



ABDIRAHIM IDRIZI

LIBRI I JETËS

Ne mund ta ndryshojmë botën,
por për ta ndryshuar atë,
së pari duhet ta ndryshojmë
veten tonë.

Abdirahim Idrizi

Libri i jetës

Të nderuar lexues

Në dorë keni një doracak nga jeta ime. U përpoqa që, nëpërmjet këtij doracaku, përvojën time t'ju përcjell edhe juve.

Kjo mbase do t'ju ndihmojë të mësoni si të rritni qetësinë dhe fuqinë tuaj të brendshme dhe, me këtë, si të arrini t'i përballoni më lehtë streset, t'i pakësoni brengat, të cilat shpesh e dëmtojnë jetën tonë, posaçërisht tani, që është dinamizuar dukshëm, me një fjalë – si të arrini që jetën ta bëni më të lumtur.

Gjersa po shkruaj këta rreshta për veten time, dua t'ju kujtoj se brenda jush e keni madhështinë dhe energjinë e pakufizuar.

Në dorë e mbani edhe një dhuratë, e cila ju këshillon dhe ju udhëzon që me vetëdije vetëbesim, ta merrni fatin në dorë dhe të ndiheni se jeni ai-ajo që dëshironi të jeni ose të bëni atë që dëshironi.

Dhe kështu, kurrë më në jetë nuk do të keni:

frikë,

stres,

mendime të këqija,

varfëri,

grindje...

Por, në ndërdijen tuaj do të mbillni:

Paqe,

harmoni ,

shëndet dhe

pasuri.

Përherë kini ëndrra të mëdha, mendime të mëdha dhe trajtoni të tjerët ashtu siç dëshironi që të tjerët t'ju trajtojnë, sepse ne të gjithë jemi të pavarur, megjithatë, ne mund të sjellim ndryshime.

Ne mund të ndryshojmë botën,
**POR PËR TA NDRYSHUAR BOTËN, SË PARI DUHET TA
NDRYSHOJMË VETEN TONË.**

Kur ju e ndryshoni jetën tuaj, përleshjet do të pasojnë, por lufta do të jetë e fituar.

Besimi, besimi në të vërtetë është nxitje jetësore e cila kërkon shprehje dhe përparim përmes jush.

Besimi është udhëtim drejt përpara, në vetëdijen gjithnjë e më të madhe.

Nxitja e islamit në ju është dashuria juaj ndaj Zotit dhe ndaj të gjitha gjërave të shpirtit. Nëse dashuroheni në urtësinë, në të vërtetën dhe në bukurinë, edhe në jetën tuaj do të ndodhin mrekullitë.

Në jetë duhet të keni qëllim, cak.

Duhet të shkoni në drejtimin e caktuar, ndryshe do të bridhni pa cak.

Dëgjojeni zërin e shpirtit, zërin e islamit, nxitjet e brendshme dhe shushurimën e ndjenjave tuaja më të thella. Nëse nuk dini cili është vendi juaj i vërtetë në jetë, lutuni për udhëheqje dhe do të fitoni ndjenjën shumë të fuqishme dhe të qëndrueshme për të lëvizur në drejtimin e duhur. Dëshira që nga dita në ditë qëndron në ju, është dëshira e zemrës suaj.

Autori

MOTO JETËSORE

Besim, punë, rregull, disiplinë - suksesi i sigurt

Duhet të jesh njeri i ndershëm dhe të orientosh familjen, punën dhe veten - rrugës, e cila është më e mira, për familjen, për punën, për shoqërinë dhe për veten tënde.

Jeta është ndër dhuratat më të çmuara, më të mrekullueshme, ndaj përdore këtë dhuratë për të dhuruar dhe për të kontribuar në planetin i cili të lindi.

Mundohu të jesh njeri pozitiv, përpiku të rrezatosh dhe të përhapësh energji pozitive gjithandej.

Pengesat e mëdha e të pakapërcyeshme në dukje, mund t'i përballosh e t'i kapërcesh nëse ke besim në veten tënde, nëse mendon pozitivisht - sepse pengesa reale janë vetëm ato që ne ia vëmë vetvetes.

Në jetë, gjithmonë fitues janë ata që kanë përkushtim në punë, që kanë rend e disiplinë.

Pikëpamjet, mbresat, përsiatjet, bindjet dhe mendimet pozitive - gjithsesi do të pranohen si të vërteta, nëse jemi të sinqertë, nëse vërtet ato i shfaqim dhe i shtrojmë sinqerisht. E çdo gjë që të mendojmë, që të ndiejmë dhe që të besojmë se është e vërtetë, ndërgjegjja jonë do ta realizojë pa hezitim.

Sa më shpejt që të arrijmë të bindemi në njëmendësinë e dëshirës sonë, aq më shpejt do të arrijnë rezultatet. Mendimet pozitive, ndjenjat dhe puna e palodhshme e caktojnë fatin e çdo njeriu. Unë kam shkruar pareshtur, vazhdimisht. Mirëpo, vetëm kur nisa të mendoja pozitivisht, kur nisa të kisha besim në veten time, arrita t'i përfundoja dy libra.

PO SHKRUAJ ME QËLLIM QË TË JEM NË SHËRBIM TË SË MIRËS DHE ARSYES, POR EDHE PËR TË KUPTUAR MË MIRË VETVETEN

Përsëritja e vetvetes

Do të mundohem të jem njeri shumë më kreativ sesa vetëm të shkoj në shtëpi dhe të ulem e të shikoj televizor. Tani është e mundur që të bëj diçka më ndryshe.

Lejoje veten tënde që të ndryshojë, që ta ri zbulosh vetveten...

Thuaj vetes sate: Qëkur kam qenë fëmijë i vogël, kam qenë i bekuar me aftësinë për ta bërë veten të lumtur. Gjithmonë një masë të dashurisë ia kam falur – vetvetes.

Asnjëherë nuk kam qenë i prirur të krijoj mendime negative apo të bart kujtime të këqija.

Për këtë arsye, gjithnjë kam qenë po aq i lumtur, sikurse jam edhe tani.

Si arrihet suksesi gjatë jetës...

Thuaj vetes

Ekziston vetëm një metodë nëpërmjet së cilës ia dalim mbanë të shtyjme njerëzit që të japin nga vetja gjithçka që kanë, që me ndihmën tonë të sjellin vetëm të mira:

-për veten,

-për ne,

-për shoqërinë.

E fshehta e kësaj qëndron në faktin se duhet të arrijmë të ndezim një dëshirë të fuqishme të familjarët, të bashkëpunëtorët, të njerëzit, përgjithësisht.

Thuaj: për mua kjo është rruga e njëmendtë.

Çfarë duan në të vërtetë njerëzit?

Njerëzit, kryesisht, duan:

Jetë të gjatë e të shëndetshme,

Ushqim, Gjumë.

Para, për të pasur atë çfarë është e mundshme të sigurohet me ndihmën e parave.

Përmbushje të kënaqësive seksuale,

Mirëqenie për fëmijët,

Për të qenë të vlefshëm.

Të gjitha këto dëshira janë të realizueshme dhe, duke u udhëhequr me mendimin pozitiv, njerëzit ia dalin mbanë t'i jetësojnë.

Jemi qenie njerëzore, ndaj vazhdimisht jemi të preokupuar se:

Kemi lindur me fajësi, ndërsa frikësohemi atëherë kur na mundësohet lumturia dhe vdesim, duke pritur se për sukseset dhe të mirat do të marrim shpërblime, ndërsa për gabimet do të përgjigjemi me ndëshkim.

Fama

Vetëm një dëshirë mbetet si një ëndërr - prore e pezull.

Është kjo dëshira aq e flaktë, aq pre okupuese, aq e domosdoshme, sikurse nevoja për ushqim, për ujë, për gjumë, e që quhet **Fama** -domethënë dëshira për **famën**. Apo, thënë ndryshe, dëshira për të qenë i rëndësishëm.

Për të qenë të pozitiv, dhurojuani njerëzve ndjenjën e të qenit të dobishëm, ndjenjën se ata vërtet janë të pajisur me të mira dhe me cilësi për t'u lakmuar. Veprimi i këtillë është motivues për njerëzit. Zgjon te ta ndjenjën e vetëbesimit se ata janë në gjendje të jenë të suksesshëm dhe të rrumbullakojnë çdo detyrë dhe, madje, se janë të aftë të sendërtojnë edhe diçka të jashtëzakonshme.

MBNI SHËNIME PËR NJERËZIT

- Afroni rreth vetes,

- tërhiqni pranë,
- trimëroni për çdo punë e veprim,
- emanciponi në të gjitha fushat,
- kërkojeni edhe mendimin e tyre për ndonjë çështje, nuk kushton asgjë, ndërsa vlen shumë,
- lavdëroni, shprehuni mirënjohje,
- ndajeni së bashku suksesin e arritur,
- këshillohuni dhe, mundësisht,
- këshillën e tyre zbatojeni në praktikë,
- inkurajoni për t'u ballafaquar me probleme të vështira.
- Bindni që të kenë besim në aftësitë dhe cilësitë e veta.

Dëshmojeni para njerëzve që ju rrethojnë se përherë jeni të gatshëm për ta dhe se ata mund t'ju besojnë.

Përkujdesuni për familjarët, për bashkëpunëtorët, për njerëzit tuaj, për miqtë tuaj... Dhe, ta dini se biznesi do të dijë të përkujdeset për suksesin dhe për - vetveten.

Pareshtur thuaj vetes sate, unë personalisht:

Hëpërhë, jam tepër i lumtur, sepse e kam bindur veten, e kam gjetur veten, ia kam qëlluar profesionit - punës që e ushtroj. E bëj këtë dhe jam këtu, sepse vetë e kam zgjedhur këtë fat, kjo është jeta ime.

Jeta është një lojë, nganjëherë lojë e vrazhdë dhe e paparashikueshme. Jetë do të thotë të hidhesh, të biesh, të rrëzohesh, të ngrihesh dhe të ballafaqohesh me rrezikun.

Kjo do të thotë të dëshirosh të ngrihesh në kulmin e vetvetes dhe të jesh i pakënaqur dhe i pushtuar nga dëshira për t'u përpjekur sërish, kur nuk arrin t'ia dalësh mbanë me të parën.

Provoj gjithçka që më ofrojnë çasti, koha, një ide, diçka që kam në dorë, për të bindur njerëzit dhe për t'u ndihmuar që të zbulojnë te vetja të pazbuluarën, që të jenë të dobishëm për veten, për familjen, për rrethin, si në aspektin material, ashtu edhe në atë shpirtëror, për të bërë një jetë pa brenga dhe për të vepruar në një drejtim të caktuar.

Provoni që bashkëpunëtorët, të afërmit, njerëzit, përgjithësisht, në një mënyrë apo tjetër, t'i lidhni me të drejtë për vete, por pa kushtëzime.

Një lidhje me kushtëzime mund të zgjasë ndoshta një kohë, por ajo do të shuhet, pa dyshim, edhe brenda një çasti, një ore, një dite...

Krijoni klimë të atillë, në të cilën njerëzit do të arrijnë të kuptojnë se ju i çmoni dhe i respektoni ata dhe se ata janë të rëndësishëm për ju.

Gjeni metoda që t'i shtyni njerëzit të mësojnë për të zbuluar aftësitë e tyre.

Në këtë mënyrë ia dilni mbanë t'u ndihmoni që ata të arrijnë qëllimin që e synojnë, duke qenë të vetëdijshëm se një veprim i këtillë ka një peshë të veçantë për ta dhe për ju.

Ka metodë, po nuk ka dije dhe interesim për të shtyrë të tjerët të interesohen për ne.

Një njeri reagon ndaj një njeriu tjetër, në qoftë se ai tregon një interesim të njëmendtë për të. Kjo është një nga njohuritë themelore psikologjike. Kujdesi i të tjerëve ndaj nesh na nderon, na bën të lumtur, na mburr, na përkëdhel. Një qëndrim i tillë na e ofron ndjenjën se jemi të veçantë, ndjenjën se jemi të rëndësishëm, se mundemi dhe se dimë. Ne përherë dëshirojmë të jemi me njerëz dhe që ata të tregojnë interesim për ne.

Mirëpo, edhe ne duhet të jemi të gatshëm t'u përgjigjemi interesave të tyre, t'i ndihmojmë në synimet e tyre dhe të shprehim interesim për ta.

Vetëm atëherë kur ia nis të interesohesh për të tjerët dhe fillon të dëgjosh ankesat e të tjerëve, do të ndodhë shpërfaqja e vërtetë e unit tënd dhe përshtatshmëria kundruajt të tjerëve, do të fillosh të ndihesh i lumtur dhe i arsyeshëm.

SUKSESI

Suksesi ka shumë trajta, shumë forma. Pasuria materiale është vetëm njëra nga to.

Çfarë është sukses, ç'përfshin suksesi, suksesi përshin:

- shëndetin e mirë
- energjinë dhe interesin
- marrëdhëniet e mira me familjen dhe me shoqërinë
- lirinë krijuese
- stabilitetin.

Burimet primare të pasurisë, ndaj, sot janë:

- shëndeti
- talenti
- aftësia
- dija
- idetë
- arsimimi
- kapitali
- qetësia shpirtërore

Ky është libri i jetës

Është ndërvoja ime, prandaj, zakonisht, e shkruaj atë që mendoj, veproj dhe e përfytyroj.

Kur përmendet emri im, ai tregon gjininë, kombin, përcaktimin tim fetar, edukimin, arsimimin, gjendjen financiare, statusin dhe gjërat që kanë të bëjnë me mua.

Vetëdija dhe ndërvoja janë në bashkëpunim të përhershëm dhe sjellin:

Harmoni, paqe, gëzim, fat, shëndet, Siguri.

Çfarë të shkruajmë dhe të mendojmë përbrenda, do të shijojmë përjashta. Janë këto e dukshmja dhe e padukshmja, mendimi dhe realizimi.

Ky është libri i jetës andaj plotësoni pikëpamjet tuaja me mendime dhe ide të reja.

Gjithnjë ia përsërit vetes:

Unë jam i lumtur, i gëzuar dhe i lirë, i fortë dhe i fuqishëm, jam lindur për fitore, për suksese.

Unë jam unik dhe askush në botë nuk është si unë.

Fillo të pozicionohesh

Kur t'i shikosh njerëzit me një sy tjetër, mënyra e sjelljes ka për të ndryshuar.

Thuaj vetes:

unë tashmë e pranoj realitetin ndryshe.

Ankthet nisin të zbuten.

Bëhesh më i vëmendshëm.

Dhe njerëzit fillojnë ta hetojnë këtë.

Jeta jote do të fitojë një cilësi tjetër, të përkrahjes dhe të respektit nga të tjerët.

Nuk ka asgjë më të ndershme dhe më të dobishme sesa të tregosh interesim të njëmendte për familjarët, për bashkëpunëtorët dhe për miqtë.

Njeriu duhet të pajiset me intelekt, me vetëdije dhe me ndërgjegje.

Këto veti njeriun e bëjnë të dallohet nga krijesat e tjera dhe të gëzojë pozitën që e ka dhe që e meriton.

Këto begati ia mundësojnë njeriut të zbulojë natyrën dhe ligjet e saj dhe të qeverisë vetveten në realitetin objektiv, duke qenë gjithherë gati dhe i vetëdijshëm për përgjegjësitë e tij që i ka në këtë botë.

Përgatite veten

Qysh si i ri duhet të kesh një qëllim. E për të arritur qëllimin që ia ke vënë vetes, pareshtur thuaj:

Unë i besoj vetes sime, talentit tim, kam vetëbesim.

Unë di si ta krijoj, ta ushqej dhe ta harxhoj energjinë, prandaj edhe jam në gjendje të krijoj energji të re dhe çfarëdo pasurie.

Sekreti nuk qëndron në kohën që e kemi në dispozicion, por në faktin si e shfrytëzojmë atë.

Njerëzit e pasur nuk kanë më shumë kohë gjatë ditës sesa njerëzit e varfër.

Fuqia, suksesi, vetëbesimi janë energjia e brendshme ime, me të cilën realizoj dhe plotësoj me sukses kërkesat dhe nevojat e familjes, të bashkëpunëtorëve, miqve, si në rrafshin shpirtëror, ashtu edhe në atë material.

Përgjithësisht, vetëbesimi është energji e brendshme.

Dhe nëse e keni arritur këtë, ju keni krijuar mundësi që të jeni aktiv dhe t'ia dilni mbanë t'i plotësoni dëshirat e juaja materiale dhe shpirtërore.

Faktorë kyç për këtë, janë:

- ambicia
- vetë disiplina
- vetëkontrolli.

Për të arritur sukses, patjetër duhet të keni vullnet dhe dëshirë të fortë.

Shkurt e shqip

Në qoftë se respektoni dinjitetin e tjetrit, do të arrini që edhe tjetri të respektojë dinjitetin tuaj. Për të qenë të suksesshëm, veç të tjerash, është e domosdoshme që ne të mësojmë të:

- shoqërohem,
- t'i bashkojmë idetë,
- të bashkojmë kapitalin.

Rruga më e mirë për të mësuar të respektoni një kulturë tjetër është që ju të interesoheni dhe ta njihni atë kulturë.

Prandaj, duhet njohur njerëz dhe kultura të ndryshme.

Udhëtimet dhe këmbimet e mendimeve me njerëz të kulturave më të ndryshme, janë përvojat më të vlefshme të jetës.

Dallimet duhet të njihen, të vlerësohen dhe të mos nënçmohen. Vendoseni veten tuaj në vendin e tjetrit.

Thuaj vetes:

Unë dëshiroj që brenda familjes të zotërojë paqja dhe për këtë jam në gjendje të punoj deri tetëmbëdhjetë orë pareshtur.

Unë dua dhe dëshiroj të jem në jetë e në familje i suksesshëm.

Ëndërroj që të më respektohet dinjiteti. Kur bëhet fjalë për familjarët, ka një rregull, që për mua është e pakontestueshme:

- jepuni atyre detyra
- kërkoni përgjegjësi
- mos i anashkaloni
- stimuloni.

Thuaj vetes:

Ma merr mendja se unë kam arritur të ngjall ndjenjën e të qenit i rëndësishëm te familja, te bashkëpunëtorët dhe te miqtë.

Meqë, nga pozita që e kam pasur dhe që e kam, u kam lejuar mëvetësi, që ata të kenë mundësi:

- Të zbulojnë aftësitë
- Të ndërtojnë një vetëdije dhe vetësigurie për mundësitë që kanë.

Shumë herë e kam lënë veten në prapavijë vetëm e vetëm për t'u dhënë mundësi që të gjejnë shprehje vlerat që i kanë dhe të kenë mundësinë ata që këto vlera edhe t'i bëjnë transparente.

Zgjojeni dhe inkurajojeni te familjarët e bashkëpunëtorët ndjenjën e një vetëbesimi të fuqishëm.

Ka të rinj që mërzhiten, e ndoshta edhe sëmuren ngase nuk punojnë, nuk studiojnë, bien në provime... Mossukseset në jetë, madje, përpiqen t'i

kompensojnë në mënyra të ndryshme (konsumojnë alkool, drogë, luajnë bixhoz, e ngarkojnë sistemin nervor, bien në trans etj.).

Ekzistenca jonë nuk mund ta pranojë papunësinë dhe pasivitetin, në asnjë moshë.

Një fjalë popullore thotë:

Më mirë ec kot, sesa të rrish kot!

Për shëndet e lumturi njerëzore, aktiviteti, veprimtaria është e domosdoshme.

Pse disa njerëz janë më të suksesshëm se të tjerët?

Si është e mundur që disa të fitojnë më shumë dhe të përparojnë më shpejt në karrierë e të tjerët jo?

Sukses i imi ka qenë kur të tjerët i kam nxitur dhe i kam motivuar për punë, duke shprehur mirënjohje dhe lëvdata për cilësitë e tyre dhe duke vlerësuar atë çfarë është më e mirë te ta.

Gjithnjë përpiqem që asnjëherë askënd të mos e kritikoj.

Lavdërimi i singertë, pohohet, është sekreti i suksesit.

Shprehja e mirënjohjes dhe fjalët e mira, i duhen njerëzimit, gati po në atë masë sa edhe ushqimi.

Jemi mësuar që familjes, shokëve, bashkëpunëtorëve, t'u ofrojmë ushqim trupor, rroga, vetura, vila, shtëpi.

Por, shumë rrallë na bie në mend, rëndom harrojmë,

t'u dhurojmë fjalë të ëmbla, fjalë të singerta miradije, dashuri.

Për shëndetin dhe jetëgjatësinë bëhen sondazhe dhe anketa të shumta, në të cilat çdo vit investohen mjete të dukshme për hulumtime profesionale.

Mbështetur në rezultatet e tyre, në vazhdimësi provohet se **dashuria** është një ndër faktorët kyç për **jetë të gjatë dhe cilësore**.

Natyrisht, dashuria nuk është gjithçka në jetë. Mirëpo, ajo jetën e ndihmon në shumë rrafshe, meqë ngadalëson orën biologjike, duke rritur kështu, me fuqinë e saj, edhe jetëgjatësinë, **ky është sekreti.**

Të mos keqkuptohemi, nuk bëhet fjalë vetëm për dashurinë seksuale apo romantike, por për çdo lloj aktiviteti që na ofron dashuri, që na bën të ndihemi të relaksuar dhe të lumtur.

Kuptohet, të gjitha këto, dhe vetë dashuria, janë të lidhura ngushtë me sistemin nervor dhe me besimin në veten e në Zotin.

Programi

Vendi i punës, zyra, për mua është pothuajse një laborator, hapësirë personale:

- për të menduar,
- për të punuar
- për të marrë vendime të rëndësishme
- për të komunikuar, për bisedime
- për të shkruar, për t'u relaksuar,
- për t'i pushuar sytë, veshët dhe nganjëherë, për meditim.

Në punë, në zyrë, ambientin, lulet, dritat ia kam përshtatur vetes, kam pasur mundësi t'i ofroj vetes atë që më pëlqen, prandaj punoj edhe më shumë, edhe më mirë.

Se unë, në punën time, jam më i suksesshëm, ndiej veten më të relaksuar.

Përgatitem dhe punët i sistemoj sipas përparësive, domethënë sipas të ditës që më pret

Thuaj vetes:

KY ËSHTË BURIMI IM

Suksesin nuk është fryt i fatit apo i fatmirësisë, por i punës së palodhshme.

Puna e palodhshme sjell prosperitet, kalimi i kohës kot sjell varfëri.

Nëse doni rezultate dhe arritje të mëdha, është e nevojshme që të keni besim të madh. Jeta, për nga natyra e saj, është e vështirë.

Mund të keni çaste kur besimi do të jetë e vetmja gjë që do t'ju mbajë.

Do të jetë gjëja e vetme që nuk do t'ju lërë të fundoseni.

Edhe pse është e vështirë, nëse do të keni besimin dhe një ëndërr të madhe, jeta mund të bëhet aventura më e mrekullueshme dhe fantastike që mund ta përjetoni.

Shumëkush nuk është i sigurt se ç'është besimi në jetën e tyre, por mund ta thonë pas një përsiatjeje të sinqertë.

Besimi im, besimi islam, ka qenë dhe është:

- burimi im

- udhërrëfyesi im dhe

- fuqia ime.

Vetëm kur fillova të besojë sinqerisht, kuptova për gjërat e mrekullueshme që mund të ndodhin në jetë.

Lutja ime e përhershme është që të kemi shëndet, sepse asgjë në jetë nuk është me e rëndësishme apo më e çmueshme se shëndeti.

Lutem që të mbetem i uritur, që të mos kënaqem me veten time.

Por, të mundohem që më të mirën ta bëj edhe më të mirë.

Nuk dua të arrij në shkallë vetëkënaqësie, por dua që përherë të kem një dëshirë.

Të mos harroj se kush jam dhe i kujt jam.

Besimi të mëson si ta presësh më të mirën, si të përgatitesh për më të keqen, ose për më të mirën.

Lavdërojeni jetën dhe jini i gatshëm që të futeni në sigurinë e besimit islam.
Është siguri e bekuar, Zoti kurrë nuk do t'ju braktisë.
Pra, mos harro të shfrytëzosh begatitë e Allahut, që janë të shumta të pafund.

Mirëpo, katër gjëra është mirë t'i shfrytëzosh para katër të tjerave:

- Rininë para pleqërisë
- Pasurinë para varfërisë
- Shëndetin para sëmundjes
- Jetën para vdekjes.

Kush e dëshiron këtë botë, le të pajiset me dituri, kush e dëshiron botën tjetër, le të pajiset me dituri, kush i dëshiron të dy botët, me dituri.

Qetësojeni shpirtin dhe mendjen tuaj.

Disa herë në ditë dhe qetë, ngadalë e me dashuri, pohoni:

Zoti është me mua, më jep:

- shëndet,
- paqe,
- gëzim,
- ecën me mua,
- flet me mua,

Fjala e Zotit dhe besimi Islam gjithnjë janë rreth meje, kudo që të shkoj. Urtësia e Zotit më udhëheq dhe vepra e Zotit zbatohet.

Të gjitha rrugët e mia janë rrugë të kënaqësisë dhe të paqes.

Sëmundja, brengat, bindja, sjellja e individit i cili beson dhe mendon se Zoti dënon dhe duhet të vuajë, atëherë vërtetë realizohet ajo së cilës i beson.

Njeriu është ai që e mendon në shpirtin dhe në zemrën e vet. Kjo do të thotë se fatin e njeriut e përcaktojnë mendimet dhe ndjenjat e tij. Njeriu është i tillë çfarë tërë ditën mendon, dhe nëse nuk mendon në mënyrë konstruktive, të urtë dhe të drejtë, atëherë dikush tjetër ose mendja e dyshimtë - do të veprojë në vend të tij dhe ndoshta do të bëjë çrregullimin e plotë të jetës së tij.

Tri gjëra me rëndësi:

Lidhja e fortë me Allahun xh.sh. është çështja më madhore e besimit islam. Mbyllja e dosjes të së kaluarës, me të gjitha trishtimet dhe problemet që ngërthen ajo dhe fillimi i një jete të re me ditë të reja.

Lënia e së ardhmes së largët dhe e gjërave që do të vijnë.

Të gjitha profitet, pritjet, frika duhen përjetuar në kufijtë e ditës.

Nëse keni besim të zjarrtë dhe të vetëdijshëm, Zoti është – Mirësia e Pafundme.

Njeriu me mendje të shëndoshë duhet të dijë se - Zoti nuk dënon – Por se njeriu dënohet vetë, nga:

- mendimet e veta,

- veprat e veta,

- sjelljet e veta.

Nga besimi rrjedhin të gjitha gjërat.

**Në çastin kur në mendjen tuaj e vini dyshimin në një ZOT dhe fenë islame,
ju kërkoni = VËSHTIRËSI.**

A të kujtohet e kaluara?

Turpërohesh nga budallallëqet rinore dhe mungesa e taktit për t'u sjellë me njerëz.

Sjellja me njerëz është një ndër vështirësitë më të mëdha me të cilat ballafaqohet njerëzimi në këtë kohë.

I çuditshëm është fati i njeriut.

Tani po qëndroj përsëri siç kam qëndruar njëherë e një kohë, kur isha fëmijë:

- tani që nuk jam më i ri
- tani që forca ngadalë po më braktis
- tani gjithçka po e nis nga e para, nga fëmijëria
- asgjë s'është imja, asgjë nuk di
- asgjë nuk mund të bëj
- asgjë nuk kam mësuar
- sa e habitshme qenka kjo jetë.

Po, i çuditshëm është fati.

Tani kur koha, me shpejtësi të madhe po kalon, u ktheva aty ku e nisa jetën. Në të vërtetë, e mrekullueshme është jeta, për atë që di ta shfrytëzojë.

Çmoje veten tënde, që pas aq shumë vuajtjesh pate guximin të dëgjosh zërin tënd të brendshëm, zërin e së vërtetës!

Propozoj, jo dyfytyrësinë, por një formë të re relacioni me jetën e me njerëzit.

Njeriu i cili do që të jetojë plotësisht, nuk do të pijë as alkool, as duhan, nuk do të luajë kumar e as nuk do të marrë drogë.

E vetmja e keqe që ekziston, lidhet me mosnjohjen e ligjit të jetës -natyrës.

E keqja ose e rrejshmja është e lidhur me paditurinë.

Ku është frika, nuk mund të jetë dashuria.

Padituria dhe moskuptimi nuk mund të shkojnë bashkë.

Të pasurit kanë frikë se do të bëhen të varfër. Të varfëritë kanë frikë se nuk do të kenë sukses. Zgjidhja e problemeve qëndron në mirëkuptim, e tërë frika lidhet

me paditurinë. Kur njeriu ta kuptojë se çdo formë e mosharmonisë, sëmundjes dhe skamjes është e lidhur me mendimet e gabuara,

Kur ta njohë të vërtetën, atëherë do të çlirohet shpirti, Zoti do të jetë me ne.

Në këtë mënyrë duhet të jemi të gatshëm të konfrontohemi dhe t'i kapërcejmë të gjitha kokëçarjet që na dalin gjatë ditës.

Thuaj vetes: unë kam mundësi të ulem në një kolltuk, të fle pesë deri dhjetë minuta dhe më pas të zgjohem i mbushur me energji, sikur të kisha bërë një gjumë të thellë.

Ndiej të më shtohet vetëbesimi, edhe atëherë kur e di se kemi sharruar në mes të problemeve.

Nuk ka dyshim, suksesi material është ai që të gjithë e synojnë dhe kjo nuk është për ta diskutuar, mirëpo arritjet materiale kurrë nuk kanë garantuar një jetë të lumtur në tërësinë e vet.

Krijoni baraspeshë, balancim, ekuilibër në jetën tuaj.

Ekzistojnë një mijë gjëra që juve

- ju ngacmojnë:

- ju pengojnë,

- ju ndrydhnin, ju hidhërojnë.

Mos e lejoni këtë, mos u dorëzoni përballë sfidave, punëve pa vlerë.

Një qëndrim i këtillë ka një rëndësi të jashtëzakonshme në jetën tonë.

Pikëpamja pozitive në jetë dhe për jetën është fshehtësia e të qenit i lumtur.

Është sekret i brendshëm i arritjes së suksesit. Përkushtojuni jetës që e jetoni sot, e kaluara ka marrë fund, ndërsa e ardhmja ende nuk ka arritur.

Natyrisht, mendoni me kthjelltësi për të nesërmen dhe mësoni nga e kaluara, provoni të jetoni me të mirën dhe me të keqen, por hidheni vështrimin më shpesh nga e mira.

Dëshmojeni vetveten, jetoni jetën në begatitë e pafund që i ka falur i madhi **Zot**.

Një rast i vërtetë

Në Organizatën tonë besoj se unë mund të bëj atë për të cilën jam i bindur. Për habinë time, në një anketë interne, të gjithë sa ishin, ishin "për" (ndoshta...)

Kur unë i pyeta përse ata e besonin një gjë të tillë, përgjigjja ishte:

- i drejtë
- fjalën e dhënë e mban
- ka një ndikim pozitiv
- ai na ka bërë për vete
- në raste nevojë, na ndihmon
- të ardhurat mujore, i marrim me kohë.

Frymëzimi është një ndjenjë që rrjedh nga brendësia juaj. Kjo është kaq e rëndësishme të thuhet, sa që ia vlen të përsëritet edhe një herë. Frymëzimi është ushqim shpirtëror, është një ndjenjë që rrjedh nga brendësia juaj.

Me mua nuk ka- unë jam më i miri!

Njerëzit nuk janë të vetëdijsëm se çfarë është ndjenja e të qenit i frymëzuar, i mahnitur, entuziast.

Ngjalleni besimin në veten tuaj, se ju jeni në gjendje të mbizotëroni situatat që dalin para jush

- ky është ai frymëzimi i vërtetë.

Por, tendosja nervore, prej së cilës vuajnë burrat dhe gratë, në të shumtën e rasteve vjen nga frika, qoftë e vetëdijshme, qoftë e pavetëdijshme.

Në vend se të ndiejë kënaqësi për atë që ka, ai vuan për atë që kanë të tjerët.

Në kohën tonë, zilia e xhelozia luajnë një rol të jashtëzakonshëm:

Të varfrit janë xhelozë, ua kanë zili të pasurve.

Popujt e varfër ua kanë zili popujve më të pasur.

Asnjë njeri në këtë botë nuk ka lind i ditshëm, dhe nuk është në gjendje të dijë të gjitha.

- Duke u shoqëruar me njerëz me provoj, dhe duke dëgjuar të tjerët me vëmendje , arrijmë të përfitojmë permanentë njohuri të reja, për vete kurse ata vinë në shprehje më mirë..

Jeta ka të mirat pafund në gjerësitë, gjatësitë dhe thellësitë e veta :

-shtoni pyetjen dhe prisni përgjigjen

-përgjigjuni pa humbur kohë dhe direkt në pyetjet që ju parashtroni e heton bashkëbiseduesi juaj që ju jeni duke e dëgjuar atë me vëmendje.

Një ambient i këndshëm psikik, i pangarkuar, sjell rezultate të lakmueshme.

Nuk ka asgjë më të rëndësishme se sa ju të jeni të vëmendshëm

kur dëgjoni.

Përpiquni të depërtoni në brendësinë e çështjes, dhe këtë e arrini përmes të dëgjuarit të vëmendshëm.

Flisni me njerëz, vini re, mos u ngutni të krijoni një paragjykim për gjërat.

Ia bëjmë me dije se ai është një person i vlefshëm për ne.

Se çfarë thotë dhe bënë, unë konsideroj të rëndësishme.

Kështu arrijmë që, bashkëbiseduesi të pranoj idetë tona, dhe të zbulojmë të mirat dhe idetë e tij.

Të dëgjuarit mund të përdoret si një instrument jashtëzakonisht efektiv që ai ta vështroj veten që të jetë i suksesshëm për veten dhe për shoqërinë.

Mandej aftësia jo vetëm për të menduar rreth gjendjes emocionale të tjetrit por edhe të provosh të ndjesh atë çfarë ndjen tjetri të jep mundësinë që ti të depërtosh në brendësinë.

Gratë ua kanë zili burrave

Njeriu që është i lumtur në martesë dhe me fëmijët e tij, zor se do t'ua ketë zili njerëzve të tjerë.

Thuaj:

Unë jam një prej atyre që ndihen të kënaqur në çdo situatë, ndaj mendoj se kam me vete një thesar të madh.

Duhet të jemi të kënaqur me:

- familjen,
- me atë që jemi
- me atë që kemi
- me të ardhurat
- me makinën dhe
- me punën tonë.

Unë jam i kënaqur me to dhe i kam gjetur lumturinë e paqen.

Jam i lumtur, ndonëse me pak vonesë, që arrita të vetëdijesohesha, se njeriu sa më parë të vetëdijesohet, aq më i lumtur do të jetë në familje, në punë, në karrierë dhe në jetë.

Nuk është me rëndësi se kush je, ku je, sa ke, por a je i lumtur me atë që ke dhe me atë që je.

Për mua primare është që të mbrojmë shëndetin mendor të fëmijëve tanë, t'i pajisim ata me parime morale për ta zgjedhur rrugën drejt botës se pafund.

A mund t'i zgjidhim të gjitha këto probleme? Po, falë përgjegjësisë dhe solidaritetit.

Si mund të jem i mirë, si baba, si burrë, apo si bir, nëse nuk i shfrytëzoj mundësitë e mia, nëse nuk kujdesem, nëse nuk përpiqem që me mjeshtërinë që zotëroj, t'i mësoj ata që i dua dhe t'i ndihmoj në rrugën e tyre të ngritjes shpirtërore, besimin dhe kultivimin e fesë islame, sipas rrugës së Kur'anit.

Me këtë libër të jetës,

Jam munduar të sheshoj zgjidhje të problemeve nga provoja e jetës sime.

Të gjitha tezat dhe përvojat e paraqitura këtu pajtohen ngushtë me Fitre-n - natyrën e pastër njerëzore.

(fitreh, prirje e natyrshme dhe e paprishur e njeriut për të besuar Zotin).

Çfarë bëjmë nga brenda, si e përgatitim mendjen, shpirtin, e përjetojmë nga jashtë.

Përdoreni parimin e arsyes, njiheni dëshirën tuaj dhe paqja do të vijë te ju. Të gjitha gjërat janë të mundshme, vetëm nëse mund të besohen.

Edhe pas meje, le të jetë ajo jetë më e lumtur, më e bukur, më hareshme.

DHURATA E VËRTETË

Pak fjalë për librin më të ri të Abdirahim Idrizi me titull „**LIBRI I JETËS**”

Pas librit të parë, mjaftë të suksesshëm „Ndriçimi i Mendjes”, Abdirahim Idrizi del me një dhuratë të re për lexuesit tonë, me librin e dytë, që mbanë titullin e bukur „Libri i Jetës”.

Në qoftë se për librin e parë mund të thuhet se është një zgjedhje e kujdesshme e dijes teorike, e dijes memorie, që i ofrohet lexuesit tonë nga shumë burime, por me një zgjedhje e sistemim për lakmi, duke plasuar porositë në ndarjet e lehta si kapital, si tema, si tërësi që e mbajnë lexuesin me laps në dorë se cilën ta nënvizojë e cilën ta zgjedh, libri i ri, “Libri i Jetës” del pak më ndryshe.

Ky libër del më ndryshe, sepse nuk është fjala për dije memorie, për dije teorike, të shtrenjtë që quhet **DIJE - PËRVOJË**.

Dhe kjo dije-përvojë na nxjerr bukur shumë punë që të thellohem dhe të zbërthejmë vlerën e saj të vërtetë. Pse na nxjerr punë ky zbërthim? Sepse, thjesht, jeta e dikujt është e tij dhe nuk iu takon të tjerëve. Është dije-përvojë e një individit që mund të mos ketë asnjë pikëtakim me jetën e të tjerëve.

E ku, atëherë, takohet me interesimin e lexuesit, qysh arrin të komunikojë me të tjerët dhe t’i plasojë idetë e porositë edhe në jetën e përvojën e të tjerëve? Është interesant të theksojmë se përbërja e një pikë uji si dhe përbërja e ujit të një oqeani e kanë të njëjtën formulë, prandaj edhe jeta e një njeriu, dija-përvojë e një individi mund të pikëtakohet me jetën e të gjithë të tjerëve. Dhe ky pikëtakim e kjo vlerë realizohet vetëm gjatë leximit, sepse vetëm atëherë provohet ajo shija e vërtetë e librit.

“Libri i jetës”, prandaj përjetohet si një DHURATË. Është një dhuratë e thjeshtë, e bukur, e qartë, që autori duke folur për synimet e përmbajtjet e

jetësuar në jetën e tij, ia ofron lexuesit si mundësi, si alternativë që , po deshi, edhe ai mund t'i përdorë, pikërisht duke u bazuar në të vërtetën e amshueshme se jeta nuk është rrugë një kahshe, por është mundësi e pakufizuar me numër të pakufishëm të rrugëve e mundësive. Dhe, kjo dhuratë, merr kuptimin e përmbajtje me vlerë kur të shikohet nga këndi tjetër: në qoftë se pran teje, në afërsinë tënde të parë, dikush paska bërë hapa të këtillë, hapa që ngjasojnë me hamendjen dhe pavendosmërinë tënde, dhe, në qoftë se këta hapa, kjo rrugë, paska dhanë një rezultat, atëherë, pse të mos provohet ose të paktën pse të mos mendohet se edhe kjo mënyrë e të munduarit paska një vlerë.

E përgëzoj autorin për qëllimin fisnik që lexuesit të vet t'ia ve në dorë dhuratën njëmend më të shtrenjtë:

Veten e tij përmes shembujve që flasin me lehtësi e ëmbëlsi njerëzore.

Daut Demaku

Redaktor teknik

Autori

Realizimi kompjuterik

Alban Zabeli

Shtypi

Shtypshkronja “Europrinty”

Botimi i autorit

Kontakt:

suksesi2005@hotmail.com

suksesi_2005@yahoo.com

www.poliklinika-galaxy.com