë? T'i kesh të kursyera një milion euro për pensionim? Vendos se çka domethënë Mjaft për ty, e pastaj shkruaje. Nëse nuk ke fund në peisazh, je në rrezik më të madh të mbetesh i kurthuar në vrapin e miut.

Ushtroje shpenzimin e vetëdijshëm

Meqë nocioni Mjaft është kaq i mjegullt, mënyra më e mirë për t'iu qasur është të jesh i ndërgjegjshëm për shprehjet e tua financiare. Akti i zgjedhjes së vetëdijshme se si shpenzon mund të të ndihmojë të bësh blerje që janë në vijë me qëllimet dhe vlerat e tua.

Ramit Sethi e popullarizoi konceptin e **shpenzimit të vetëdijshëm** në librin e tij ***I Will Teach You to Be Rich (Do të ju mësoj të jeni të pasur)*** (Workman Publishing, 2009). Ideja është të shpenzosh me synim, të vendosësh me paramendim se ku t'i drejtosh paratë e tua në vend se të shpenzosh rrëmbyeshëm. Sethi tregon se është në rregull t'i shpenzosh 5,000\$ në vit në këpucë – **nëse** ai shpenzim është i nivelizuar me qëllimet dhe vlerat e tua dhe ke bërë zgjedhje të vetëdijshme të shpenzosh në këtë mënyrë (për dallim nga shpenzimi obsesiv).

Nëse je i ri (e re) në të shpenzuarit e vetëdijshëm, provo t'ia bësh vetes këto pyetje:

- **A e pranova vlerën nga kjo baras me sasinë që e shpenzova?** Me fjalë tjera, a e ke marrë meritën e parave tua? Tashmë e di se 100 Euro të shpenzuara në një gjë nuk është gjithmonë gjë po aq mirë sa 100 Euro të shpenzuara në një gjë tjetër. Shpenzimi i vetëdijshëm ka të bëjë me përpjekjen që ta nxjerrësh qejfin më të madh për paratë e tua.
- **A është ky shpenzim i nivelizuar me qëllimet dhe me vlerat e mija?** Shpenzimi i vetëdijshëm domethënë të prioritizosh: t’i vësh paratë e tua kah gjërat që i dëshiron – dhe t’i zvogëlosh kostot pamëshirshëm për gjërat që nuk i dëshiron. Nëse je i lumtur me kafën në zyrë, atëherë mos i shpenzo kot paratë e tua te Starbucks. Por nëse latte-ja jote ekstra e nxehtë me karamelë dietike është pjesa më interesante e ditës tënde, atëherë bleje latte-n! Shpenzo vetëm në gjërat që kanë rëndësi për ty.

Kutia më poshtë e rrëfen tregimin e Chris Guillebeau, që ka bërë shumë zgjedhje jo-tradicionale për t’u siguruar që shpenzimet e tij të përputhen me prioritetet e tij.

Paratë e tua dhe jeta jote

Arti i jo-konformitetit⁴

Chris Guillebeau e çon në ekstrem shpenzimin e vetëdijshëm. Në moshën 32-vjeçare ai e ka definuar se çka është e rëndësishme për të dhe është i gatshëm të bëjë sakrificë për t’u siguruar që shpenzimet e tij janë të nivelizuara me qëllimet dhe me vlerat e tij. Një nga ambiciet e tij është që ta vizitojë secilin shtet të botës deri në datëlindjen e tij të 35-të. (Deri në momentin kur është shkruar kjo, ai i ka vizituar 124 nga 192 shtetet, dhe ka kohë edhe 3 vite.)

Udhëtimi është shtrenjtë, kështu që për ta arritur qëllimin e vet, Guillebeau e ka caktuar atë si prioritet të parë. “Disa njerëz mendojnë se jam i çmendur”, thotë ai. “Nuk kam veturë, prandaj eci kudo. Nuk më pëlqen t’i shpenzoj disa Euro për ta përdorur transportin publik. Por i shpenzoj mijëra euro për të fluturuar nëpër tërë botën.”

Duke ia bërë pa gjërat që nuk janë domethënëse për të – siç është vetura – Guillebeau mund t’ia lejojë vetes gjërat për të cilat është i pasionuar. Për të lexuar më shumë për jetën e tij jokonvencionale, shikojeni blogun e tij në www.chrisguillebeau.com, dhe kërkojeni librin e tij të ardhshëm, *The Art of Non-Conformity (Arti i mos-nënshtimit)* (Perigee, 2010).

⁴ Refuzimi për t’iu nënshtuar standardeve, konventave, rregullave apo ligjeve të pranuar. Mos-nënshtimi ndaj jetës së zakonshme.

Zvogëloje rrëmujën

Nëse ke kaq shumë Gjëra sa që duhet ta marrësh një depo me qira, atëherë ke më shumë se Mjaft. Nëse Gjërat çojnë në rrëmujë që të streson, e ke kaluar majën e Lakores së Përmëshjes dhe ke shtuar lukse që po sjellin më pak lumturi, jo më shumë.

Pastrimi i rrëmujës mund të jetë përjetim thellësisht i mirë, por mund të jetë edhe i vështirë: Nuk dëshiron të hedhësh asgjë sepse mund të të nevojitet një ditë, apo ka vlerë sentimentale, apo mund ta ketë ndonjë vlerë.

Heqja qafe e Gjërave lëndon vetëm për pak kohë. Pasi t'i kesh krasitur gjërat personale, është sikur të jetë hequr një ngarkesë; ndihesh i (e) lirë. Disa njerëzve procesi iu duket kaq çlirues sa që shkojnë më larg dhe e praktikojnë **thjeshtësinë vullnetare**, bile edhe deri te pika e zhvendosjes në shtëpi më të vogël. Për shembull, Dave Bruno po e shkruan një kronikë për luftën e tij kundër materializmit në web-faqen e tij (<http://tinyurl.com/100thingchallenge>); qëllimi i tij është t'i posedojë vetëm 100 artikuj personalë.

Kërkoje balancin

Jeta e balancuar është jetë e përmëshhur. Për ta gjetur balancin, duhet t'i biesh në fije se sa është Mjaft për ty – pika ku ti je i (e) kënaqur me atë që e ke dhe mund të thuash “kaq, por jo më shumë.”

Pasi ta definosh Mjaft-in, e fiton ndjenjën e lirisë. Më nuk je i kurthuar në vrapin e miut dhe ke kohë t'i ndjekësh pasionet e tua. Mund ta rrethosh veten me familjen dhe miqtë e tu, dhe ta rizbulosh rëndësinë e **kapitalit shoqëror** – vlera që e fiton duke bërë marrëdhënie personale me njerëzit në komunitetin tënd. Dhe meqë më nuk je i (e) shtrënguar të blesh më shumë Gjëra, paratë e tua mund t'i përdorësh për të kursyer për gjërat që vërtet kanë rëndësi.

Nuk ka të bëjë me paratë

Nëse pasuria e madhe nuk do të ta sjellë paqen e mendjes, çka do të ta sjellë?

Në një numër të 2005tës të **Review of General Psychology (Revistë e Psikologjisë së Përgjithshme)**, Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon, dhe David Schkade shikuan nëpër vitet e hulumtimit për t'i rënë në fije se çka kontribuon në "lumturinë kronike" (për dallim nga lumturia e përkohshme). Bazuar në analizën e tyre, ata dolën me një model tri-pjesësh:

- **Rreth gjysma e lumturisë tënde është biologjike.** Secili person duket se e ka një "pikë të caktuar" kufitare, që vlerësohet rreth 50% e përshtypjes tënde të mirëqenies. Meqë kjo pikë e caktuar është gjenetike, është vështirë të ndryshohet.
- **10% tjera të lumturisë bazohen në rrethana – faktorët e jashtëm përtej kontrollit tënd.** Këto i përfshijnë tiparet biologjike si mosha, raca, kombësia, dhe gjinia, si dhe gjërat siç është statusi martesor, statusi profesional, siguria e punës, dhe të ardhurat. Gjendja jote financiare është pjesë e këtij 10%-ëshi – por vetëm një pjesë – që domethënë se ndikon vetëm në një pjesëz të lumturisë tënde të plotë.
- **40%-ët e fundit të lumturisë vijnë nga aktiviteti i paramenduar, i qëllimshëm – gjërat që ti zgjedh t'i bësh.** Ndonëse rrethanat të ndodhin, aktiviteti i paramenduar ndodh kur **ti** vepron duke bërë gjëra siç janë ushtrimet, ndjekja e qëllimeve kuptimplota, apo mbajtja e ditarit të falënderimeve.

Sipas autorëve, meqë rrethanat – përfshirë edhe situatën tënde financiare – luajnë rol kaq të vogël në atë që ti të ndihesh përgjithësisht i (e) kënaqur, atëherë ka më shumë kuptim që ta ngritësh harenë tënde përmes aktivitetit të paramenduar, duke i kontrolluar gjërat që mundesh dhe duke i injoruar ato nuk mundesh. (Mund ta lexosh tërë artikullin në <http://tinyurl.com/hmodel>.)

Edhe pse situata jote financiare e luan vetëm një rol të vogël në lumturinë tënde të përgjithshme, shumica e njerëzve besojnë se është më e rëndësishme se aq. Për shkak të kësaj, shumë njerëz i kalojnë jetët e tyre duke synuar për më shumë para dhe posedime – por zbulojnë se ky materializëm i bën ata **më pak** të lumtur.

Nëse je i (e) kurthuar në vrapin e miut, mund të jesh duke u marrë me gjërat siç është borxhi, jetesa nga paga në pagë, grindja me gruan (burrin) rreth parave, dhe të punuarit e një pune që e urren. Këto probleme të gjitha burojnë nga një çështje: mungesa e kontrollit. Kur ndihesh sikur nuk ke kontroll ndaj parave, je i (e) brengosur dhe i (e) stresuar. Duke e marrë komandën ndaj financave tua, mund t'i heqësh qafe shumë nga

këta stresues dhe të jesh më i (e) lumtur. Pasuria të jep opsione dhe ta lehtëson të përqendrohesh në gjërat që mund të të bëjnë të kënaqur.

Ky libër do të të mësojë mënyra specifike për ta marrë kontrollin ndaj financave tua. Hapi i parë në udhëheqjen e një jete të pasur është të mësosh se si t'i caktosh prioritetet.

Për temën e parave

Lumturia sipas numrave

Në librin e tyre **Lumturia (Happiness)**, Ed Diener dhe Robert Biswas-Diener flasin për **formulën e lumturisë**, tentimin e tyre që t'i kthejnë në numra tërë këto gjëra psikologjike për paratë dhe mirëqenien.

Ata gjetën se të ardhurat më të mëdha përgjithësisht i bëjnë njerëzit të jenë më të lumtur – por jo gjithmonë. Nuk është vetëm ajo se sa fiton që e përcakton se sa je i (e) kënaqur me jetën tënde, mirëpo ajo se si ato para lidhen me dëshirat e tua. Mund të thuash se lumturia jote është e barabartë me atë që e ke, pjesëtuar me atë që e dëshiron.

Të themi, për shembull, se ti je një autor i famshëm që fiton 200,000\$ në vit. Në letër, kjo tingëllon si shumë para, mirëpo nëse je i (e) etur për lukse dhe përjetime të shtrenjta, në të vërtetë mund të ndihesh i (e) varfër. Në anën tjetër, nëse je shkrimtar që mundohesh shumë për t'i fituar 40,000\$ në vit, mund të jesh i lumtur derisa pritjet e tua janë të ulëta – domethënë, nëse nuk dëshiron më shumë se sa që ke. Ja pse matura është kaq e rëndësishme.

Një tentim tjetër për ta kthyer mirëqenien në numra është te kjo formulë e lumturisë nga krijuesi i **Dilbert**, Scott Adams: <http://tinyurl.com/happy-dilbert>.

Të jetosh jetë të pasur

Të jetosh në mënyrë të pasur domethënë t'i biesh në fije se në çka ta shpenzosh kohën, paratë dhe energjinë tënde – dhe çka të injorosh. Meqë nuk mund t'i kesh të gjitha, duhet të priorizosh. Kjo domethënë të shpenzosh para në gjërat që janë të rëndësishme për ty – dhe të kursesh në gjërat që nuk janë të rëndësishme.

Psikologët përgjithësisht pajtohen se një jetë e jetuar mirë është e pasur në:

- **Siguri.** Është vështirë të jesh i (e) lumtur nëse vazhdimisht brengosesh se si t'i paguash faturat. Nëse ke para, nuk të duhet të brengosesh për këto gjëra. (Por, siç e di tashmë, nuk duhet të jesh i (e) pasur për të qenë i (e) lumtur.) Duke jetuar nën mjetet e tua dhe duke iu shmangur borxhit, mund të fitosh një kontroll të caktuar financiar ndaj jetës tënde.
- **Marrëdhëniet.** Pasuria e vërtetë vjen nga marrëdhëniet, jo nga eurot dhe centët. Të pasur apo të varfër, njerëzit me pesë apo më shumë miq të afërt janë më të prirë ta përshkruajnë vetveten si të lumtur se sa ata me më pak. Një partneritet afatgjatë i dashurisë shkon dorë për dorë me këtë. Dhe siç do ta mësosh më vonë, kapitali shoqëror mund të jetë i vlefshëm po aq sa kapitali financiar.
- **Përjetimet.** Siç është shpjeguar më herët, kujtimet kanë prirje të bëhen më pozitive me kalimin e kohës, ndërsa Gjërat zakonisht bien në vlerë – edhe në vlerën aktuale edhe në atë të perceptuar. Siç shkruan Gregory Karp në **The 1-2-3 Money Plan** (Plani i Parave 1-2-3) (FT Press, 2009), "Përjetimet vlerësohen (gjithnjë e më shumë), pronat zhvlerësohen" Dhe te **Your Money and Your Brain** (Paratë e tua dhe Truri yt) (Simon & Schuster, 2008), Jason Zweig vëren, "Të bësh dhe të jesh janë më të mira se sa të kesh."

Mbaji mend këto tri shtylla të lumturisë dhe mund të ndërtosh jetë të pasur edhe me të ardhura të kufizuara.

Për ta përmirësuar tutje relacionin tënd me paratë, mbaji në mend këto udhëzime:

- **Prioritizo.** Shpenzo në gjërat që të bëjnë më së shumti të lumtur. Nuk ka asgjë të keqe t'i blesh gjërat që do t'i përdorësh dhe që do të kënaqesh me to – ky është qëllimi i parave. Nëse je duke shpenzuar më pak se sa që fiton, nëse je duke i plotësuar nevojat e tua, dhe je duke kursyer për të ardhmen, atëherë mund t'ia lejosh vetes gjërat që ta bëjnë jetën më të lehtë dhe më të shijshme. (Për një mënyrë të prioritizimit shih kutinë në faqen tjetër.)
- **Rri shëndetshëm.** Është një lidhje e fortë ndërmjet shëndetit dhe lumturisë. Kushdo që ka përjetuar lëndim apo sëmundje të zgjatur e di saktësisht se sa mund të jetë kjo shkatërruese emocionalisht – dhe financiarisht. Ha si duhet, ushtro, dhe fli mjaft (**Your Body: The Missing Manual (Trupi yt: Manuali që mungonte)** ka plot udhëzime se si t'i bësh këto gjëra).
- **Mos e krahaso veten me të tjerët.** Financiarisht, psikologjikisht, dhe në mënyrë sociale, të garosh me Fistekët është grackë. Gjithmonë do të kesh shokë që janë më të pasur dhe më të suksesshëm në karrierat e veta se sa ti. Përqendrohu në jetën dhe qëllimet **e tua**.

- **Kufizojë ekspozimin ndaj mediave.** Mediat masive – sidomos TV – tentojnë të të bindin se lumturia varet nga gjërat që në të vërtetë nuk të nevojiten dhe nuk mund t’ia lejojnë vetes (nuk t’i mban xhepi). Studimet kanë gjetur se shikimi i tepërt i TV mund të ndikojë në nivelet e tua të materializmit – se sa shumë mendon se të nevojitet për të qenë i (e) lumtur.
- **Thjeshtëso.** Filani mesatar beson se materializmi është rruga për te lumturia – por Filani mesatar e ka gabim. Hulumtimet tregojnë se materializmi në të vërtetë çon në jolumturi dhe pakënaqësi. Duke e thjeshtësuar jetën tënde dhe duke e zvogëluar sasinë e Gjërave që i posedon (apo **dëshiron** t’i posedosh), do të kursesh para dhe do të jesh më i (e) lumtur.
- **Ndihmoji të tjerët.** Altruizmi është njëra nga mënyrat më të mira për ta rritur lumturinë. Mund të duket kundër-intuitive (dhe ndoshta krejt pak vetë-shërbyese), por t’i dhurosh institucionit fetar apo shoqatës tënde më të dashur bamirëse është metodë e provuar për të ta shndritur ditën.
- **Përqafoje rutinën.** Emersoni ka shkruar, “Një konsistencë budallaqe është lugati i mendjeve të vogla”, por ka fakte se **disa** konsistenca i ndihmojnë ndjenjës të jesh i kënaqur. Në **Happier** (Më të lumtur) (McGraw-Hill, 2007), Tal Ben-Shahar rekomandon të ndërtohen rutina rreth gjërave që i admiron: leximi, ecja, luajtja e lojërave, thurja me kërrabëza, çkado. Meqë mund të jetë vështirë të gjendet kohë për këto aktivitete, ai pohon se ato duhet t’i bëjmë rituale. Nëse të pëlqen biciklizmi, për shembull, bëje ritual vozitjen në park çdo mbrëmje. (Shihe kutinë e mëposhtme për këshilla për të gjetur kohë për ato që i admiron.)
- **Ndjek qëllime kuptimplota.** Rruga për te pasuria është e shtruar me qëllime, dhe e njëjta është e vërtetë edhe për rrugën për te lumturia. Por që t’ia vlejë një qëllim, ai duhet të jetë i lidhur me vlerat dhe me interesat e tua – duhet t’i shtojë diçka jetës tënde.

Për temën e parave

Së pari gjërat argëtuese

Ti çon jetë të zënë. Duket se kurrë nuk ka mjaft kohë për t'i bërë gjërat që i do vërtet, siç është të bësh joga, të vraposh, apo ta kesh një dalje javore natën me të dashurin (të dashurën). Me kaq shumë gjëra tashmë në pjetën tënde, si mund t'i palosësh të gjitha brenda?

Në **Work Less, Live More** (Puno më pak, jeto më shumë) (Nolo Press, 2007), Bob Clyatt pohon se **mund** të gjesh kohë për gjërat argëtuese. Fshehtësia, thotë ai, është prioritizimi:

- ❑ Paramendoje se e ke një kavanoz të zbrazët, një grup të disa gurëve të mëdhenj, dhe disa grushte zall. Detyra jote është t'i vendosësh të gjithë gurët e mëdhenj dhe ata të vegjël në kavanoz. Një qasje do të ishte që së pari ta futësh tërë zallin, por nëse ia bën ashtu, kjo do të lente hapësirë për vetëm një apo dy gurë të mëdhenj; nuk do të mundje t'i kesh të gjitha brenda. Ndryshoje qasjen tënde dhe së pari vendosi gurët e mëdhenj brenda, dhe do ta shohësh se zalli do të përshtatet shumë mirë përreth hapësirës së zbrazët. Nëse nuk e zë pak zall në fund, nuk ke humbur shumë.
- ❑ Lejo tepër gjëra të vogla ta marrin prioritetin, dhe duket sikur kurrë nuk ka kohë për gjërat e mëdha. Konsidero që Gurët e Mëdhenj janë gjërat vërtet të rëndësishme që dëshiron t'i arrish në jetë, gjërat që të definojnë ty. Merri së pari gjërat e mëdha, puno në projektet dhe prioritetet e duhura, dhe lejoji gjërat e vogla të përshtaten përreth skajeve. Le të jenë Gurët e tu të Mëdhenj prioritetet e panegociueshme në kalendarin tënd javor – dhe mëso të thuash “jo” kur nisin të përzihen gjërat tjera. Pastaj përshtati këto gjëra tjera aty ku mundesh.

Pra nëse vrapimi të bën të lumtur, caktoje orarin e vrapimeve tuaja – dhe pastaj përshtate pjesën tjetër të jetës tënde përreth tyre. Mos i injoro obligimet e tua, por përshtati gjërat që duhet t'i bësh përreth gjërave që **dëshiron** t'i bësh, e jo anasjelltas.

Esenca është se nëse nuk mund të jesh i (e) kënaqur, kurrë nuk do të çosh jetë të pasur, pavarësisht sa para i ke. Çelësi kryesor për menaxhimin e parave – dhe për pasuri – është të jesh i (e) kënaqur. Nuk është ajo se sa **ke** që të bën të lumtur apo të palumtur, por ajo se sa **dëshiron**. Nëse dëshiron më pak, do të jesh i (e) lumtur me më pak. Kjo nuk është lojë psikologjike apo retorikë që tenton të të habisë, është fakt: Sa më të ulëta pritjet e tua, aq më të lehta janë të plotësohen – dhe aq më i (e) lumtur do të jesh.

Kjo nuk domethënë që duhet të çosh jetë të paqëllim të skamjes; krejt e kundërta, në fakt. Por shumica e njerëzve i përziejnë mjetet me qëllimet. Ata vrapojnë pas parave dhe pas Gjërave duke tentuar të ndihen të përmbushur, por zgjedhjet e tyre janë të rrëmbyera dhe të rastësishme. "Terapia" e tyre "e tregtisë me pakicë" nuk i adresohet shkakut rrënjësor të palumturisë së tyre: Atyre iu mungojnë qëllimet dhe një sistem i brendshëm i vlerave për t'iu ndihmuar t'i udhëheqin vendimet e tyre.

Në kapitullin tjetër (që nuk është këtu, por është në libër), do të mësosh se si të krijosh qëllime kuptimplota financiare që janë të nivelizuara me pasionet e tua. Pastaj do të jesh i (e) aftë t'i përdorësh këto qëllime për të marrë vendime më të mira për paratë. Këto zgjedhje, si rezultat, do të të ndihmojnë të jetosh jetë më të lumtur.

Praktikimi i dijes: Koni i mësimi

Nëse vetëm lexojmë, do ta mbajmë në mend vetëm 10% të asaj që e lexojmë. Nëse i praktikojmë realisht informatat që i marrim, do ta mbajmë në mend 90% të asaj që e themi dhe që e bëjmë.

| Koni i mësimi | | |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
| Pas 2 javëve jemi të prirur ta mbajmë në mend | | Natyra e përfshirjes |
| 10% të asaj që e lexojmë | Leximi | Pasive |
| 20% të asaj që e dëgjojmë | Dëgjimi i fjalëve | |
| 30% të asaj që e shohim | Shikimi i fotove | |
| 50% të asaj që e dëgjojmë dhe që e shohim | Shikimi i filmit | |
| | Shikimi në një ekspozitë | |
| | Shikimi i një demonstrimi | |
| | Shikimi i diçkaje duke u bërë në vend | |
| 70% të asaj që e themi | Pjesëmarrja në një diskutim | Aktive |
| | Dhënia e një fjalimi | |
| 90% të asaj që e themi dhe që e bëjmë | Bërja e një prezentimi dramatik-emocional | |
| | Simulimi i përjetimit real | |
| | Bërja e gjësë reale | |

Koni i mësimi, i adaptuar nga (Dale, 1969).