

Stephen Covey

# Zhvillimi i katër inteligjencave / zotësive

- udhërrëfyes praktik për veprim -

|   |  | Gjeje zërin tënd   | Inspiroji të tjerët ta gjejnë zërin e vet   | MADHËSHITIA<br>(Çliroje<br>potencialin<br>njerëzor)   |
|---|--|--|---|---|
| Procesi sekuencial nga<br>brenda-tejashtë | Forca krijuese<br>• Person i<br>plotë  | <ul style="list-style-type: none"><li>Ndërgjegjja (SQ)</li><li>Vizioni (IQ)</li><li>Disciplina (PQ)</li><li>Pasioni (EQ)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Modelimi (shpirti)</li><li>Gjetja e rrugës (mendja)</li><li>Bashkërenditja (trupi)</li><li>Fuqizimi (zemra)</li></ul> |   |
| Dhuratat e integruara të lindjes          | <ul style="list-style-type: none"><li>Zgjedhja</li><li>Principet</li><li>4 Inteligjencat</li></ul> |  |   |   |
|   | Rregullimi i shpejtë nga<br>jashtë-tebrenda  | Softueri kulturor<br>• Person i<br>fragmentuar (viktimë)   | <ul style="list-style-type: none"><li>Egoja (SQ)</li><li>Viktimizmi (IQ)</li><li>Llastimi (PQ)</li><li>Pasqyra shoqërore (EQ)</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Besimi i ulët (shpirti)</li><li>Pa vizion/vlera të përbashkëta (mendja)</li><li>Jobashkërenditja (trupi)</li><li>Shfuqizimi (zemra)</li></ul> |
|   |  | Humbe zërin tënd   | Mos i lë të tjerët që ta gjejnë dhe ta përdorin zërin e vet   |   |
|   |  |  |   | MEDIOKRITETI<br>(Ngulfate potencialin<br>njerëzor)  |

e zgjodhi dhe e përktheu

Ridvan Bunjaku

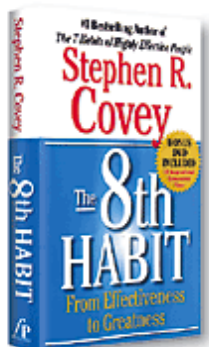
|:( |:)

Qershor 2011

## Përmbajtja

|   |    |
|---|----|
| Për librin – Zakoni i 8të .....   | 3  |
| Për autorin - Stephen R. Covey .....  | 4  |
| Libri në një figurë .....   | 5  |
| Sfida e Zhvillimit Personal .....   | 7  |
| Dhurata jonë e parë e lindjes: Liria për të zgjedhur .....                        | 7  |
| Dhurata jonë e dytë e lindjes: Ligjet apo principet natyrore.....                 | 8  |
| Dhurata jonë e tretë e lindjes: Katër Inteligjencat/ Zotësitë e Natyrës Sonë..... | 9  |
| Inteligjenca Fizike (PQ) .....  | 9  |
| Inteligjenca Emocionale (EQ) .....  | 9  |
| Inteligjenca Mendore (IQ) .....   | 10 |
| Inteligjenca Shpirtërore (SQ) .....   | 10 |
| Zhvillimi i Katër Inteligjencave/ Zotësive: Udhërrëfyes praktik për veprim.....   | 11 |
| Zhvillimi i Inteligjencës Fizike - PQ.....  | 11 |
| Zhvillimi i Inteligjencës Mendore - IQ .....                                      | 16 |
| Zhvillimi i Inteligjencës Emocionale - EQ.....                                    | 19 |
| Zhvillimi i Inteligjencës Shpirtërore - SQ.....                                   | 22 |
| Përmbyllje.....   | 24 |
| Publikime tjera.....  | 25 |
| Të lehta.....   | 25 |
| Të mesme .....  | 26 |
| Të avansuara .....  | 27 |

## Për librin – Zakoni i 8të



Vite me radhë, 7 Zakonet e Njerëzve me Efektivitet të Lartë është bërë resurs më se i nevojshëm për individët dhe ekzekutuesit që përpiqen t'i përmirësojnë jetët dhe karrierat e veta. Sipas autorit Stephen Covey, efektiviteti është vegla për mbijetesë në ambientin e sotëm që ka tempo të shpejtë. Mirëpo, për t'u bërë vërtet të shkëlqyeshëm dhe për të pasur sukses në Epokën e re të Punëtorit të Dijes, duhet të ndërtoni mbi, dhe të lëvizni përtej efektivitetit - në madhësi. Duhet ta gjeni zërin tuaj dhe t'i inspironi edhe të tjerët që t'i gjejnë zërat e vet.

Gjetja e zërit tuaj kërkon zhvendosje në të menduar. Për të pasur sukses në udhëtimin tuaj drejt madhësisë - ju nevojitet një model i ri mendor, një grup i ri i shkathtësive dhe një zakon i ri. Zakoni i 8-të i Stephen Covey't do t'ua rrëfejë rrugën derisa e ndërmerrni ndryshimin e nevojshëm për te madhështia.

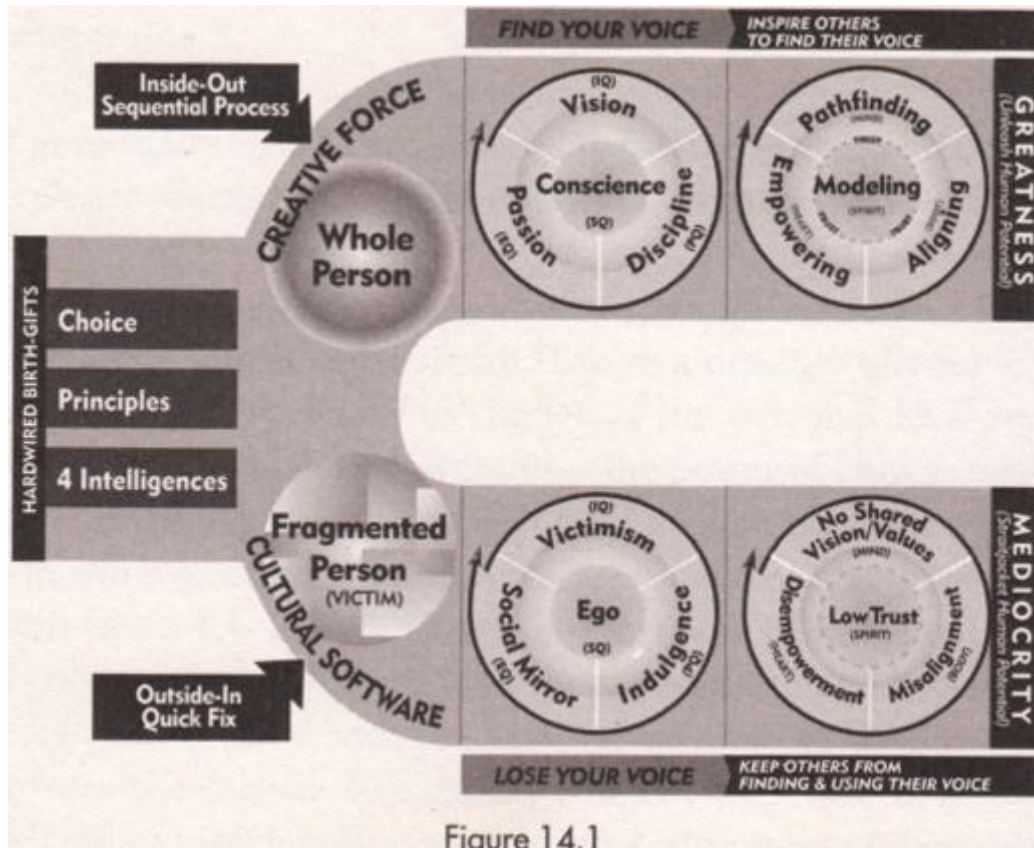
## Për autorin - Stephen R. Covey



PHOTO: TIM PEARSON/BETTER LIFE MEDIA

Më 1996, Stephen R. Covey është njohur si një nga 25 amerikanët më me ndikim nga revista Time, dhe një nga 25 njerëzit me ndikimin më të fuqishëm të Sales and Marketing Management. Dr. Covey është autori i disa librave të duartrokitur fuqishëm, duke e përfshirë edhe bestsellerin ndërkombëtar, 7 Zakonet e Njerëzve me Efektivitet të Lartë. Dr. Covey është bashkëthemelues dhe nën-kryetar i FranklinCovey, kompania udhëheqëse e shërbimeve profesionale globale me zyra në 123 shtete.

## Libri në një figurë



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   | Gjeje zërin tënd   | Inspiroji të tjerët ta gjejnë zërin e vet  | <b>MADHËSHITIA</b><br>(Çlirëse<br>potencialin<br>njerëzor) |
| Procesi sekuencial nga brenda-tejashtë  | Forca krijuese<br>• Person i plotë                    | • Ndërgjegjja (SQ)<br>• Vizioni (IQ)<br>• Disiplina (PQ)<br>• Pasioni (EQ)       | • Modelimi (shpirti)<br>• Gjetja e rrugës (mendja)<br>• Bashkërenditja (trupi)<br>• Fuqizimi (zemra)                         |  |
| <b>Dhuratat e integruara të lindjes</b><br>• Zgjedhja<br>• Principet<br>• 4 Inteligjencat |   |  |  |  |
|   |   |  |  |  |
| Rregullimi i shpejtë nga jashtë-tebrenda  | Softueri kulturor<br>• Person i fragmentuar (viktimë) | • Egoja (SQ)<br>• Viktimizmi (IQ)<br>• Llastimi (PQ)<br>• Pasqyra shoqërore (EQ) | • Besimi i ulët (shpirti)<br>• Pa vizion/vlera të përbashkëta (mendja)<br>• Jobashkërenditja (trupi)<br>• Shfuqizimi (zemra) | <b>MEDIOKRITETI</b><br>(Ngulfate potencialin njerëzor)     |
|   |   | Humbe zërin tënd   | Mos i lë të tjerët që ta gjejnë dhe ta përdorin zërin e vet  |  |

## Sfida e Zhvillimit Personal

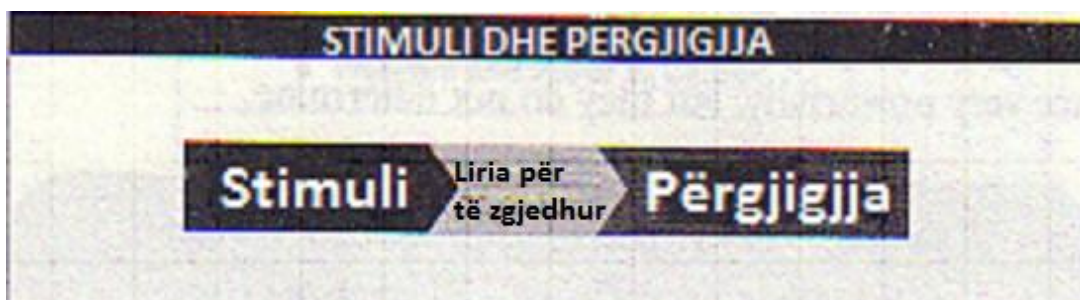
Gjatë lindjes, secilit nga ne i janë dhënë "dhurata të lindjes" që janë madhështore - talentet, zotësitë, inteligjencat, shanset - që do të mbeteshin kryesisht të paçelura pos përmes vendimit dhe përpjekjes sonë. Për shkak të këtyre dhuratave, potenciali brenda një individi është i pamasë, bile-bile i pafundmë. Sa më shumë që i përdorim dhe i zmadhojmë talentet tona aktuale, aq më shumë talente na jepen dhe aq më i madh bëhet kapaciteti ynë. Këto tri dhurata më të rëndësishme janë:

1. Liria dhe fuqia jonë që të zgjedhim.
2. Ligjet apo principet natyrore, që janë universale dhe nuk ndryshojnë kurrë
3. Katër inteligjencat/zotësitë tona: fizike/ekonomike, emocionale/shoqërore, mendore, dhe shpirtërore.

### Dhurata jonë e parë e lindjes: Liria për të zgjedhur

Në tërë mësimdhënien time që e përfshin gjysmë shekulli, po të më pyesnit: cila është një temë - një poentë - që të është dukur se e ka ndikimin më të madh te njerëzit, pavarësisht rrethanave - do të përgjigjesha me bindjen më të thellë: që jemi të lirë të zgjedhim. Pas vetë jetës, fuqia për të zgjedhur është dhurata juaj më e madhe. Kjo fuqi dhe liri qëndron plotësisht në kontrast me modelin mendor të viktimizmit dhe me kulturën e fajësimit kaq të përhapur në shoqëri sot.

*Ndërmjet stimulit dhe përgjigjes (reagimit) është një hapësirë.  
Në atë hapësirë qëndron liria dhe fuqia jonë ta zgjedhim reagimin tonë.  
Në këto zgjedhje qëndron rritja jonë dhe lumturia jonë.*



Rrënjësisht, ne jemi produkt i zgjedhjes, jo i natyrës (gjenet) apo i kultivimit (edukimi, ambienti). Natyrisht, gjenet dhe kultura mund të ndikojnë shumë fuqishëm, por ato nuk përcaktojnë.

Esenca e të qenit njeri është të mund ta drejtosh jetën tënde. Njerëzit veprojnë; kafshët dhe "robotët" njerëzorë reagojnë. Njerëzit mund të bëjnë zgjedhje në bazë të vlerave të veta. Fuqia juaj që ta zgjedhni drejtimin e jetës suaj ju lejon që ta rishpikni veten, ta ndryshoni të ardhmen tuaj, dhe të ndikoni fuqishëm në pjesën e mbetur të krijimit. Është një dhuratë e vetme që e mundëson përdorimin e të gjitha dhuratave tjera; është një dhuratë e vetme që na e mundëson ta ngritim jetën tonë në nivele gjithnjë e më të larta.

### **Dhurata jonë e dytë e lindjes: Ligjet apo principet natyrore**

Përdorimi i mençur i lirisë sonë për të zgjedhur thjesht domethënë të jetojmë sipas principeve apo ligjeve natyrore në vend se të shkojmë me kulturën e sotme të "riparimit të shpejtë."

Sapo e ka parë Ajnshtajni gjilpërën e kompasit kur ishte katër vjeç, ai gjithmonë e ka kuptuar se duhet të ketë "diçka prapa gjërave, diçka të fshehur thellë." Kjo ka të bëjë edhe me çdo fushë tjetër të jetës. Principet janë universale - domethënë, ato e tejshkojnë kulturën dhe gjeografinë. Ato janë edhe të përhershme; ato nuk ndryshojnë kurrë - principet siç është drejtësia, mirësia, respekti, ndershmëria, integriteti, shërbimi, kontributi. Kulturat e ndryshme mund t'i përkthejnë këto principe në praktika të ndryshme; dhe gjatë kohës, mund edhe t'i turbullojnë krejtësisht këto principe përmes përdorimit të gabueshëm të lirisë. Megjithatë, ato janë prezente. Sikur ligji i gravitetit, ato operojnë vazhdimisht.

Një gjë tjetër që e kam zbuluar është se këto principe janë të padiskutueshme. Domethënë, ato janë të vetëkuptueshme. Për shembull, kurrë nuk mund të kesh besim të qëndrueshëm pa besueshmëri. Mendoni për këtë; ky është ligj natyror.



## **Dhurata jonë e tretë e lindjes: Katër Inteligjencat/Zotësitë e Natyrës Sonë**

Katër pjesët madhështore të natyrës sonë përbëhen nga trupi, zemra, mendja, dhe shpirti. Përkatësisht me këto katër pjesë janë katër zotësi apo inteligjenca që i posedojmë të gjithë ne: inteligjenca jonë fizike apo e trupit (PQ), inteligjenca jonë emocionale (EQ), inteligjenca jonë mendore (IQ), dhe inteligjenca jonë shpirtërore (SQ). Këto katër inteligjenca e përfaqësojnë dhuratën tonë të tretë të lindjes.

### **Inteligjenca Fizike (PQ)**

Inteligjenca fizike (PQ) e trupit është një lloj i inteligjencës për të cilën të gjithë jemi të vetëdijshëm në mënyrë implicite, por shpesh e nënvlerësojmë.

Vetëm mendoni pak për atë se çka bën trupi juaj pa ndonjë përpjekje të vetëdijshme. I ekzekuton sistemet tuaja të frymëmarrjes, të qarkullimit të gjakut, atë nervor, dhe sistemet tjera vitale. Vazhdimisht është duke e vëzhguar ambientin e vet, duke i shkatërruar qelizat e sëmura, dhe duke luftuar për vazhdim të jetesës.

Mjekët janë të parët që e pranojnë që trupi e shëron veten. Mjekësia thjesht e lehtëson shërimin dhe mund t'i heqë pengesat, por ajo mund edhe të krijojë pengesa nëse punon në kundërshtim me inteligjencën fizike.

Trupi ynë është makineri e shkëlqyeshme që performon më mirë edhe se kompjuteri më i avancuar. Zotësia jonë që të veprojmë sipas mendimeve dhe ndjenjave tona dhe të shkaktojmë të ndodhin gjërat është e paarritshme për gjallesat tjera në botë.

### **Inteligjenca Emocionale (EQ)**

Inteligjenca emocionale (EQ) është njohja e vetes, vetëdija për veten, ndjeshmëria shoqërore, empatia, dhe zotësia e dikujt për të komunikuar me sukses me të tjerët. Është ndjenja e përshtatjes së duhur të ritmit dhe e përshtatjes së duhur shoqërore, dhe pasja e guximit të pranohen dobësitë dhe të shprehen e të respektohen dallimet. Kombinimi i të menduarit dhe të ndierit krijon balans, gjykim dhe urti më të mirë.

Ka pasur shumë hulumtime që sugjerojnë që në shtigje të gjata, inteligjenca emocionale është përcaktues më i saktë i komunikimit, i marrëdhënieve, dhe i udhëheqjes së suksesshme - se sa inteligjenca mendore.

### **Inteligjenca Mendore (IQ)**

Kur flasim për inteligjencën, zakonisht mendojmë për inteligjencën mendore (IQ); domethënë, aftësia jonë të analizojmë, të arsyetojmë, të mendojmë në mënyrë abstrakte, ta përdorim gjuhën, të vizualizojmë, dhe të kuptojmë. Por ky është interpretim tepër i ngushtë i inteligjencës.

### **Inteligjenca Shpirtërore (SQ)**

Inteligjenca e katërt është inteligjenca shpirtërore (SQ). Sikur EQ, SQ po bëhet gjithnjë e më shumë temë kryesore në hulumtimet shkencore dhe në diskutimin filozofik/fiziologjik. Inteligjenca shpirtërore është qendrorja dhe më fundamentalja nga të gjitha inteligjencat sepse bëhet burim i udhërrëfimit për tri tjerat.

Inteligjenca shpirtërore e paraqet shtytësin tonë për kuptim dhe për t'u lidhur me të pafundmen.

Inteligjenca shpirtërore na ndihmon edhe t'i dallojmë qartë principet e vërteta që janë pjesë e ndërgjegjes sonë, dhe simbolizohen nga busulla. Busulla është metaforë e shkëlqyeshme për principet, sepse gjithmonë e tregon veriun. Çelësi për të mbajtur autoritet të lartë moral është të ndiqen vazhdimisht principet e "veriut të vërtetë".

## Zhvillimi i Katër Inteligjencave/Zotësive: Udhërrëfyes praktik për veprim

Zhvillimi dhe përdorimi i këtyre inteligjencave do ta fusë brenda jush pikë pas pike vetëbesimin e qetë, fuqinë e brendshme dhe sigurinë, aftësinë të jeni njëkohësisht të guximshëm dhe të kujdesshëm, dhe autoritetin personal moral. Në shumë mënyra, përpjekjet tuaja për t'i zhvilluar këto inteligjenca do të ndikojnë thellësisht në aftësinë tuaj për të ndikuar pozitivisht te të tjerët.

Edhe pse disa nga rekomandimet mund të ju duken sens i thjeshtë i zakonshëm, kujtojeni: sensi i zakonshëm nuk është praktikë e zakonshme. Garantoj se nëse i përqendroni përpjekjet tuaja në këto fusha, do të zbuloni se pagja dhe fuqia e madhe do të vijnë në jetën tuaj.

### Zhvillimi i Inteligjencës Fizike - PQ

Të fillojmë me trupin - me inteligjencën fizike (PQ), sepse trupi është instrumenti i mendjes, i zemrës, dhe i shpirtit. Nëse mund t'ia nënshtrojmë trupin shpirtit - domethënë, apetitet dhe pasionet tona vetëdijes sonë - ne bëhemi zotërues të vetes. Njerëzit jetët e të cilëve janë funksion i appetiteve dhe i pasioneve të tyre në vend se i vetëdijes së tyre nuk mund të japin nga vetja e tyre. Ata e humbin lirinë personale, duke menduar tërë kohën se janë duke e përdorur atë. Trupi është shërbyes i mirë, por zotërues i keq.

Sugjeroj se janë tri mënyra fundamentale për ta zhvilluar inteligjencën tonë fizike. E para, të ushqyerit e mençur; e dyta, ushtrimet konsistente, të balansuara; dhe e treta, pushimi i duhur, relaksimi, menaxhimi i stresit, dhe të menduarit parandalues.

| PQ  | ZHVILLIMI I TRI KOMPONENTAVE KRYESORE<br>TË INTELIGJENCËS FIZIKE (PQ) |
|---|---|
| Të ushqyerit e mençur   |   |
| Ushtrimet konsistente e të balansuara   |   |
| Pushimi i duhur, relaksimi, menaxhimi i stresit, dhe të menduarit parandalues |   |

Këto tri mënyra fundamentale janë kuptuar dhe pranuar gjerësisht nga shumica e njerëzve në botën e civilizuar. Ato janë vërtet sens i zakonshëm. Por shumë pak njerëz i praktikojnë të trijat.

### *Të ushqyerit e mençur*

Shumica nga ne e dimë se çka do të duhej të hamë e çka jo. Çelësi është balansi. E pranoj që nuk jam mjek specialist i dietave, por unë, si shumica nga ne, jam edukuar ta di se trupat dhe sistemet tona, duke e përfshirë edhe atë imunitar, forcohen më së shumti kur hamë më shumë drithëra nga kokrrat e plota me mbështjellës, perime, pemë, dhe proteina me yndyrë të pakët. Mishrat, kur hahen (më mirë në sasi të pakta), duhet të jenë pa dhjamë. Hulumtimet i tregojnë gjithnjë e më shumë edhe të mirat e ngrënies së rregullt të peshkut. Ushqimet e ngopura me yndyrë të lartë dhe me shumë sheqer (duke i përfshirë shumë ushqime të shpejta - fast-food, ushqimet e përpunuara, dhe ëmbëlsirat) duhet të hahen shumë rrallë apo të shmangen. Por, kujtojeni përsëri, çelësi është balansi dhe vetëpërmbajtja. Mësohuni të mos e llastoni veten e të bëheni grykës. Me fjalë tjera, mësohuni kur të ndaleni së ngrëni - kur jeni të kënaqur dhe pa e pasur barkun parehatshëm plot. Dhe në fund, pini shumë ujë - 6-10 gota në ditë. Uji i optimizon funksionet e trupit dhe kontribuon në mënyrë të rëndësishme në përpjekjet e njeriut për të mbajtur përshtatshmëri fizike dhe peshë të shëndetshme përmes dietës dhe ushtrimeve të rregullta.

Po ashtu jam bindur në efikasitetin dhe urtinë e agjërimit të kohëpaskohshëm, ku e shmangni një racion apo dy me qëllim që t'i ofroni pushim tërë procesit tretës si dhe po ashtu edhe për pastrim. Nga përvoja ime, përfitimi kryesor, megjithatë, nuk ka qenë fizik - ka qenë më shumë mendor dhe shpirtëror. Principi i agjërimit mësohet në thuajse të gjitha religjionet e mëdha botërore si mënyrë për zhvillimin e një niveli më të lartë të vetë-zotërimit dhe të vetë-kontrollit, dhe të vetëdijes më të thellë për atë se sa jemi vërtet të varur.

Unë besoj fuqishëm se kur i kontrolloni si duhet apetitet tuaja, aftësia juaj për t'i kontrolluar pasionet tuaja dhe për t'i pastruar dëshirat tuaja rritet. Kjo ju jep ndjenjë të vërtetë të modestisë dhe ua mundëson të fitoni perspektivë më të mirë për atë se çka është vërtet e rëndësishme në jetë.

### *Ushtrimet konsistente e të balansuara*

Ushtrimet e rregullta - kardiovaskulare, të fuqisë, dhe të fleksibilitetit - e rrisin dukshëm edhe cilësinë e jetës edhe pritshmërinë e jetës. Prapë, çelësi është balansi. Shokëria jonë ka adoptuar gjithnjë e më shumë stile të jetës të qëndrimit ulur dhe joaktive. Por ka kaq shumë mënyra për të bërë ushtrime të rregullta. Filloni me pak, në mënyra që mund t'i mbani. Bëni diçka përditë, ose të paktën tri deri pesë herë në javë. Zgjedhni diçka që ju kënaq dhe që i përshtatet nevojave dhe kushteve tuaja specifike. Konsultohuni me mjekun tuaj. Ndryshoni llojet e ushtrimeve që i bëni ashtu që t'i forconi pjesët e ndryshme të trupit dhe t'i shmangeni mërzitjes apo rraskapitjes në një gjë. Shumë njerëzve iu pëlqen të ecin - vrullshëm, nëse është e mundur. Të tjerë vrapojnë, notojnë, merren me kopshtari, apo e ngasin biçikletën. Shumë njerëz i shfrytëzojnë pajisjet në palestra të dizajnuara që iu ofrojnë stërvitje aerobik/kardiovaskulare, siç janë rrotullakët, biçikletat stacionare, ngjitesit e shkallëve, makinat eliptike, makinat lundruese, etj.

Ngritja e peshave dhe trajnimet tjera të fuqisë kanë shumë të mira të rëndësishme për njerëzit e të gjitha moshave, duke e përfshirë fuqinë, qëndrimin e trupit, energjinë, ngadalësimin dhe ndaljen e amortizimit së eshtrave, dhe rritjen e aftësisë së trupit për djegien e kalorive.

Nuk mund të flas mjaftueshëm personalisht për frytet e pashmangshme që i përjetoj nga ushtrimet konsistente e të balansuara. Për mua, përfitimi më i madh është mendor dhe shpirtëror, e jo fizik, edhe pse më kanë bërë përshtypje hulumtimet dermuese që i tregojnë përfitimet fizike që vijnë nga ushtrimet e rregullta. Ushtrimet aerobik, ku i përdorni muskujt e mëdhenj të këmbëve për ta forcuar zemrën dhe sistemet qarkulluese ashtu që të mund ta përpunoni oksigjenin në mënyrën më efikase, kanë qenë gjithmonë themeli bazë i programit tim të ushtrimeve.

Po ashtu jam bindur fuqishëm për rëndësinë e ushtrimeve të muskujve dhe të fleksibilitetit. Më kujtohet një herë, një trajner duke më udhëzuar në ushtrimin peshëngritës për muskujt e gjoksit. Ai praktikisht më tha të shkoj aq larg sa mund të shkoj dhe pastaj ta bëj edhe një ngritje. E pyeta pse, dhe ai tha se shumica e përfitimit vjen mu në fundin e ushtrimit kur fija e muskulit rraskapitet dhe këputet (dhembja), dhe brenda 48 orëve përtërihet dhe fuqizohet. Ky ishte mësim fascinues për mua, sepse unë doja të ndalem kur isha i lodhur dhe kur ndieja dhimbje. Por ai qëndroi mbi mua dhe tha, "Unë do ta marr shufrën posa të mos mund të shkosh tutje." Kjo është metaforë e shkëlqyeshme edhe për tri dimensionet tjera të jetës. Ndërsa shkojmë kah fundi i hapësirës sonë, kapaciteti ynë për të bërë rritet.

Përkushtimi im specifik është të ushtroj pesë deri në gjashtë ditë në javë aerobik, tri ditë në javë në definim të muskujve, dhe gjashtë ditë në javë në ndonjë lloj të shtrirjes/zgjatjes dhe/ose joga për fleksibilitet. Kam përfituar edhe nga Pilates në

forcimin e thelbit të brendshëm. Çdokush duhet ta studiojë situatën e tij apo të saj dhe ta përcaktojë se çka është më së mençuri. E prapë, jam i bindur se ushtrimi e rrit ndjenjën tonë të vetë-kontrollit dhe të vetë-zotërimit, që e avanson totalitetin e jetës sonë.

Në javën e secilit person janë 168 orë. Nëse do ta Mprihni Sharrën fizikisht përmes ushtrimeve të rregullta dhe të balansuara për, të themi, vetëm 2 apo 3 nga ato 168 orë, do të përjetoni asi efekti pozitiv të atyre 2ve apo 3ve në 166 tjerat, duke e përfshirë edhe thellësinë dhe cilësinë e gjumit tuaj, sa që do të nisni ta shihni dobinë e jashtëzakonshme dhe fuqinë që vjen në jetën tuaj nga ky lloj i vetë-zotërimit.

### *Pushimi i duhur, relaksimi, menaxhimi i stresit, dhe të menduarit parandalues*

Puna e nismëtarit dhe udhëheqësit të madh në fushën e stresit, Dr. Hans Selye, sugjeron se janë dy lloje të stresit: distresi dhe eustresi. Distresi vjen nga urrejtja e punës suaj, mosdurimi i presioneve të shumëfishta të jetës, dhe ndjenja se jeni viktimë. Eustresi vjen nga tensioni pozitiv ndërmjet asaj se ku jeni dhe ku dëshironi të shkoni - ndonjë qëllim kuptimplotë apo projekt apo shkak që vërtet ju ndez dhe depërton te talentet dhe pasioni juaj - më shkurt, zëri juaj. Përmes hulumtimit të mirë empirik, Dr. Selye tregoi se si e mbërthen eustresi sistemin imunitar dhe e rrit jetëgjatësinë dhe shijimin e jetës. Shkurt e shqip, nuk do të duhej ta shmangim stresin nëse është lloji i duhur i stresit - eustresi. Ai do të na forcojë dhe do ta rrisë kapacitetin tonë. Natyrisht, e tëra duhet të jetë e balansuar dhe e harmonizuar me pushim dhe relaksim të duhur, apo ajo që quhet "menaxhimi i stresit", apo më saktë, "menaxhimi i eustresit". Selye e shpjegoi se gratë jetojnë afërsisht shtatë vite më gjatë se sa burrat për arsye psikologjike/shpirtërore, jo për arsye fiziologjike. "Puna e një gruaje nuk mbaron kurrë."

Në qarqet profesionale, pranohet gjerësisht se të paktën dy të tretat e të gjitha sëmundjeve shkaktohen nga zgjedhjet e stilit të jetës që i bëjnë njerëzit. Këto zgjedhje kanë të bëjnë me të ushqyerit, me pirjen e duhanit, me vozitjen pa rripa të sigurisë, me pushimin dhe relaksimin e pamjaftueshëm, me përpjekjen të ndizet qiriri në të dy skajet, dhe shumë shpërdorime stresuese të trupit dhe të mendjes. Shumë njerëz ua mveshin shumë sëmundje faktorëve gjenetikë, por siç e kam përmendur më parë, gjithmonë ka hapësirë ndërmjet stimulit dhe reagimit, dhe kur njerëzit janë të vetëdijshëm për këtë hapësirë dhe të vetëdijshëm për kapacitetin e tyre të bëjnë zgjedhje bazuar në principe, ata nuk i marrin domosdo sëmundjet e tendencave të tyre gjenetike. Bile edhe shumica e kancereve mund të shërohen nëse detektohen në fazën e parë apo të dytë para se të bëhen agresivë.

Mjekësia bashkëkohore perëndimore kryesisht përqendrohet në mjekim në vend se në parandalim, dhe mjekimi zakonisht bie në njërën nga dy kategoritë: kimi apo kirurgji. Do të doja ta shihja paradigmen, këndvështrimin mjekësor të ishte më i gjerë dhe më i thellë dhe më i plotësuar me terapitë alternative të vërtetuara në mënyrë empirike.

Mendoj se është shumë e rëndësishme të kesh kontrolle të shpeshta, të paktën një herë në vit, ashtu që tendencat apo simptomat e ndryshme të sëmundjeve të mund të çojnë në zgjedhje të mençura. Unë e kam një mjek të mjekimit dhe një mjek të parandalimit dhe të dy i respektoj jashtëzakonisht shumë. Kam mësuar se principi më fundamental është se ne duhet ta marrim përgjegjësinë për shëndetin tonë. Duhet të bëjmë pyetje, të përfshihemi shumë, të studiojmë, t'i shohim opinionet e dyta, dhe t'i shikojmë format alternative të terapisë, në vend se thjesht t'ia gjuajmë një personi apo profesioni të jashtëm përgjegjësinë për shëndetin dhe mirëqenien tonë.

Ndërgjegjja jonë, nëse do ta dëgjojmë, do të na drejtojë në të tri këto fusha. Dhe sa më shumë që e përcjellim, aq më e fortë bëhet ajo ashtu që ne mund të lëvizim gjithnjë e më shumë kah gjendja 'të japim nga vetja jonë'. Duke ngrënë në mënyrë të mençur, duke ushtruar, duke pushuar, dhe duke u relaksuar, ne i thellojmë zotësitë tona dhe e fuqizojmë sistemin imunitar të trupit dhe aftësinë e tij për ta rindërtuar veten. Më e rëndësishmja, i çlirojmë tri inteligjencat tjera që gjenden në zemër, në mendje, dhe në shpirt.

## Zhvillimi i Inteligjencës Mendore - IQ

I sugjeroj tri mënyra për ta zhvilluar IQnë, zotësitë tona mendore:

- e para, studimi dhe edukimi i vazhdueshëm, sistematik, i disiplinuar, që e përfshin edhe studimin jashtë fushës suaj;
- e dyta, kultivimi i vetëdijes për veten ashtu që të mund t'i bëni eksplicite supozimet dhe të mendoni "jashtë kutisë" dhe jashtë zonës suaj të rehatisë;
- e treta, nxënia duke dhënë mësim dhe duke bërë.

| <div data-bbox="245 763 304 810">IQ</div> <div data-bbox="384 734 986 831">ZHVILLIMI I TRI KOMPONENTAVE KRYESORE<br/>TË INTELIGJENCËS MENDORE (IQ)</div> |
|--|
| Studimi dhe edukimi i vazhdueshëm, sistematik e i disiplinuar  |
| Kultivimi i vetëdijes për veten (t'i bësh eksplicite supozimet)  |
| Nxënia duke dhënë mësim dhe duke bërë  |

### *Studimi dhe edukimi i vazhdueshëm, sistematik e i disiplinuar*

Njerëzit që janë zotuar për nxënie, rritje, dhe përmirësim të vazhdueshëm, janë ata që e kanë aftësinë të ndryshojnë, të adaptohen, të lakohen me realitetet ndryshuese të jetës, dhe të bëhen fundamentalisht të pajisur për të prodhuar në çfarëdo fushe të jetës. Siguria jonë e vetme reale ekonomike qëndron në fuqinë tonë që t'i plotësojmë nevojat njerëzore. Pra sa më të vështira bëhen kushtet, aq më evidente bëhen nevojat njerëzore. Siguria jonë nuk qëndron në organizatat apo në punët tona; teknologjitë përçarëse thjesht mund t'i bëjnë jorelevante ato. Por nëse kemi mendje të fuqishme, aktive, të vëmendshme, rritëse, nxënëse, ne do të jemi të aftë të "zbarkojmë në të katrat". Koncepti se IQ mendore është aset me vlerë fikse është hedhur poshtë qëmoti. Sa më shumë që përdoret mendja, aq më e fortë bëhet ajo; sa më reaguese është mendja ndaj ndërgjegjes, aq më e mençur bëhet ajo.

Unë besoj fuqishëm se ne do të duhej ta zvogëlojmë shumë TVnë në jetët tona dhe t'i kthehemi leximit - të lexuarit gjerësisht, thellësisht, jashtë zonave tona të rehatisë dhe jashtë fushave tona profesionale. Për shembull, ndër revistat tjera, mua më pëlqen ta lexoj Scientific American, The Economist, Psychology Today, Harvard Business



Review, Fortune, dhe Business Week. Gruaja ime vazhdimisht më inkurajon të lexoj më shumë letërsi fantastike, biografi, dhe autobiografi, që janë interesat e saj kryesore. Mendoj se ajo këshillon mençur. Po ashtu më dërgohen shumë libra për qëllime të miratimit, dhe kam mësuar të lexoj konceptualisht duke e studiuar tabelën e përmbajtjes dhe duke e mësuar stilin e shkruesit në mënyrë që ta kuptoj se ku janë shprehur apo përmbledhur idetë kryesore. Në këtë mënyrë, te shumë libra mund ta kapi thelbin afërsisht për një ditë.

Në mënyrë fundamentale, secili duhet të vendosë për vete për mënyrën më të mirë për mirëmbajtjen e edukimit të vazhdueshëm të tij apo të saj. Në botën e Epokës së Punëtorit të Dijes, kjo është kaq vitale. Njerëzit duhet shikojnë me kujdes se ku po e kalojnë kohën e tyre - sa kohë po shkon kot - dhe të bëhen shumë të disiplinuar mentalisht. Përpjekja paguan dividendë (fitime) të mëdha. Shumica e njerëzve thonë se meqë janë kaq të zënë, nuk kanë shumë kohë për lexim dhe as për fëmijët e tyre. Mirëpo ka fakte tronditëse që njerëzit e kalojnë rreth gjysmën e kohës së vet duke bërë gjëra që nuk janë të rëndësishme, edhe pse janë urgjente. Por sa më i disiplinuar të bëhet një person në përqendrimin në gjërat me rëndësi vitale dhe ka ndjenjë të fuqishme të "po" së që digjet brenda zemrës së tij apo të saj, është shumë më lehtë t'i thotë me buzëqeshje, lumturisht, dhe gëzueshëm "jo" të gjithë larguesve të shumtë të vëmendjes që vijnë pashmangshëm.

### ***Kultivimi i vetëdijes për veten (t'i bësh eksplicite supozimet)***

Vetëdija për veten i përfshin të katër inteligjencat dhe është dhuratë unike njerëzore. Është esencialisht fjalë tjetër për hapësirën ndërmjet stimulit dhe reagimit - hapësira ku mund të pauzioni dhe pastaj ta bëni një zgjedhje apo ta merrni një vendim.

Kultivimi i vetëdijes për veten duke provuar t'i kuptojmë dhe t'i bëjmë eksplicite supozimet, teoritë dhe paradigmat që ndodhen nën to është pa asnjë dyshim njëri nga aktivitetet me përfitimin më të madh në të cilin mund të përfshihemi. Meqë ne gjithmonë bëjmë supozime dhe për shkak se ato janë shumë implicite (ne jemi të pavetëdijshëm që po i bëjmë ato), duke i bërë eksplicite ato, ne mund të bëjmë ndryshime të mëdha të papritura. Mund të mësojmë të mendojmë jashtë kutisë.

Më lejoni t'i sugjeroj disa qasje tjera për ta kultivuar vetëdijen për veten. Bija ime, Colleen, i ka sigurisht 70 ditare të ndryshëm të mbushur me mendimet e saj të shkruara vetëm për sytë e saj. Shkruarja në ditar ia ka mundësuar asaj të jetë vëzhgues i përfshirjeve të veta në jetë dhe po ashtu të bëjë zgjedhje bazuar në ato vëzhgime. Ajo e ka zhvilluar zotësinë që ta rishpikë veten thuajse brenda momentit, thjesht sepse vetëdija e saj për veten është kaq e thellë dhe kaq e fortë. E kam parë duke marrë vendime të rëndësishme duke u bazuar në drejtimin e vetëdijes, apo të

inteligjencës shpirtërore, duke i nënshtuar edhe IQnë edhe EQnë, dhe pastaj duke e kuptuar më vonë se të trijat janë në harmoni.

Disciplina e paraqitjes me shkrim të mendimeve është rraskapitëse, por e fuqishme dhe qartësuese. Një dështim nga i cili mësohet, bëhet sukses. Pra në këtë sens, nuk ka nevojë të ketë dështime reale, vetëm përjetime të mësimit të vëna në përdorim të mirë në jetë.

Një mënyrë tjetër e fuqishme për zhvillimin e vetëdijes së vetes dhe të tjerëve dhe për t'i bërë eksplicite supozimet është të kërkohet opinion nga njerëzit tjerë. Ne të gjithë i kemi pikat e verbra ('këndet e vdekura'). Disa nga to thjesht e gjymtojnë efektivitetin tonë. Por nëse do ta kultivojmë zakonin, qoftë joformalisht apo formalisht, të kërkimit të opinionit nga njerëzit tjerë - njerëzit që na interesojnë dhe rreth të cilëve punojmë dhe jetojmë - ne do ta përshpejtojmë maksimalisht rritjen dhe zhvillimin tonë. Është analoge me njerëzit që bëjnë hulumtim të tregut dhe matje krahasuese në funksionin apo aktivitetin e caktuar të dikujt ndaj shkëlqyeshmërisë së klasit botëror, e jo vetëm ndaj konkurrentëve lokalë apo regionalë. Kjo shpesh na jep informata për pikat e verbra që janë të verbra edhe për njerëzit tjerë.

Shumë njerëz, përfshirë edhe mua, e shohin lutjen e singertë - lutjen menduese, lutjen dëgjuese - si mënyrë për ta ndier drejtimin e vetëdijes, dhe për ta parë jetën si mision, si aktivitet i përkujdesjes, si shans për dhënie të kontributit. Ajo po ashtu mund të japë fuqi dhe guxim për t'u tërhequr, për t'ua pranuar gabimet tona të tjerëve, për të kërkuar falje, për t'u rizotuar, dhe pastaj për t'u kthyer në rrugën e duhur.

### ***Nxënia duke dhënë mësim dhe duke bërë***

Thuaje çdokush e pranon se më së miri nxini kur e mësoni dikë tjetër dhe se nxënia juaj integrohet në ju kur jetoni me të. Të dish dhe të mos bësh është në të vërtetë të mos dish. Të mësosh dhe të mos bësh është të mos mësosh. Me fjalë tjera, të kuptosh diçka por të mos e aplikosh atë është në të vërtetë të mos e kuptosh atë. Vetëm në bërje, në aplikim, dija dhe të kuptuarit integrohen në ne.

## Zhvillimi i Inteligjencës Emocionale - EQ

Interesant, nëse e studioni me kujdes literaturën e inteligjencës emocionale, ajo së pari e sugjeron rëndësinë e madhe të EQsë në efektivitetin afat-gjatë; dhe së dyti, sugjeron se EQ mund të zhvillohet. Por interesant, ka relativisht pak material lidhur me atë se si mund të zhvillohet ajo.

Pesë komponentat kryesore të pranura përgjithësisht të inteligjencës emocionale janë:

- e para, vetëdija për veten, aftësia për të reflektuar mbi jetën tonë, të rritemi në njohjen e vetes, dhe ta përdorim atë njohuri për ta avansuar veten dhe - ose t'i tejkalojmë ose t'i kompensojmë dobësitë tona;
- e dyta, motivimi personal që merret me atë se çka i ngazëllen vërtet njerëzit - vizioni, vlerat, qëllimet, shpresat, dëshirat, dhe pasionet që i ndërtojnë prioritetet e tyre;
- e treta, vetë-rregullimi, me fjalë tjera, aftësia të menaxhohet vetja drejt arritjes së vizionit dhe të vlerave;
- e katërta, empatia, aftësia të shohësh se si njerëzit tjerë i shohin dhe si ndihen për gjërat;
- dhe e pesta, shkathtësitë shoqërore dhe të komunikimit që merren me atë se si njerëzit i zgjidhin dallimet, si i zgjidhin problemet, si prodhojnë zgjidhje krijuese, dhe si ndërveprojnë optimalisht për t'i çuar përpara synimet e tyre të përbashkëta.

| EQ                     | ZHVILLIMI I PESË KOMPONENTAVE KRYESORE<br>TË INTELIGJENCËS EMOCIONALE (IQ) |
|------------------------|--|
| Vetëdija për veten     |  |
| Motivimi personal      |  |
| Vetë-rregullimi        |  |
| Empatia                |  |
| Shkathtësitë shoqërore |  |

Jam bindur thellësisht se mënyra më e mirë sistematike që të zhvillohen këto pesë komponenta të EQsë është përmes 7 Zakoneve të Njerëzve me Efektivitet të Lartë. 7 Zakonet nuk mund të mbulohen këtu si duhet në mënyrë vërtet efektive - kjo më së miri përjetohet në librin përkatës. Por më poshtë do ta gjeni një grafik që e tregon principin thelbësor apo esencën e secilit nga 7 Zakonet.

T'i konsiderojmë pesë komponentat e inteligjencës emocionale në raport me këto 7 Zakone:

|                        |  |
|------------------------|--|
| Vetëdija për veten     | 1. Ji Proaktiv (Paraveprues)   |
| Motivimi personal      | 2. Fillo me Fundin në Mendje   |
| Vetë-rregullimi        | 3. Vendosi së Pari Gjërat e Para<br>7. Mprehe Sharrën                                      |
| Empatia                | 5. Provo së Pari të Kuptosh pastaj të të Kuptojnë  |
| Shkathtësitë shoqërore | 4. Mendo Fitoj-Fiton<br>5. Provo së Pari të Kuptosh pastaj të të Kuptojnë<br>6. Sinergjizo |

#### *Principet e mishëruara në 7 Zakonet*

| <b>Zakoni</b>                                     | <b>Principi</b>               |
|---|-------------------------------|
| 1. Ji proaktiv                                    | Përgjegjësia/iniciativa       |
| 2. Fillo me fundin në mendje                      | Vizioni/vlerat                |
| 3. Vendosi së pari gjërat e para                  | Integriteti/ekzekutimi        |
| 4. Mendo fitoj-fiton                              | Respekti/përfitimi i dyanshëm |
| 5. Provo së pari të kuptosh pastaj të të kuptojnë | Mirëkuptimi i dyanshëm        |
| 6. Sinergjizo                                     | Bashkëpunimi krijues          |
| 7. Mprehe sharrën                                 | Përtëritja                    |

### ***Vetëdija për Vetën***

Një vetëdije për veten, e lirisë dhe e fuqisë sonë të zgjedhim, është zemra e Zakonit 1: Ji Proaktiv. Me fjalë tjera, ju jeni të vetëdijshëm për hapësirën ndërmjet stimulit dhe reagimit, ju jeni të vetëdijshëm për trashëgiminë tuaj gjenetike, biologjike - për edukimin tuaj - dhe jeni të vetëdijshëm për forcat ambientale përreth jush. Për dallim nga kafshët, ju mund të bëni zgjedhje të mençura në lidhje me këto gjëra. Ju e ndjeni se jeni apo mund të bëheni forca krijuese e jetës suaj. Ky është vendimi juaj më fundamental.

### ***Motivimi personal***

Motivimi personal është baza e atyre zgjedhjeve; domethënë, ju vendosni se cilat janë prioritetet, qëllimet dhe vlerat tuaja më të larta. Kjo është në thelb ajo për çka flet Zakoni 2 - Fillo me Fundin në Mendje. Ky vendim për ta drejtuar jetën tuaj është vendimi juaj primar.

### ***Vetë-rregullimi***

Vetë-rregullimi është një mënyrë tjetër për ta shprehur Zakonin 3: Së Pari Vendosi Gjërat e Para, dhe Zakonin 7: Mprehe Sharrën. Me fjalë tjera, pasi të vendosni se cilat janë prioritetet tuaja, atëherë jetoni sipas tyre. Zakoni 3 është zakoni i integritetit, i vetë-zotërimit, i bërjes së asaj që synoni ta bëni, i të jetuarit sipas vlerave tuaja. Pastaj vazhdimisht përtërieni veten. Strategjitë e ekzekutimit dhe vendimet taktike janë vendime sekondare për ju.

### ***Empatia***

Empatia është gjysma e parë e Zakonit 5: Provo së pari të Kuptosh, Pastaj të të Kuptojnë. Është të mësosh ta tejshkosh, ta transcendosh autobiografinë tënde dhe të hysh në kokat dhe zemrat e njerëzve tjerë. Është të bëhesh shumë i ndijshëm dhe i vetëdijshëm socialisht për situatën para se të përpiqesh të të kuptojnë, të ndikosh te të tjerët, apo të marrësh vendime apo gjykime.

### ***Shkathtësitë shoqërore dhe të komunikimit***

Kombinimi i Zakoneve 4, 5, dhe 6 i përfaqëson shkathtësitë shoqërore dhe të komunikimit. Ti mendon në terma të përfitimit të dyanshëm dhe të respektit të dyanshëm (Zakoni 4: Mendo Fitoj-Fiton) dhe orvatesh për mirëkuptim të dyanshëm (Zakoni 5: Provo së Pari të Kuptosh, Pastaj të të Kuptojnë) në mënyrë që të kesh bashkëpunim krijues (Zakoni 6: Sinergjizo).

Edhe një herë e pranoj se i bëra lidhjet ndërmjet 7 Zakoneve dhe zhvillimit të këtyre pesë komponentave të inteligjencës emocionale vetëm në mënyrë përmbledhëse. Nëse keni interesim serioz në zhvillimin e EQsë më të madhe, ua rekomandoj një studim të singertë dhe përpjekje për t'i aplikuar principet e përmbajtura në 7 Zakonet e Njerëzve me Efektivitet të Lartë. E bëj këtë pa ndonjë dëshirë ta promovoj punën time, por i bindur mbi fuqinë e principeve universale, të përhershme, të vetëkuptueshme që i përmban libri - principe për të cilat nuk mund t'i marr meritat - sepse ato i takojnë tërë njerëzimit dhe janë prezente në secilin komb, shoqëri, religjion apo komunitet që ka qëndruar dhe ka përparuar.

### Zhvillimi i Inteligjencës Shpirtërore - SQ

I sugjeroj tri mënyra për ta zhvilluar inteligjencën shpirtërore: e para, integriteti - të jesh besnik ndaj vlerave tua më të larta, ndaj bindjeve tua, dhe ndaj ndërgjegjes tënde, dhe të kesh lidhje me Të Pafundmen; e dyta, domethënia - të kesh sens të kontributit ndaj njerëzve dhe kauzave; dhe e treta, zëri - bashkërenditja e punës tënde me talentet apo dhuratat e tua unike dhe me sensin e thirrjes së brendshme.

| <b>SQ</b> <b>ZHVILLIMI I TRI KOMPONENTAVE KRYESORE<br/>TË INTELIGJENCËS SHPIRTËRORE (IQ)</b> |
|--|
| <b>Integriteti</b><br>(Të jesh besnik ndaj vlerave tua më të larta dhe ndaj ndërgjegjes)     |
| <b>Domethënia</b><br>(Një ndjenjë e kontributit për njerëzit dhe për kauzat)                 |
| <b>Zëri</b><br>(Bashkërenditja e punës tënde me talentet dhe dhuratat e tua unike)           |

#### *Integriteti - dhënia dhe mbajtja e premtimeve*

Mënyra më e mirë për ta zhvilluar integritetin është të fillohet me pak, dhe të jepen dhe të mbahen premtimet. Jepe një premtim që mund të duket kaq i vogël dhe i parëndësishëm për të tjerët, por për ty përfaqëson përpjekje të singertë - të ushtrosh 10 minuta, të mos e hash atë ëmbëlsirë, të shohësh një orë më pak televizion në ditë dhe në vend të kësaj ta lexosh një kapitull të një libri, t'i shprehësh falënderim në

letër dikujt, t'i shprehësh falënderim personalisht, të lutesh përditë, të kërkossh falje, apo të lexosh literaturë të shenjtë nga 10 minuta në ditë.

Poenta është se kur e bën një premtim dhe e mban atë, zotësia jote për të bërë dhe për të mbajtur premtim më të madh rritet. Vazhdo ta bësh këtë, dhe së shpejti sensi yt i respektit do të bëhet më i fuqishëm se sa disponimet e tua. Do të zhvillosh integritet personal - që domethënë se je i integruar - gjë që do të jetë burim i madh i fuqisë për ty. Kjo është vërtet ta ndezësh një zjarr të vogël derisa të bëhet zjarr i madh përbrenda.

### *Domethënia - edukimi dhe bindja ndaj ndërgjegjes suaj*

Mbase mënyra më imponuese për ta zhvilluar inteligjencën shpirtërore është ta edukoni dhe t'i bindeni ndërgjegjes tuaj. Madame de Stael e formuloi kështu: "Zëri i Ndërgjegjes është kaq delikat sa që është lehtë të ndrydhet: por është po ashtu edhe kaq i qartë sa që është e pamundur ta huqësh." Ndërsa filloni ta studioni literaturën e mençur të traditës suaj, apo ndërsa i studioni jetët e njerëzve që ju kanë inspiruar apo që i kanë ngritur jetët tuaja, do ta ndieni zërin e ndërgjegjes duke ju udhëzuar dhe duke ju drejtuar; është zë i qetë, i ulët. Dhe ajo që e thotë C.S. Lewis do të ndodhë në kuptimin e vërtetë të fjalës: "Sa më shumë që i bindeni ndërgjegjes suaj, aq më shumë ndërgjegjja juaj kërkon nga ju." Jo vetëm që ju bën kërkesa, por ajo i rrit zotësitë tuaja, inteligjencat tuaja, dhe kontributet tuaja. Talentet tuaja dyfishohen kur i përdorni me mençuri ato që ju janë dhënë.

### *Gjetja e zërit tuaj*

Një mënyrë e thjeshtë për ta gjetur zërin është të bëhet pyetja, "Çka kërkon nga unë tash situata ime e jetës; çka do të duhej të bëj në përgjegjësitë, detyrat, kujdestaritë e mija aktuale; cili do të ishte veprimi i mençur për ta ndërmarrë?" Kur jetojmë në besnikëri ndaj përgjigjeve që na i jep ndërgjegjja jonë, hapësira bëhet më e madhe dhe ndërgjegjja më e zëshme.

Një mënyrë tjetër shumë e rëndësishme e gjetjes së ndjenjës suaj të zërit apo e thirrjes së brendshme është kur jeni duke e zgjedhur një karrierë, një punë, apo një kauzë ku doni ta jepni veten. Mësoni të bëni pyetje fundamentale që i përfaqësojnë katër inteligjencat - trupin, zemrën, mendjen, dhe shpirtin: Çka më pëlqen vërtet të bëj e që e bëj mirë? A do të duhej ta bëja? A mund ta nxjerr jetesën nga kjo? A mund të mësoj të bëhem më i (e) mirë në të? A dëshiroj ta paguaj çmimin e nxënies (mësimit)?

### **Përmbyllje**

Në përmbyllje, e pohoj potencialin tuaj të pakufizuar si individ dhe si udhëheqës. Nëse do të punoni çdo ditë në zhvillimin e këtyre katër inteligjencave dhe zotësive, do ta gjeni veten në një spirale ngritëse të shërbimit të udhëheqjes dhe të kontributit në të mirë të familjes suaj, miqve tuaj, kolegëve tuaj të punës, komunitetit tuaj, dhe të tjerëve pa numër nëpër botë.

Gjetshi kënaqësi të madhe përmbushëse gjatë udhëtimit!



## Publikime tjera

Të gjitha publikimet |:( |:) mund t'i shkarkoni falas nga web-faqet:

<https://sites.google.com/site/kalabuli/jetes%C3%AB>

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

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

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

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

Po ashtu, ato mund t'i shkarkoni direkt nga linqet e mëposhtme.

## Të lehta

- Disciplina e BL (Bëj Lehtë) është një shkrim atraktiv për mënyrën e lehtë të bërjes së gjërave dhe për përdorimin e energjisë e përpjekjeve optimale për realizim.
- Lumturia dhe Pasuria mund t'i ndihmojë cilitdo, që po lufton me paratë, për ta gjetë një rrugë për jetë më të mirë financiare.
- Dashuria në distancë flet për sfidat e mbajtjes së lidhjes romantike në distancë.
- Stresi në punë përmban këshilla për menaxhimin e stresit në ambientin e punës
- Meditimi i lehtë është një artikull hyrës për meditimin që e përshkruan një teknikë krejt të thjeshtë.

## Të mesme

- Shtatë Zakonet e Njerëzve me Efektivitet të Lartë është pasqyrë e shkëlqyeshme e praktikave individuale dhe ndërpersonale që do ta bëjnë çdo individ dëgjues, nxënës, partner, dhe lider më efektiv. Ai i sugjeron disa korniza të shkëlqyeshme për ta avancuar performansën personale.
- Esenca e dijes nga Sekreti e përmban thelbin e librit "Sekreti" të Rhonda Byrne: Ligji i Tërheqjes në praktikë.
- Mirënjohja dhe Falënderimi është një doracak praktik për energjinë pozitive që e ka në qendër shprehjen e mirënjohjes për të mirat që i kemi.
- 11 ligjet e harruara është një zgjerim i konceptit të Ligjit të Tërheqjes; ligje të mendjes të analizuara e të formuluar bukur nga Bob Proctor.
- Ashtu si mendon njeriu është ese letrare e James Allen e vitit 1902, një hyrje e bukur në shkencën e të menduarit dhe të ndjenjave. "Shpirti e tërheq atë të cilën e strehon fshehtas; atë që e do, dhe po ashtu edhe atë të cilës i frikësohet; ai e arrin lartësinë e aspiratave të tij më të dashura; ai bie në nivelin e dëshirave të tij të papastrat, dhe rrethanat janë mjetet me të cilat shpirti e pranon të veten."
- E vetmja frikë është frika vetë është fjalimi i presidentit amerikan në kohën e depresionit të thellë. Ka shumë paralele ndërmjet gjendjes së popullit amerikan më 1932 dhe popullit tonë tash.

## Të avansuara

- Shtatë ligjet shpirtërore të suksesit, i miratuar dhe i rekomanduar nga Daut Demaku, e shpjegon idenë se suksesi personal nuk është rezultat i punës së mundimshme, planeve precize apo ambicies së furishme, por i kuptimit të natyrës sonë themelore si qenie njerëzore dhe si t'i ndjekim ligjet e natyrës. Kur i kuptojmë dhe i aplikojmë këto ligje në jetën tonë, çdo gjë që dëshirojmë mund të krijohet, "sepse ligjet e njëjta që i përdor natyra për ta krijuar një pyll, një yll, apo një trup njeriu mund ta shkaktojnë edhe përmbushjen e dëshirave tona më të thella".
- Mbështetja në vetveten e përmban deklarin më të plotë të njërës nga temat kryesore të Emersonit, nevojën për secilin individ që ta lërë konformitetin dhe konsistencën false, dhe t'i përcjellë instinktët dhe idetë e veta.
- Hapat A deri në Z për krijimin e begatisë është material i shkëlqyeshëm për studim ditor apo dëgjim. Është thelbi i koncepteve të Dipak Çoprës që i shpjegon me fjalë të thjeshta ligjet shpirtërore të suksesit. "Creating Affluence" (Krijimi i begatisë) është distiluar në "The seven spiritual laws of success" (Shtatë ligjet shpirtërore të suksesit).