



Bëhu optimist dhe përqafoje jetën!
Buzëqeshi i pari asaj, që pastaj ajo
të ta dhuroj buzëqeshjen e pafund ty
- parajsën e vërtetë!

www.sa-kra.ch

Sabir Krasniqi

Sabir Krasniqi - PËRSIATJE IMAGJINARE ©

PËRSIATJE IMAGJINARE

SA-KRA



Sabir Krasniqi

PËRSIATJE IMAGJINARE

Biblioteka: “SA-KRA”
www.sa-kra.ch



Lektor:
Ma.sc.el. Ismajl ZYLFIU

Recensent:
Përparim HYSI

Redaktor:
Mehmet BISLIMI

Faqosja dhe kopertina:
Sabir KRASNIQI

© 2024 autori

Sabir Krasniqi

PËRSIATJE IMAGJINARE

Kreuzlingen 2024

TË “KLONOSH” DITURITË PËRMJET NJË LIBRI (ese)

Sabir Krasniqi, autor i këtij libri, pak si unik në llojin e tij. Një libër hulumtues, i një lloji të veçantë, i “patretshëm për çdo stomak lexuesish” dhe, pse nuk jam i dhënë pas këtyre librave, ngaqë kohën e kaloj veç me lexime, jo vetëm e lexova, por do t’i them edhe dy fjalë për vlerat e këtij libri.

Imagjinata e ndihmon njeriun të pasurojë diapazonin e tij trunor, se është si gjimnastikë për trurin dhe ka efekte pozitive. Nga ana tjetër, nuk kam si e harroj atë që thotë Cezare Paveze: **“Kur shkruaj një libër, bisedoj me veten dhe me të tjerët: çlirohen dy gëzime njëherësh”**. Dhe ka shumë të drejtë: i gëzuar autori Sabir Krasniqi por, njëkohësisht, edhe unë, se më zgjodhi si “nun” për t’i prerë kërthizën. Jam prudent në ato që shkruaj për “shijen” e një libri, por në gjykimin tim, pak si të njëanshëm, më mund mendimi i një dituraku si Oscar Wilde që thotë: **“S’ka më të rrezikshëm se sa të jesh si tepër modern: rrezikon të dalësh jashtë mode nga një çast në tjetrin”**.

Apo ca më shumë thënia: - Bëhu vetja, se gjithë të tjerët janë të zënë!

Pa modesti të rreme, unë shkruaj vet: në prozë e poezi. Kjo ndodh, pothuajse çdo ditë, sipas atij “parimit të pashkruar”: çdo ditë nga një vijë, çdo ditë nga një rresht. Si krijues e di, mirëfilli, se **“Çdo subjekt që krijoj, më krijon mua. Unë shkruaj për të krijuar veten time”**. Fjalët në thonjëza janë të Ocatana E. Buddha (1947-2006), por mendoj unë se vlejné për të gjithë krijuesit. Imagjinata, - thotë Carl Jung, - është një krijim mendor aktiv i formalizuar për një qëllim të caktuar, kurse psikoterapeuti Frederik Fritz Pearls e përshkruan imagjinatën si një aktivitet mendor që më kursen kohën. Sipas psikologëve të të gjitha

disiplinave njerëzore, aktiviteti imagjinar luan një rol parësor. Dante i detyrohet veçanërisht, madhësisë së imagjinatës.

Sabir Krasniqi ka hulumtuar në diturakë e filozofë që kanë vënë domenin në histori dhe duke shkruar këtë libër “Përsiatje imagjinare” ka ndërjer atë shijen e atij bujikut, që, pasi ka zgjedhur farën “elite”, ka korrje të mbara. Tek e lexon, para teje si lexues bëjnë paradë, diturakë si OSHO, Buddha, Freud (Frojdi), Konfuci dhe mandej nga këta të shkallës së epërme, zbret me këmbë mbi tokë, se para teje kjo “sëra e dytë”, në mund të shprehem kështu, janë më të njohur, më të rrokshëm nga çdo lexues. E kam fjalën për Daut Demakun, për Adem Demaçin, për Kadaren, për Dritëro Agollin, për Fatos Arapin apo dhe të ndonjë tjetër. Kur shikoj se sa me përkushtim është zhytur autori, Sabir Krasniqi, mbi këta diturakë e filozofë, them se me këtë ka ndodhur ajo që thotë John Dryden: *“Ai që do të kërkojë perlat, duhet të zhytet thellë”*. Natyrshëm, që të shkruash një libër të tillë, nuk është fare e lehtë. Veç studimi është pak si “dhuratë e Zotit”, që e thotë edhe Leo Buscaglia: *“Talenti është dhuratë e Zotit për ty, se çfarë bën me të, është dhuratë e jote për Zotin”*. Dhe për mos t’i hamë hakun dhe Çajupit tonë që thotë: *“Margaritari nuk gjendet buzë detit a në shpellë/kërkoje në det, thellë...”*

Por çfarë përcjell për lexuesit, Sabir Krasniqi?

Së pari, të jemi optimistë. Ta duam jetën dhe kur është e vështirë. Ta sfidojmë pesimizmit që, pak nga pak, e “vret” jetën.

Kundër stresit: a nuk është stresi sëmundja e shekullit? Shërohet me të qeshur. Dhe i futur paksa në “lëkurën e autorit” nuk kam si mos i prapëve një shembull kuptimplotë. Çarli Çaplini, Mbreti i padiskutueshëm i humorit, në Napoli të Italisë kaloi në një gjendje të rëndë stresi. Aq u rëndua sa trokiti tek një magjistrice me emër. Kjo e pa klientin shumë të mjeruar dhe befas i tha: - Je me fat! Ka ardhur në qytet një humorist i madh. Shko, ndiq shfaqjen e tij dhe do shërohesh. Por nuk janë vetëm këto mesazhe që përcjell autori, por pa marrë përsipër që të them

gjithçka, si pakëz poet që jam, s'kam si mos e rekomandoj poezinë “ÇASTI”. Po të kisha mundësi që të “shtrija në panele” ato që shkruan autori, këtë poezi do ta vija drejt e në “pavijonin e parë”.

Për autorin, më duket, ia vlen të thuhet ajo që ka thënë Rene Magritte për Andrea Bretonin: “...*nuk shkruan për të krijuar vepra letrare, por për të përforcuar idenë se jeta, absolutisht, ia vlen të jetohet.*” Jo më kot Eric Blair alias George Orwell (1903-1950) ka thënë: “*Bota mund të ndryshojë me forcën e intelektit*”. Kur i bëj pyetjen vetes si Sabir Krasniqi arrin të na sjellë diturakë “kaq të vështirë” dhe të përcjellë mesazhe me kaq vlerë, për të arritur në një përgjigje të saktë, më vjen në ndihmë Delakrus Coeratis që thotë: “*Zoti ua jep detyrat e vështira, ushtarëve të tij më të fortë*”.

Dhe në mbyllje të kësaj eseje, po vë në gojë të autorit, atë që ka thënë nxënësi i Sokratit, Antisteni: “*E vetmja gjë që nuk na i rrëmben dot askush, është kënaqësia që ndjejmë, kur bëjmë një vepër të mirë!*”

Urime Sabir Krasniqi!

Nga Përparim Hysi
Tiranë, 7 maj 2024

PASQYRIME MEDITATIVE



Po, unë jam i gatshëm për ndryshime!

www.sa-kra.ch

Mendo **pozitivisht**

SI MENDONI - TË TILLË EDHE JENI!

“Vetëm një rrugë çon kah lumturia dhe kah qetësia shpirtërore. Prandaj gjithnjë duhet të jemi të gatshëm për t’ia mësyre kësaj rruge, në agun e hershëm dhe në mbrëmjen e vonshme - kthejuni vetes dhe do të shihni dritën.” (Epikteti - filozof grek)

Pothuajse të gjithëve na është e njohur thënia: Si mendoni - të tillë edhe jeni. Mesazhi i kësaj thënie është shumë i qartë: nëse mendoni për veten ose për diç tjetër pozitivisht, ju do të ndjeheni i relaksuar, i qetë, i hareshëm, i gëzuar, i lumtur, i shëndetshëm etj. Dhe e kundërta: nëse mendoni për veten ose për diç tjetër negativisht, natyrisht që si rezultat i atyre mendimeve, ju do të përjetoni vetëm shqetësime, disfata, sëmundje, vuajtje, etj. A ka më keq se kur njeriu ndjehet i mjerë shpirtërisht? Mjerimi shpirtëror është armiku më serioz i shëndetit tonë, e shëndeti është baza më e rëndësishme e çdo sukcesi, e mbi të gjitha, është dukuri, nevojë jetike. Nuk ka thënë më kot Emersoni: *“Shëndeti është pasuria më e madhe”*. Dhe këtë e di secili që i mungon kjo pasuri, të cilën nuk ka vlerë materiale që mund të shpaguej!

Njerëzit, megjithatë, akoma nuk arrijnë ta kuptojnë se burimi i gjithë të këqijave gjendet brenda tyre, në mënyrën e të menduarit të tyre. Pra, ata vetë janë kreator të vuajtjeve dhe mjerimit, dëshpërimit dhe dështimit, anomalive dhe fatkeqësive etj., pasi të gjitha ligjet e natyrës - ligjet hyjnore, janë krijuar për të mirën e tyre, ndërsa ata punojnë kundër vetes! Dhe prapë pyesin: E çfarë duhet të bëjmë?! Përgjigja është shumë e thjeshtë - vetëm programohuni pozitivisht dhe do të jetoni në harmoni me ligjet universale, me farën hyjnore.

Për problematikën e mësipërme, për ndikimin e mendimeve në jetën e njeriut, janë shkruar shumë e shumë libra. Librat si: “Sistemi i suksesit” - Oskar Shelbah, “Forca e ndërdisjes” - Xhozef

Marfi, “Mendimet e zemrës” - Lujza Hej, “Mësojmë me të gjitha shqisat” - F. Zwissin/G. Klinger, “Suksesi në jetë” - Harry Box, “Shtatë ligjet e jetës e të suksesit” - Dipak Çopra, e sa e sa libra të mistikut dhe filozofit të madh Indian, Osho-s etj., që sot mund t’i gjeni edhe në tregun tonë, dhe janë gjithnjë e më të kërkuara. Sot kemi edhe autorë të shumtë shqiptarë, që me veprat e tyre kanë kontribuar në pasurimin e këtij thesari shpirtëror, siç janë librat e Daut Demakut: “Mendimi dhe suksesi”, “Magjia e urtisë”, “Thuaji jetës mirëmëngjes” etj. Pastaj, librat e Adnan Abrashit: “Në vorbullën e jetës I dhe II; Librat e Adem Demaçit: “Filozofia e jetës”, “Libër për Vet Mohimin”, si dhe shkrime të autorëve të tjerë. Dhe të gjitha këto vepra flasin për fuqinë e madhe që fshihet në thellësitë e mendjes të secilit njeri, për fuqinë e mendimit pozitiv - burimin e çdo gjëje, fuqinë e cila konsiderohet më e madhe se fuqia nukleare. Fuqi, të cilën ne duhet vetëm ta aktivizojmë dhe ta përdorim në mënyrë të duhur, për t’i shijuar efektet e saj: sigurinë, pasurinë, shëndetin, kënaqësinë, lumturinë etj.

Se mendimi është kreativ, këtë askush nuk e vë në dyshim. Ashtu si mendoni, ashtu edhe jeni, ashtu veproni, ashtu jetoni. Dukja e botës suaj të jashtme është pasqyrim i botës suaj të brendshme, i botës së mendimeve. Pra, të menduarit është një aksion prej të cilit edhe çdo gjë fillon, një mekanizëm që vë në lëvizje të gjitha proceset pasuese.

Formimi i mendimeve fillon që në fëmijëri të hershme. Shumë hulumtues të lëmit të psikologjisë mendojnë se ky proces, bashkë me proceset tjera të edukimit, fillon qysh në barkun e nënës, përkatësisht që nga lindja. Ashtu si edukohemi nëpër këto faza, ashtu edhe do të sillemi në vazhdimësi.

Në këtë shkrim nuk do e shtjelloj edhe atë, që ne, si shpirt, e sjellim me vete gjatë lindjes (programimin nga inkarnimet e mëparshme), nevojën karmike, sipas teorisë së inkarnimit ((ri)lindjes së re në një kohë tjetër dhe trup tjetër), e as teori të formave tjera me origjinë religjioze apo okultiste. Do e shqyrtoj

vetëm atë që i përket jetës sonë, **tani e këtu**, gjegjësisht ndikimet e faktorëve aktual në ne dhe marrëdhëniet tona ndaj tyre, qofshin ato pozitive apo negative, dhe çfarë mund të bëjmë ne që të ndikojmë mbi to.

Siç u cek edhe më lartë, ashtu si edukohemi ashtu edhe do të sillemi. Tërë atë, që prindërit tanë e kanë programuar në ne, atë dhe do ta realizojmë në mënyrë të pavetëdijshme përderisa, për këtë, nuk vetëdijsohemi dhe nuk marrim masa për ndryshim. Nëse ata, gjatë gjithë kohës na kanë folur se jemi problematik, të prapët etj., ky mendim do të regjistrohët thellë në ndërdije dhe, herdokur, ne do të sillemi edhe në realitet si të tillë, meqë ndërdija jonë do të veproj sipas atyre sugjerimeve. Çdo sugjerim, çdo urdhër, çdo programim që hynë në kokat tona, që depërton në qelizat tona, në gjenet tona, me automatizëm edhe realizohet, nëse jo menjëherë, atëherë me siguri do shfaqet më vonë.

Një gjë duhet ta kemi të qartë: ndërdija nuk është selektive, ajo reagon në çdo aksion. *“Ndërdija juaj është shumë e ndjeshme ndaj mendimeve. Mendimet, nga ana e tyre, krijojnë modelin e matricës nëpër të cilën rrjedh inteligjenca e paskajshme, mençuria, forca jetësore dhe energjia e ndërdijes suaj. Po guxuat t’i përdorni ligjshmëritë e mendjes, në vend të skamjes do të keni pasuri, në vend të besimeve të kota dhe mosdijes - mençuri, në vend të dhembjes - qetësi, në vend të mërzisë - gëzim, në vend të frikës - besim, në vend të mossuksesit - sukses.”* - thotë Xhozef Marfi në librin e tij të famshëm, “Forca e ndërdijes”.

Pra, nëse mendojmë: “Kurrë nuk do të dalë nga kjo situatë!”, atëherë ndërdija jonë do të na përgatisë për dështim. Do t’i ndërmerret të gjitha masat e mundshme, në mënyrë që ky mendim i yni të realizohet. Nuk është aspak e rëndësishme se a e themi këtë mendim me zë apo në vete, mjafton që ky mendim të ekzistoj diku thellë në ndërdijen tonë. Dhe, natyrisht që kurrë nuk do të dalim nga ajo situatë.

Aq më keq është nëse ne, për këto lloje mendimesh, jemi të vetëdijshëm. Sa më të vetëdijshëm që jemi, një hap më pranë katastrofës do të gjendemi. Akoma më i madh do të jetë hapi nëse mendimet e tilla i themi me fjalë, e aq më keq nëse ato fjalë rregullisht i përsërisim. Këtë gjë e ilustron shumë mirë Daut Demaku në librin e tij “Sekreti i lumturisë”: **“Çdo gjë lindë në shpirt. Në xixën e parë lindë IDEJA, pastaj ideja formësohet në MENDIM, mendimi shprehet me FJALË, fjala krijon ENERGJI, energjia rrënon ose ndërton JETËN”**.

Shumica e njerëzve janë lypsar. Ata mundohen që përmes mëshirës t'i zgjidhin problemet e veta. Zgjidhjen e kërkojnë gjetkë, jashtë vetës! Ka edhe të tjerë që fatin e kërkojnë përmes formave të ndryshme: teknikave psikologjike, shtigjeve religjioze, fenomeneve paranormale, veprimeve magjike etj., që në realitet (shpeshherë) gjejnë edhe fatkeqësinë, pasi bien pre e matrapazëve, e sharlatanëve të shumtë, veprimet e të cilëve mund të jenë me pasoja mjaft të dhimbshme.

Se a do të arrijmë të bëhemi ashtu siç duam, varet tërësisht nga vendimi ynë se a e dëshirojmë vërtet një gjë të tillë. Secili prej nesh është i aftë të lirohet nga prangat shpirtërore që ia ke vënë vetes. E rruga më e lehtë, më e shpejtë, më e lirë dhe më e mirë, për të dalë nga errësira, është ajo rrugë që kalon përmes dritës. Vetëm me anë të dritës mund të dalim nga errësira, vetëm me anë të së mirës mund ta mposhtim të keqën, vetëm me anë të mendimeve pozitive mund të lirohemi nga mendimet negative dhe të bëhemi kreatorë të ardhmërisë sonë.

Pothuajse të gjithë e kemi dëgjuar shprehjen që thotë se jeta është një lojë teatrale ndërsa ne, individët, jemi artistë me role të ndryshme. Prandaj, varët tërësisht nga ne se a dëshirojmë ta luajmë rolin e lypësit, apo të njeriut të pasur; rolin e të mjerit, apo të të lumturit; rolin e të dështuarit, apo të të suksesshmit... Le të bëhemi, ne vet, regjisor të skenës së jetës dhe mos të lejojmë që dikush tjetër të jetë përcaktues i qëllimeve tona.

Inteligjenca krijuese, qenies njerëzore i ka lënë gjithçka në dispozicion. Madje më shumë se sa kapaciteti i logjikës sonë mund t'i pranoj. Neve na është dhënë mundësia e lirë që vet të zgjedhim mes të mirës dhe të keqes. Dhe, për të qenë në baraspeshë me ligjet e mençurisë universale, ne duhet të sillemi në harmoni me to. Pavarësisht se ne, vërtet kemi të drejtë të bëjmë pothuajse çdo gjë, pasi që gjithçka edhe është krijuar për ne, megjithatë duhet t'i respektojmë disa norma, së paku etike, për të mos e lënduar as vetën e as të tjerët. Nuk do ta lëndojmë as vetën e as të tjerët nëse themi: ***“Unë jam i lumtur, por edhe ti je i lumtur”***. Për një sugjestion të ngjashëm si ky: ***“Unë jam OK, ti je OK”***, E. Berni ka shkruar një libër të tërë, nga i cili do të veçojmë diçka që përkon me temën tonë.

Berni thotë: ***“Ekzistojnë njerëz të një kategorie që kanë marrëdhënie negative ndaj vetes e pozitive ndaj të tjerëve. Ata zakonisht shprehen: “Unë nuk jam OK, ti je OK”. Këta janë njerëz që punojnë çdoherë kundër vetvetes, pra në dëm të vetës, megjithëse janë të vetëdijshëm se meritojnë më shumë. Ata gjithnjë e gjykojnë vetën, shpesh arrijnë deri në vetëvrasje. Nuk kujdesën për trupin e tyre, zakonisht kanë mbipeshë ose janë shumë të dobët. Nuk kanë vullnet për jetë, nuk angazhohen për asgjë dhe ankohen rregullisht. Janë përtac! E përtacia është sëmundje. Edhe varfëria është sëmundje. Ajo paraqitet kur ju mendoni se nuk jeni të aftë të krijoni pasuri ose edhe kur mendoni se pasuria sjell fatkeqësi. Pavarësisht situatave dhe krizave të kohës, edhe pasuria edhe lumturia mund të arrihen. Çështja është vetëm se: a jemi ne të gatshëm për këtë, a dëshirojmë t'i posedojmë ato?”***

Ekziston edhe një grup i të paaftëve sipas Bernit. Ata fajin ua lënë të tjerëve me qëndrimin: ***“Unë jam OK, ti nuk je OK”***. Ose me fjalë të tjera: ***“Ti më rrezikon”***. Në psikologjinë, pra në mendimet e këtyre njerëzve, vend qendror zënë vetitë negative dhe të dëmshme si: xhelozia, narcizmi, paranoja etj.

Berni nuk preferon lidhje të ngushtë me ta. *“Për ta lidhen vetëm ata që kanë dëshirë të mundohen”* - thotë Berni. *“Në një lidhje të keqe, çdo herë do të gjeni dikë që krijon probleme dhe dikë që gjithnjë vetën e dënon. Shpeshherë, njeriu duke dashur të bëhet shpëtimtar, shumë lehtë bëhet viktimë. Nëse nuk ndjeheni mjaftë të sigurt atëherë më mirë të mos përziheni aty”*.

Mendime të tilla, të lartpërmendura, lindin zakonisht në situata krizash të ndryshme si: sociale, ekonomike, politike etj., e që janë aktuale, edhe sot e kësaj dite, në pjesën më të madhe të globit, pa përjashtuar këtu as trojet tona. E këto mendime, nëse situatat e tilla zgjasin gjatë, zënë rrënjë thellë në ndërdije duke ngulfatur kështu mendimin pozitiv. Mungesa e besimit në mendimin pozitiv është humbje e shpresës. Humbja e shpresës është gjë e tmerrshme - është humbja e çdo gjëje.

Dhe përsëri lind pyetja: e si të dilet nga kjo situatë?

Nëse ne vazhdojmë të jemi pjesë e lojërave tona negative ose pajtohemi me rregullat e këtyre lojërave, dihet si përfundojmë - zakonisht në depresion e mjerim. Nëse ne shprehim, së paku, guxim për ndryshim dhe dëshirojmë të shkëputemi nga ajo logjikë e pavlerë dhe e dëmshme, së pari duhet të sjellim vendim të fuqishëm se jemi të gatshëm që ta ndryshojmë rolin tonë në skenën e teatrit të jetës. Të fillojmë një rol të ri me një regji të re, që do të reflektohet drejtpërdrejt edhe në skenën e ndërdijes sonë.

Duhet ta ndjejmë vetën të gatshëm për ndryshime, ta njohim atë ndjenjë, ta përjetojmë atë dhe ta pranojmë në mendime. Të nisemi nga sugjestionin: **“Unë jam i gatshëm për ndryshime!”**. Bile, edhe nëse nuk jemi plotësisht të gatshëm, ta fillojmë në fillim edhe me bindje të dyshimtë, t’ia imponojmë këtë qëndrim ndërdijes sonë: **“Po, unë jam i gatshëm për ndryshime!”**. Një sugjestion të tillë duhet përsëritur disa herë gjatë ditës: në shtëpi, punë apo rrugë. Besimi, pavarësisht a është i vërtetë apo jo, ai vepron gjithmonë. Këtë e ka vërtetuar para pesë shekujsh edhe alkimisti dhe mjeku i njohur zviceran, Filipus Paracelsus. Ai shkroi një fjali që edhe sot merret si fakt shumë domethënës: **“Pa**

marrë parasysh se objekti i besimit, a është i vërtet apo i rrejshëm, efekti i të besuarit është i njëjtë”.

Ne duhet t'i ndërpresim me çdo kusht ndikimet negative, ndjenjën e pamundësisë, ndjenjën e paaftësisë, dhe në vend të tyre, të ndërtojmë qëndrime optimiste, të mendojmë pozitivisht pavarësisht krizave të kohës. Ne duhet të përpiqemi në çdo formë ta ndryshojmë veten dhe t'i aktivizojmë të gjitha resurset e brendshme pozitive, duke mos lejuar që të infektohemi nga dukuritë e shëmtuara përreth, nga forcat e errëta negative. Suksesin duhet ta kërkojmë brenda nesh, e jo jashtë nesh! Edhe nëse në fillim na duket se nuk po kemi sukses, nuk duhet të dëshpërohemi, as të demoralizohemi, por të vazhdojmë me vendimin jetik: “Jam i gatshëm për ndryshime!” dhe, me siguri, herdokur ndryshimet pozitive do të ndodhin. Pjesa më e madhe e njerëzve më të famshëm, janë nisur nga hiçi. Ndoshta një hiç edhe më tragjik se i yni, e megjithatë kanë arritur suksese madhështore. Çdo gjë e madhe buron nga fillimet e vogla, prandaj besimin në arritjen e suksesit nuk duhet ta humbim kurrë. Edhe në mbrëmje, kur të shtrihemi, duhet larguar nga vetja dhe nga mendja jonë tërë atë që ka ndodhur ditën që po e lëmë pas, sidomos situatat e pakëndshme. Të shtrihemi me besim të madh se edhe nesër na pret një ditë e re, ku do të korrим suksese të reja, ku do të ndihemi edhe më mirë. Dhe, çdo ditë, do të jemi mirë e më mirë.

Duhet të mësohemi që shikimin ta hedhim përpara. Ajo që na ka ndodhur dikur, pra gabimet e mëhershme, duhet t'ia lëmë të kaluarës përgjithmonë. Sa më herët që ta fillojmë ndryshimin, aq më herët edhe do të jemi pranë qëllimeve tona - pranë sukseseve dhe lumturisë. Për të arritur diku, duhet (patjetër) së pari të nisemi. Prandaj, të nisemi sa më herët. Ta hedhim hapin e parë. Nuk humbim asgjë nëse fillojmë që sot me ndryshime. Ne jemi farkëtarë të fatit tonë, ndërtues të ardhmërisë sonë.



OPTIMIZMI NË JETË

Gjithnjë e më shumë po dominon, po pranohet dhe po përkrahët mendimi se mënyra e jetës sonë, e në veçanti qasja pozitive ndaj saj, ndikon padyshim në të gjitha proceset psiko-fiziologjike, e më këtë drejtpërdrejt edhe në shëndetin tonë.

Qëndrimi optimist ndaj sfidave që na i parashtron jeta, pra prirja e individit për t'i parë gjërat nga këndvështrimi pozitiv, për t'iu qasur jetës me plotë gjallëri e hare, me guxim e besim në vete, me siguri e vendosmëri, pa pasur frikë nga vështirësitë që mund t'i shfaqen si pengesa të mundshme gjatë rrugëtimit të tij drejt realizimit të qëllimeve të përcaktuara, konsiderohet edhe shkencërisht si veprim shumë i dobishëm. Mbase edhe i domosdoshëm në harmonizimin e balancës shpirt - trup, si burim i vetëbesimit i atmosferës disponuese me efekte shumë pozitive dhe të dobishme, si për sukseset në veprimtari të ndryshme, ashtu edhe për organizmin tonë në përgjithësi.

Nga përditshmëria jonë e zakonitë e dimë, pothuajse të gjithë, se optimistët, në krahasimi me ata që ne i quajmë pesimist, ata që ndjehen të pafuqishëm të reagojnë kur është e nevojshme, ata që i nënshtrohen pasivitetit etj., janë njerëz më aktiv në jetë, njerëz që e shikojnë jetën drejt në sy dhe i hedhin hapat me siguri dhe besim të plotë në vete. Optimisti vlerëson dhe çmon aftësitë e veta, fuqinë e të menduarit pozitivisht dhe i arrin qëllimet e caktuara, përderisa pesimisti është i bindur në pazotësinë e tij dhe gjithçka, në rrugëtimin e tij, e konsideron pengesë. Më e keqja është që ai, nën pushtetin e pasivitetit, nuk merr asnjëherë mundin që të bëjë ndryshime në shprehjet e ngulitura në kokë dhe me këtë ua shtron terrenin patologjive shpirtërore siç janë: frika, ankthi, depresioni, neurozat, psikoza etj.

Nuk duhet të pajtohemi me atë se njeriu lind optimist ose pesimist, se këto veti janë dukuri të pandashme të personalitetit ose të trashëguara gjenetikisht (edhe pse nuk përjashtohet një

lidhshmëri në këtë kontekst). Optimizmi formohet, sikurse edhe pesimizmi dhe, natyrisht, mund edhe të ndryshoj në kohë, varësisht prej rrethanave. Nuk është edhe aq e vështirë të fillohet me krijimin e vetive pozitive (për ta parë jetën nga prizma optimiste), por më e vështirë është që të ruhen në vazhdimësi ato ndryshime. Kjo, për afërsisht ngjanë me dietën: lehtë është të hiqen disa kilogram, por e vështirë është që të ruhet pesha e arritur pastaj! E për ta ruajtur këtë vazhdimësi, njeriu që dëshiron t'i qaset jetës me optimizëm duhet të punoj me veten, me egon e tij, me mendimet e tija. T'i ushtroj ato pikërisht sikurse atleti, që përmes trajnimeve të rregullta arrin ta ruaj freskinë trupore.

Ne, si qenie njerëzore, kemi dhuratën më të çmuar të mundshme nga Perëndia - jetën, lirinë e skajshme për veprim... dhe tërësisht varet prej nesh se si do t'i qasemi asaj. Në këtë qëndron edhe dallimi esencial në raport me gjallesat e tjera. Urtari më i madh i shekullit të 20-të, Osho, në një ligjërim të tij e shpaloj shumë kapshëm, shumë bukur, shumë bindshëm qasjen e individit ndaj kësaj dukurie. Në pyetjen që i bëhet Oshos: “A është vallë jeta, megjithatë, e mjerë?”, në një pjesë të përgjigjes ai thotë:

“Jeta vetvetiu është pëlhurë e pastër. Ti mund të pikturosh mjerimin, por mund të pikturosh edhe lumturinë. Ti mund ta përdorësh këtë liri në mënyrën që jetës tënde t’ia sjellësh ferrin, e po ashtu edhe në mënyrën që mund t’ia sjellësh bukurinë, mirëqenien, fatbardhësinë dhe diç parajsore. Krejt kjo varet nga ti.

Ti mund t’i lejosh vetes të bësh një lulëzim të mrekullueshëm të vetëdijes, por mund të bëhesh edhe robot. Por, mbaje në mend, ti e mban përgjegjësinë - vetëm ti dhe askush tjetër.

Optimist është njeriu që në agim i qaset dritares dhe thotë: “mirëmëngjesi, Zot!”

Pesimist është njeriu që i qaset dritares me fjalë: “o Zot, mëngjes është?”

Krejt varet nga ti. Ai është një; i njëjti mëngjes, ndoshta edhe e njëjta pamje, ndoshta edhe që të dy këta persona banojnë në të njëjtën dhomë - çdo gjë varet nga ata.”

Optimisti i gëzohet kësaj dhurate hyjnore, i gëzohet rrezeve të para të diellit, i gëzohet agimit dhe është gjithnjë falënderues, prandaj edhe e përshëndet krijuesin e tij sapo t’i hapë sytë në mëngjes. Ai i qaset ditës së re, e me këtë edhe vet jetës, me plotë gjallëri, vullnet, besim e vendosmëri, sepse e vlerëson pambarimisht këtë dhuratë hyjnore. Prandaj edhe qenia e tij ndjehet e disponuar, e gëzuar, e lumtur... dhe natyrisht edhe suksesi, edhe shëndeti por edhe dashuria, do të jenë përherë në anën e tij. Ai është kreator personal i ardhmërisë së tij sipas arkitekturës së dëshiruar.

Pesimisti bën të kundërtën: sapo të agon dita, mbulon kokën me jorgan dhe fillon të mallkoj gjithçka... edhe rrezet e diellit, edhe vetveten! Ai, që në mëngjes, e “bombardon” veten me parandjenja të këqija dhe me mendime negative duke e ngarkuar të gjithë qenien e tij me mëri, mërzi e trishtim. Me këto veprime, ai e trason bazamentin që nga çastet e para të agimit me pasiguri, me paaftësi, me mosbesim në vete për suksese të reja në ditën që e pret, e me këtë edhe humbjen e shpresave për një ardhmëri të suksesshme, të gëzuar e të lumtur.

Optimisti i absorbon që në mëngjes rrezet e para të Diellit, për të akumuluar energji të re dhe për ta zbrazur atë pastaj drejt caqeve të dëshiruara, përderisa pesimisti e refuzon atë energji, prandaj edhe ndjehet gjatë gjithë kohës i plogësht.

Optimisti e gjen gjithnjë shtegun e duhur për të lëvizur drejt qëllimeve të veta, sepse posedon besimin e duhur në aftësitë e tija për t’iu kundërvu sfidave që mund t’i paraqiten gjatë atij rrugëtimi, përderisa pesimisti, me pasivitetin e vet, me mosbesimin në aftësitë e veta, me dyshime irracionale, vë barriera duke i mbyllur edhe ato pak shtigje ekzistuese që mund ta nxjerrin në rrugën e suksesit. Dhe e gjithë kjo nuk është asgjë tjetër, veçse produkt i mendimeve tona. Pra ne, dhe vetëm ne me mendimet

tona, jemi ata që e krijojmë vuajtjen ose lumturinë, dështimin ose suksesin, me fjalë të tjera: **ferrin ose parajsën!**

Urtari unë, Daut Demaku, në librin e tij “Sekreti i lumturisë”, ndër të tjera shkruan: *“Të gjitha ligjet e natyrës punojnë për të mirën e njeriut, vetëm njeriu punon kundër vetvetes. Zoti - (mençuria universale, fara hyjnore apo fuqia e natyrës – thoni qysh të doni) - njeriut ia ka dhënë të gjitha, pra, ia ka dhënë të drejtën të zgjedh e të merr çka të dojë dhe sa të dojë nga jeta e vet! Njeriu e ka lirinë e madhe - dhuratë hyjnore: prej SHËMTIE deri në SHENJTËRI. Kjo është dhurata më e shtrenjtë e hyjnore për njeriun që, njeriu i gjerë, nuk di ta përdorë.”*

Megjithatë, njerëzit assesi nuk arrijnë ta kuptojnë se burimi i të gjitha sukseseve ose dështimeve, i lumturisë ose mjerimit, i bukurisë ose shëmtisë, qoftë ajo trupore ose shpirtërore, gjendet brenda qenies së tyre, në të menduarit e tyre. Të menduarit është energji. Energji që vë në veprim të gjithë mekanizmat e organizmit tonë. Mendimet janë zanafilla e çdo gjëje, burim i të gjitha proceseve psiko-fizike, pasqyrim i botës sonë të brendshme e të jashtme. Optimizmi dhe pesimizmi nuk janë asgjë tjetër, veçse hallka në këtë proces të menduarit. Janë qasje personale ndaj dukurive të jetës nga këndvështrime të ndryshme - optimisti e sheh jetën parajsë, përderisa pesimisti ferr. Po e konkretizoj këtë me një gotë të mbushur përgjysmë me ujë. Për optimistin gota është gjysmë e mbushur, për pesimistin gota është gjysmë e zbrazur! E njëjta gotë, e njëjta sasi e ujit, por shikime (mendime) të ndryshme! Optimisti e sheh gotën me ujë gjysmë të mbushur pasi ai synon lartësitë, arritjen e majave - suksesin, duke u mbështet në besimin që ka në vete. Vizionet e tij, dëshirat e tija janë të brumosura me frymën e mendimeve pozitive, dhe nga ky spektër ai e sheh dhuratën hyjnore - jetën si parajsë, në të cilën kultivohet mirësia, dashuria dhe lumturia e amshuar. Pesimisti, të njëjtën gotë e sheh gjysmë të zbrazur, pasi vizionet e tij janë të zbehura, dëshirat e topitura, veprimet e pasigurta, besimi i

humbur. Fryma e mendimeve negative i kundërvihet çdo shkëndije të mundshme të shpresës dhe në qenien e tij lëshon rrënjë mjerimi, mjerim i cili të njëjtën dhuratë hyjnore - jetën, e kthen për të në vuajtje dhe ferr të vërtetë.

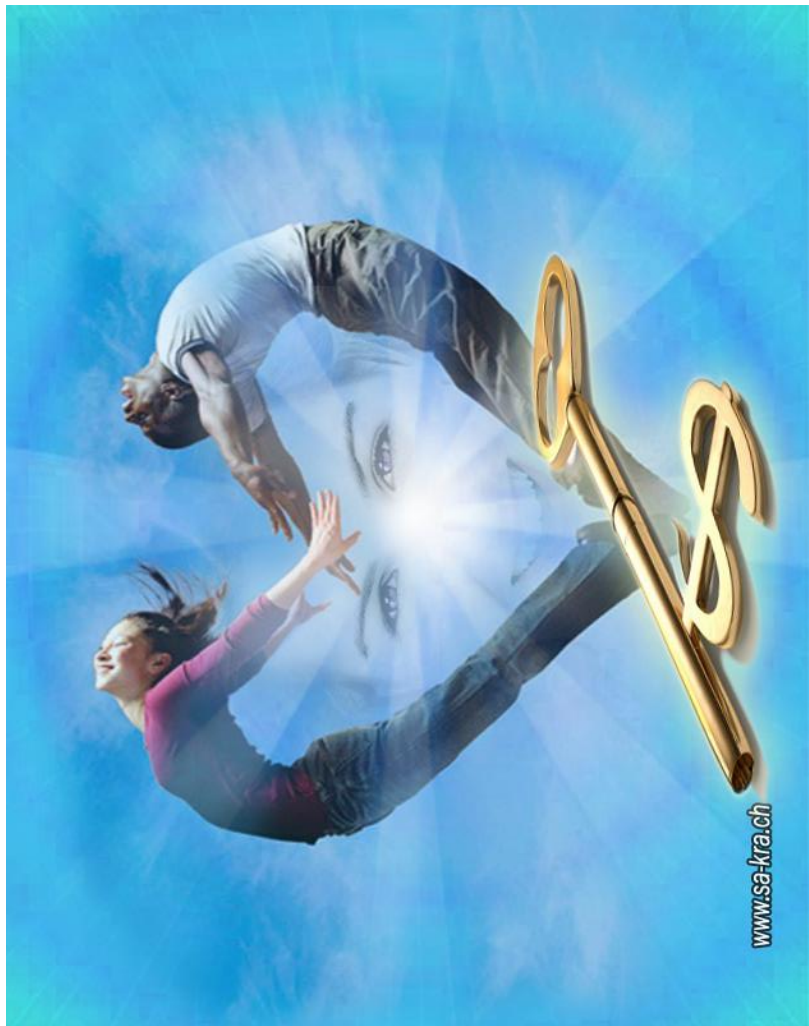
Këtu nuk duhet ndonjë llogari e komplikuar për të nxjerr konkluzion të drejtë për këto dy dukuri, për këto dy gjendje komplekse të shpirtit.

E para - optimizmi i sjell zemrës buzëqeshje, gëzim, shpresë e mbi të gjitha, besim dhe siguri në hapat e hedhur drejt sukseseve të reja. Me këtë edhe përballohen ose sfidohen më lehtë vetitë negative dhe gjendjet emocionale, që janë si burim bazë i situatave shtresuese, duke krijuar kështu edhe imunitet të fuqishëm për organizmin dhe njëkohësisht edhe shëndet më të mirë psiko-fizik.

E dyta - pesimizmi e helmon zemrën me paragjykime të gabuara, me mirazhe të shformuara, frustrime, paranojë etj., duke kultivuar vetëm gjendje pikëlluese, melankoli të vazhdueshme e me këtë edhe gjendje dëshpëruese, depresive - situata të rënda shpirtërore me pasoja shumë serioze për higjienën mentale dhe për shëndetin në përgjithësi.

Këto që i shkrova më lartë nuk janë produkt i imagjinatës sime, as teori të thata formale, por dukuri shumë reale e të vërtetuara shkencërisht përmes eksperimenteve të bëra në shumë institute, laboratorë e klinika me famë. Nuk po i ceki këtu rezultatet, duke mos dashur ta ngarkoj lexuesin me llogari matematikore, thjesht, dëshira ime është të dërgoj një impuls sado të vogël deri te receptorët e lexuesit të nderuar dhe t'ia bëjë të ditur se leva e marshit është në duart e tij, në mendjen e tij dhe prej tij varet se kah do t'i jep asaj!

Bëhu optimist dhe përqafoje jetën - buzëqeshi i pari asaj që pastaj ajo të ta dhuroj buzëqeshjen e pafund ty - parajsën e vërtetë!
Mos harro: buzëqeshja është nektari i jetës! Dhe një zemër që ushqehet me këtë nektar, nuk do t'i mungoj kurrë lumturia.



www.sa-kra.ch

NDËRDIJA - THESAR I PAFUND NË NE

Çdo gjë e madhe buron nga fillimet e vogla.

Të gjithë jemi të vetëdijshëm se secili nga ne përmban ose përbën një pasuri enormë. Mirëpo, pakkush nga ne arrin ta çmoj dhe t'i shijoj vlerat e saj. Nuk bëhet fjalë këtu për pasuri materiale, për qypa me lira, për thesare piratësh të fshehura nën tokë e në shpella, për konto të majme bankare etj., por për shkëndijën fillestare, dritën e brendshme hyjnore që është ndezur në shpirtin tonë që nga fryma e parë, që nga gjeneza e njeriut si krijesë madhështore.

Dhe për çudi, shumë pak nga ne dëshirojmë të besojmë se në brendinë tonë, në nivelet e trurit tonë, në ndërdijen tonë gjendet ky thesar tejet i çmuar, gjendet mençuria e pafund, fuqia gjigante - burimi i të gjitha proceseve jetësore të cilit, ne, vetëm duhet t'ia hapim digën dhe ta lëmë të rrjedhë mbi sipërfaqe.

Folenë e kësaj fuqie çudibërëse nuk duhet kërkuar diku gjetikë, siç jemi mësuar t'ia atribuojmë zakonisht energjisë atomike. Kjo energji është edhe më e fuqishme se ajo, edhe pse është pjesë e saj! Po, po, është më e fuqishme se atomi, dhe atë energji duhet kërkuar në thellësi të mendjes sonë, që fatmirësisht e posedon secili nga ne! Pse po them që është më e fuqishme se energjia atomike, sepse energji atomike, dhe çdo formë tjetër e energjisë që ne sot e shfrytëzojmë, është zbuluar falë kësaj fuqie çudibërëse, falë kësaj inteligjence të paskajshme, falë këtij universi të dijës së pafund, pra falë ndërdijes sonë.

Ndërdija jonë, universi i dijës së pafund ose inteligjenca e paskajshme (mund ta quajmë si të duam, por kjo s'ka rëndësi), është një burim i pashtershëm, të cilin nëse dimë ta kanalizojmë do të rrjedh nga aty çdo gjë që njeriut i nevojitet për të qenë i shëndetshëm, i ditur, i pasur (shpirtërisht e materialisht), i gëzuar dhe i lumtur. Të gjithëve na është e njohur se sukcesi, në cilëndo

fushë, së pari lind në ide, pastaj ideja konkretizohet, formësohet për t'u materializuar në fund.

E për t'u bindur për këtë nuk duhet lexuar libra të vëllimshme, nuk duhet shkruar mend mbi tavolinë, mjafton vetëm ta hedhim një vështrim rreth vetës! Çdo gjë që e shohim, afër dhe larg, çdo gjë që prekim (që e kemi edhe mbi trup), është krijuar përmes rrugës shpirtërore nga plani i “konstruktuar” së pari në mendime. Kështu ndodh edhe me proceset e tjera jetësore, edhe me shëndetin, me suksesin, me pasurinë, me lumturinë etj. sepse, të gjitha këto, nuk janë asgjë tjetër veçse materializim i ideve të realizuar në laboratorin më të fuqishëm ekzistues të quajtur ndërdije.

Çdo zjarr, sado i madh të jetë, është nxitur nga një shkëndijë e vogël!

Këto që i thash më sipër nuk janë ndonjë sekret, edhe pse janë konsideruar si të tilla! Nuk janë, po ashtu, as ndonjë risi - njihen që nga lashtësia. Mjafton të lexohet vetëm ligji i Hermesit dhe të kuptohet esenca e kësaj fuqie çudibërëse. Ligji i Hermesit thotë: **“Si është lart, ashtu është edhe poshtë, e si është poshtë, ashtu është edhe lart”**. Një shprehje shumë e thjeshtë në dëgjim të zakonit, por prapa saj fshihet një gamë shumë e gjerë e përdorimit praktik.

Shprehja “si është poshtë, ashtu është lart”, në kuptim të parë do të thotë: “si është fotografia juaj në botën tuaj psikike, ashtu është edhe në botën tuaj reale”. Thënë shkurt e thjesht: **Si mendoni të tillë edhe jeni!** Të tillë e keni edhe dukjen, edhe shëndetin, edhe suksesin, edhe gëzimin... edhe pasurinë më të shtrenjtë, dhuratën hyjnore - vetë jetën. E kjo na lë të kuptojmë se pasuria më e madhe, më e vlefshme e më e çmuar gjendet në brendi të secilit nga ne - në mendimet tona.

Mos të harrojmë, se të menduarit është energji madhore që vë në aksion të gjithë mekanizmat e universit të pafund, e

natyrisht, edhe të organizmit tonë - “si lart, si poshtë”. Mendimet janë zanafilla e çdo gjëje, xixa që lind në shpirt, që ngacmon grimcat më të imta të energjisë të njohura deri më sot (kuantat), që vë në veprim energjinë e çliruar nga zbërthimi i atomeve, energji e cila formësohet dhe fuqizohet deri në shpërthim, energji e cila ndërton ose rrënon (edhe jetën), energji që i sjell njeriut suksese ose dështime, lumturi ose vuajtje, pasuri ose mjerim.

Duhet vetëm të gjurmojmë në brendi të thellësive të ndërdijes sonë, ta shkrepim shkëndijën e parë aty ku gjendet urtësia, madhështia, inteligjenca, fuqia... me një fjalë - hyjnorja, për ta shijuar këtë thesar kaq të çmuar, vlera e të cilit nuk krahasohet e as nuk peshohet me asgjë.

Bazuar në këto urti, del se varfëria mendore (që reflektohet natyrshëm edhe në atë materiale) është rezultat i neglizhencës sonë, i injorancës sonë ose mungesa e njohjes së kësaj rruge që është shumë e thjeshtë, por që e hap portën gjigante drejt margaritarëve më të vlefshëm të qenies njerëzore.

Nëse arrijmë të hulumtojmë në këtë univers të dijes, të komunikojmë me ndërdijen tonë, me inteligjencën e pafund, t’i konkretizojmë mendimet, do të na hapen dritaret, prej të cilave do ta shikojmë, ndiejmë, shijojmë dhe përjetojmë madhësinë e dhuratës më të shenjtë - jetën, me një kolorit krejt tjetër, me një kolorit magjepsës, me nuanca shumë më të pasura se sa deri më tani.

Po e gjetëm këtë thesar të fshehur në thellësi të secilës qenie njerëzore, po ditëm t’i përdorim ligjet e mendjes, nuk do të ketë vend më: as për skamje, as për mosdije, as për dështim, as për frikë, as për mërzi, as për pikëllim, as për vuajtje, por në fushat e pëlleshme të shpirtit tonë do të lulëzoj: begatia, dituria, besimi, guximi, gëzimi, dashuria dhe lumturia e amshuar e këto, mendoj unë, edhe janë pasuria më madhe që njeriu mund t’i posedoj.

Çelësi i artë, lexues të dashur, është në duart tona dhe varët nga dëshira, vullneti, njohuritë e në veçanti besimi ynë, se a do t’i hapim dyert e kësaj porte të madhe ku është i deponuar thesari i

pafund në ne. Ta ndezim shkëndijën e dritës hyjnore, apo ta lëmë atë portë të mbyllur dhe të mbetemi e të vuajmë (siç e ceka edhe më lartë - shkaku i neglizhencës ose mosdijes) në errësi të përjetëshme.

 **The Silva Method™**
Live life at your level!



www.sa-kra.ch

KONTROLI MENTAL

(Përmbledhje e shkurtër e librit “Metoda Silva”, të autorit Jose Silva.)

“Kontrolli mental” është sistem i krijuar (dhe i përpunuar gjatë kohës) nga elektrikisti dhe parapsikologu Amerikan, Jose Silva (1914 - 1999). Me këtë formë ushtrimesh psikike është menduar një ide e re, një program përmes të cilit thellohesh në nivele meditative, nivele në të cilat ke mundësi ta ushtrosh trurin që mendimet të marrin drejtimin e dëshiruar duke përdorur “gjuhën” e brendshme vizuale (fotografike), të përforcuar përmes fjalëve përkatëse (sugjestioneve). Duke u trajnuar rregullisht me këtë metodë, mund të arrihen suksese të dëshirueshme në procesin e përgjithshëm të zhvillimit mental.

Meditimi, në bisedat e përditshme, ka kuptimin e mendimit në diçka, pra të mendosh çfarëdo qoftë. P.sh. nëse një libër për një çast e lëmë anash dhe fillojmë të mendojmë se çfarë do të bëjmë për darkë ne, në fakt, veç kemi kaluar në meditim. Në disiplinat e ndryshme meditative nocioni “meditim” ka kuptim më të precizuar, varësisht nga niveli i caktuar mental. Në disa disiplina, arritja e nivelit të caktuar rezulton me lirim të trurit nga të gjitha mendimet e vetëdijshme. Kjo gjendje, natyrisht që krijon edhe qetësi të këndshme, harmoni shpirtërore. Me ushtrime të vazhdueshme arrihet një gjendje e lartë mentale, që në rrafshin fizik frenon shqetësimet e provokuar nga tensionet e ndryshme (që sot nuk janë të pakta në përditshmërinë tonë), dhe kështu parandalon e pamundëson edhe zhvillimin e shumë sëmundjeve, gjë që e kanë vërtetuar edhe shumë studime shkencore. Megjithatë, Jose mendon se ky është meditim pasiv. Kontrolli mental shkon më larg pasi i mëson, sidomos fillestarët, ta përdorin

këtë nivel për zgjidhjen e shumë problemeve jetësore. Ky është meditim dinamik, prandaj forca e tij është me të vërtet madhështore.

Meditimi është hap (ose së paku konsiderohet si hap) i parë në procesin e kontrollit mental. Ky proces vetvetiu, me trajnime të rregullta, do të shkoj gjithnjë e me shumë kah lirimi i forcave vetëshëruese, duke e kthyer energjinë e cila është harxhuar më parë nën presionin e streseve të ndryshme ditore.

Meditimi, sipas Joses, është një gjë shumë e bukur dhe shumë e dobishme për baraspeshën trupi-shpirt, por duhet të kemi gjithashtu kujdes që meditim të mos na përvetësoj deri në atë masë sa të na përthith të gjithë energjinë. Nëse ne nuk arrijmë ta kontrollojmë gjendjen tonë mentale gjatë ushtrimeve meditative, atëherë kontrolli kalon diku tjetër dhe kjo mund të reflektohet me tërheqjen tonë graduale nga bota reale dhe, me kohë, krijimin e një varësie jo të shëndosh duke u mbyllur në botën e brendshme, pra në vetvete.

Jose, këtë metodë (“Metodën Silva”) së pari e aplikoi te fëmijët e vet, të cilët mahnitën me rezultate pozitive në shkollë. Kjo bëri që të shtohet edhe interesimi i fëmijëve të tjerë. Ai, për t’i realizuar mendimet dhe jetësuar qëllimet e fëmijëve të tij, përdori hipnozën tek ata dhe zbuloi diç që shumëkujt iu duk paradoksale. Me këtë ai vërtetoi se truri është energjetikisht më i fortë kur është më pak aktiv. Në frekuenca të ulëta truri pranon dhe deponon më shumë informacione. Për këtë Jose është më se i bindur, por problemi qëndron në atë, se si të arrijmë që trurin ta mbajmë të zgjuar, pra aktiv, në këto valë frekuencash? Këto valë frekuencash janë më shumë të lidhura me botën e brendshme, me ëndërrimet, se sa me botën e zgjuar, me aktivitetet e përditshme praktike. Se bota e ëndrrave është shumë kreative, kjo nuk do koment. S. Frojdi, që u mor shumë me botën e ëndrrave, thotë se ëndrrat krijojnë kushte tejet të volitshme për qasje telepatike. Si shembull konkret për këtë, Jose e cek edhe Elias Howe-n, shpikësin e makinës qepëse, të cilën ai e zbuloi falë ëndrrave. Atij

në ëndërr i ishte paraqitur një njeri nga Afrika, i rrethuar nga një grumbull njerëzish të tjerë, të cilët i afroreshin duke ngritur dhe ulur shtizat. Kur u zgjua e kuptoi se ëndrra ishte një mesazh, një përgjigje për problemin që e mundonte. Ai arriti që gjilpërën ta vë në lëvizje, duke e ulur dhe ngritur, por jo edhe ta zgjidh problemin e qepjes derisa, prapë, nuk iu paraqit në ëndërr se shigjetat kishin nga një vrimë në maje.

“Në qoftë se në imagjinatën tonë arrijmë të krijojmë besim të fuqishëm, me dëshirë dhe vullnet, dhe në qoftë se mësohemi (trajnohemi) që caqet tona t’i vizualizojmë në atë mënyrë që ato t’i shohim, dëgjojmë, ndjejmë, shijojmë, prekim, pra t’i përjetojmë me të gjitha shqisat tona si reale, do të arrijmë padyshim atë që dëshirojmë. Mendimet e përqendruara fuqishëm bëhen realitet, sepse truri ynë gjenial ato mendime i transformon në aksione dhe kështu krijon realitetin” - thotë Jose.

Por, që të arrihen këto rezultate natyrisht që, si në çdo fushë tjetër të jetës edhe këtu, duhet t’u përmbahemi disa rregullave (ligjeve). Për Josen këto janë tri pikat parimore të suksesit:

1. Duhet të dëshirojmë me bindje dhe vullnet që dëshira e caktuar të realizohet;

2. Duhet të besojmë fuqishëm që realizimi i asaj dëshire është i mundur;

3. Duhet t’i lëmë kohë dëshirës që ajo të kalojë nëpër proceset mentale, derisa të realizohet në botën reale (fizike).

Është vërtetuar, kohët e fundit, se deri te informacionet arrihet edhe në mënyra të tjera e jo vetëm me anë të pesë shqisave që ne i njohim. Ato mund të jenë informacione nga e kaluara, e tashmja ose e ardhmja. “As koha, as hapësira si dhe as “kafazi i Faradit” nuk janë pengesa për cilëndo aftësi jashtë-shqisore e cila funksionon në rastet e “vëzhgimeve jashtë-shqisore” (VJSH). Por ky term mund edhe të mos jetë i përshtatshëm” - mendon Jose! “Jashtë-shqisor do të thotë - jashtë, i ndarë nga shqisat e aparatit tonë. Kjo sikur potencon ekzistimin e një aparatit tjetër shqisor - jashtë këtyre pesë shqisave tona ekzistuese, por në fakt

ai aparat funksionon, sepse ne pranojmë informata edhe pa përdorimin e këtyre pesë shqisave. Termi jashtë-shqisorë, në të vërtetë nuk ka asgjë jashtë-shqisore, ai ekziston në brendinë tonë (trurin tonë), është një lloj energjie që funksionon në mënyrë të panjohur, s'paku deri më tani, për ne”.

Duke bërë veprime, ndoshta në dukje paksa primitive, kur thyejmë një kërcell kashte, kur e shohim një yll duke “rënë” ose kur i fryjmë qirinjve mbi tortën e ditëlindjes etj., kemi vërejtje që të mos e zbulojmë (bëjmë publike) dëshirën e menduar. Kjo fshehtësi është më shumë se një lojë fëmijësh! Konsiderohet se pikërisht aty fshehët një mençuri. “Kur dëshirën tonë e mbajmë sekret, me atë i ikim ose parandalojmë shpërndarjen e energjisë e cila është e domosdoshme si për shërim, si për realizimin e dëshirave dhe qëllimeve të përcaktuara. Ndoshta edhe e rrisim atë energji! Për këtë arsye, shumë ligjërues na preferojnë që njohuritë tona, gjatë shërimit, t'i mbajmë sekret” - thotë Jose.

Sot dihet shumë mirë se gjithçka që vepron është energji. Dallimi mes ngjyrës dhe zërit, rrezeve kozmike dhe fotografisë televizive është vetëm në frekuenca. Edhe materia, në fakt, është energji. Siç e dimë, në bazë të formulës së njohur të gjenit A. Ajnshtajn, $E=mc^2$, që nënkupton se energjia e materies është e barabartë me masën, nëse ajo shumëzohet me shpejtësinë e dritës në katror. Është një energji e cila vepron, qoftë edhe në ndonjë formë tjetër. Për energjinë nuk ekziston ana e kundërt, p.sh. lart - poshtë, zi - bardhë, shpejt - ngadalë etj. Kjo ndodh për shkak se nuk ekziston asgjë që nuk është energji, duke u përfshirë këtu edhe ne e edhe mendimet tona. Mendimi, vërtet harxhon energji, por edhe akumulon, krijon energji.

“Dhe kjo energjia psikike, të cilën njerëzit e rrezatojnë (emetojnë), është më e fortë kur ekzistenca e kësaj qenie rrezikohet, pikërisht kur është në pyetje jeta e saj” - konsideron Jose dhe vazhdon: “Për këtë, shumë raste spontane të projektimit krijues të shqisave, ndodhin në raste fatkeqësish dhe vdekjeve të papritura”.

Kur njerëzit janë fizikisht afër, fushat e tyre energjetike përputhen. Forma e tyre, intensiteti, vibracionet etj. pësojnë ndryshime. Kjo ndodh në hapësira me njerëz. Sa më i gjatë të jetë kontakti me ta, aq më të gjata do të jenë edhe ndryshimet në aurë. Kur është në pyetje afërsia (kontakti) mes bashkëshortëve, ndryshimet janë të dëshirueshme, sepse aura e tyre bëhet komplementare (plotësuese). Largimi, ndarjet e gjata fizike e kthejnë procesin në drejtim të kundërt dhe, duhet të thuhet hapur, se nuk është e mirë për kompaktësinë bashkëshortore. Afërsia fizike është më se e rëndësishme në përditshmëri, jo vetëm në raport të ngushtë mes dy gjinish, por në përgjithësi mes qenieve të gjalla.

Në rastet e shërimit (përmes “Metodës Silva”) duhet të janë te dy palët, edhe pacienti edhe shëruesi (terapeuti), shpirtërisht aktiv dhe të shtendosur. Këto janë dy kushte shumë të rëndësishme që ndihmojnë kurimin. Ajo që duhet të bisedohet, duhet të jetë në lidhje të ngushtë me format e shërimit alternativ (parapsikologjik). Besimi duhet të jetë faktor themelor, sikurse që është te religjionet. Ne, ndërkohë, duhet të përfytyrojmë pacientin në gjendje tejet të mirë fizike dhe, që është tejet e rëndësishme, ne duhet të shprehim ndjenja dashurie ndaj tij. Dashuria është forcë shumë e madhe që arrin të krijoj mrekulli.

Mungesa e besimit, gjendja e zymtë shpirtërore dhe fotografia e deformuar mbi veten, përderisa noton në ato valë të turbullta, e bie personin deri te izolimi vetjak, mbyllja në vetvete (burg shpirtëror) dhe e bënë atë, në të shumtën e rasteve, agresiv, brutal etj. Dihet se personi që mbetet pa punë përjeton rënie, trauma, përbuzje, përçmim ndaj vetënderimit, vetëbesimit, personalitetit të tij, me një fjalë, bie në depresion. Edhe më tepër e thellon këtë gjendje vetëm mendimi për punë, për prosperitet etj. Njeriu i papunë e ndien veten të boshatisur, të vetmuar, të nënçmuar e sidomos kjo situatë rëndohet kur ai, pas kërkimeve të para, nuk arrin sukses në gjetjen e një vendi pune ose hasë në

pengesa të ndryshme. Është gjendja shpirtërore ajo që personin, ose e mbanë të mbyllur, të izoluar, pra të “(vet)prangosur” nga gjendja depressive, ose i ofron lirinë atij duke e bërë të pavarur dhe të lumtur.

“Gjenetikisht jemi të programuar që të mësohemi të ecim - kjo është vepër e Perëndisë. Tani, kur jemi mësuar të ecim, hapat rutinor varen nga ne” - përfundon Jose Silva.

Mos harroni - çelësi i suksesit është besimi.



SI TA PËRBALLOJMË STRESIN?

Ç'është stresi?

Stresi është vështirë të përkufizohet si nocion i plotfuqishëm. Ndonëse ka shumë ide për të, në psikologji definohet si kërkesë e përgjithshme, të cilës ne duhet t'i përshtatemi. Pasi që kërkesat në jetën e përditshme, si ato fizike ashtu edhe ato psikike, janë të shumta e shpesh edhe të vështira për t'u zgjidhur nga aftësitë tona, ne i nënshtrohemi kështu presionit të vazhdueshëm të stresit.

Burime të stresit zakonisht konsiderohen situatat e pakëndshme, gjë që në realitet nuk është plotësisht e vërtetë pasi që, përveç si burim i situatave negative, stresi vjen edhe si burim i situatave pozitive. Kemi **distresin** - si një stres të dëmshëm që shkaktohet nga humbja e një njeriu të dashur, kur vuajmë nga ndonjë sëmundje e rëndë, kur dështojmë në veprimtari të ndryshme etj., si dhe **eustresin** - si një stres pozitiv që buron nga martesja, marrja e një note të mirë, arritja e suksesit në veprimtari etj. Psikologu H. Selye pohon se stresi, sikurse edhe frika, luajnë rol të rëndësishëm në zhvillimin psiko-fizik të jetës sonë (kur janë në suaza normale) e në mënyrë të veçantë eustresi, i cili është i domosdoshëm që të na motivojë të bëjmë një jetë intensive.

Ballafaqimi, pothuajse i përditshëm, me problemet e ndryshme dhe paaftësia jonë për t'i zgjidhur ato, na mban gjithmonë nën presionin e stresit. Ky presion stresi, nëse nuk parandalohet, mund të shkaktojë probleme serioze si fizike ashtu edhe psikike. Nëse stresi kalon në stadin e fundit - atë të rraskapitjes, mund të shpjerë madje edhe deri te vdekja. Vdekjet "voodoo", ku njerëzit vdisnin si shkak i një mallkimi (magjie), konsiderohen nga psikologu dhe studiuesi i këtyre rasteve, W. Cannon, si rezultat i pasojave të këtij stadi (rraskapitjes ekstreme), në të cilin bëhet edhe harxhimi i plotë i energjisë dhe shterimi i rezervave të trupit nën ndikimin permanent të pushtetit të stresit.

Duke e parë se stresi në rrjedhat e jetës sonë është i pashmangshëm, duhet të mundohemi që atë ta përballojmë, mundësisht me sa me më pak pasoja. Përballimi i stresit varet shumë edhe nga personaliteti i individit. Psikologu Kobas, duke eksperimentuar në këtë drejtim, ka ardhur në përfundim se tipat me personalitet të fortë e përballojnë stresin shumë më suksesshëm, se sa tipat me personalitet labil (epshëm). Pra, njerëzit të cilët besojnë në forcën e tyre, që kanë kontroll mbi vetveten, janë shumë më pak të prekur nga pasojat e stresit se sa njerëzit labil, të cilët janë të paafte ta kontrollojnë veten. Prandaj, organizmi njerëzor duhet të mësohet, ose më mirë themi - të ushtrohet, se si t'i përballojë situatat stresuese, duke i amortizuar efektet e tij negative që reflektohen drejtpërdrejt në shëndetin tonë.

Njerëzit labil, ata të cilët i nënshtrohen ndikimit të stresit, duhet të binden në forcën e tyre të brendshme; ata duhet të mësohen ta kontrollojnë situatën; të bindën se përpjekjet e tyre japin rezultat etj. Kur njeriu e ndjen se mund ta kontrollojë situatën, ai është më i aftë t'i përballojë edhe ngarkesat jetësore, pra edhe streset.

E qeshura, receta më e mirë ndaj stresit

E humbur është ajo ditë kur nuk qeshim së paku një herë.

Të gjithë studiuesit pajtohen se e qeshura ka efekte shumë të dobishme, si fizike ashtu edhe mentale për shëndetin. Natyrisht, ajo krijon disponim të mirë, atmosferë më të këndshme dhe kthen sërisht humorin.

E qeshura është me të vërtetë një vrasës absolut i stresit. Këtë nuk e them unë, por e vërtetojnë hulumtimet shkencore.

Kur ne qeshim, në organizmin tonë krijohet një gjendje shtendosjeje fizike e shpirtërore:

- aktivizohet sistemi imun;
- qarkullimi i gjakut dhe frymëmarrja përmirësohen;

- mbi 80 muskuj, e sidomos ato të fytyrës, shtendosen;
- tensioni dhe sheqeri në gjak bie;
- reduktohen dhembjet;
- rritet koncentrimi;
- zhduket frika, etj.

E qeshura frenon prodhimin e hormoneve të stresit - adrenalinës dhe cortisolin dhe, në vend të tyre, rritë prodhimin e “hormonit të lumturisë”, endorphinen. E qeshura është mënyra më e mirë për ta mënjanuar stresin, së paku përkohësisht, në çdo situatë. Mu për këtë arsyeje ajo gjithnjë e më shumë po praktikohet si metodë terapeutike edhe në medicinë, sidomos në psikologji dhe psikiatri.

Sot, mundësit për të qeshur janë të panumërta duke filluar nga barsoletat, satira, anekdotat, fotografi dëfryese, komedi teatrale, skeçe, seriale e filma me përmbajtje humoristike etj.

Prandaj, nëse doni ta mënjanoni ose luftoni stresin gjatë situatave tensionuese, me të cilat përballemi pothuajse çdo ditë, zgjedhni njërën nga mundësitë e lartpërmendura dhe qeshni sa më shumë sepse e qeshura lehtëson dhembjet, qetëson shpirtin, shëron plagët, me një fjalë e zgjat jetën.

Muzika si ritëm universal

Muzika është ilaçi i së ardhmes

Po ashtu, sikurse e qeshura, edhe muzika si mjet komunikimi (art i shprehjes së ndjenjave) ka efekte shumë të dobishme, si fizike ashtu edhe mentale dhe luan rol të rëndësishëm për shëndetin e njeriut. Muzika provokon efekte stimuluese, të cilat, duke vënë në përdorim disa pjesë të trurit e s’postojnë vëmendjen tonë nga problemet, ngarkesat e shqetësimet e përditshme, që sot nuk janë të pakta, dhe krijojnë një atmosferë më të këndshme e disponuese, duke e shtendosur kështu gjendjen tonë fizike e shpirtërore dhe në këtë kontekst edhe duke reduktuar dukshëm nivelin e stresit.

Muzika, jo vetëm që ka ndikim si stimulues për shtendosje psiko-fizike nga presionet e shumëllojshme që ushtrohen mbi ne, ajo vepron shumë pozitivisht edhe në stimulimin e funksioneve mbrojtëse imuno-biologjike të organizmit. Dihet, se sasia e tepruar e hormoneve në gjak, si pasojë e faktorëve të lartpërmendur, shkakton stresin dhe kjo tajitje hormonale mund të balancohet, përveç mënyrave tjera, edhe përmes dëgjimit të muzikës.

Me cilësitë e veta të jashtëzakonshme, pasi asimilohet shumë shpejtë dhe lehtë nga truri, muzika jo vetëm që tërheq, por edhe përqendron vëmendjen kah harmonizimi i ritmit të brendshëm mental dhe në këtë formë rritë endorphinen (hormonin e lumturisë) e cila si produkt provokon edhe ndjenjën e kënaqësisë.

Me të drejtë, mjeku Edgar Kejs, i njohur për shërimin e mijëra pacientëve nëpërmjet metodave psikoterapeutike, i cituar prej revistës “Fountain” (dhjetor 2002), thotë: “...muzika është ilaçi i së ardhmes”. Dhe në të vërtetë, provat e dokumentuara tregojnë se forca e muzikës mund të përdoret, jo vetëm për balancimin e ritmit psiko-fizik, por edhe si terapi shumë e suksesshme në shërimin e shumë sëmundjeve si dhe mjet shumë efektiv e ndikues në forcimin dhe zhvillimin e imagjinatës kreative.

Muzika, përkrah dritës ose vibracionit, është një “proces valësh zanore”, pra një formë e energjisë universale. Dhe mënyra vepruese e kësaj energjie, në vlerat biologjike e psikologjike të organizmit njerëzor përmes ngacmimeve të valëve zanore, është kyçi i asaj për të cilën janë të interesuar ekspertët të shumë lëmive. Edhe sot e kësaj dite, pedagogë, psikologë, terapeutë, por edhe ekspert nga fusha e marketingut dhe ajo ushtarake, tregojnë interesim të shtuar në pyetjen: “Si të ndikohet në sjelljet e njeriut përmes muzikës?”

Ndikimi i ritmeve muzikore, jo vetëm te qenia njerëzore, por edhe te shumë organizma tjerë, është një dukuri që e njeh njerëzimi që nga lashtësia. Pothuajse nga të gjitha kulturat e lashta

njihet mënyra e të provokuarit të ndjenjave të caktuara, por edhe të klimës së mirë shpirtërore, përmes tingujve muzikorë.

Në kulturat e shumë popujve të lashtë, këto metoda muzikore janë praktikuar për trajtimin dhe shërimin e problemeve dhe sëmundjeve të ndryshme. Natyrisht, që jo në formën e muzikës së sotme, por përmes ritmeve nga instrumentet të ndryshëm tradicionale, por edhe përmes lutjeve dhe këngëve kolektive drejtuar prerëdisë së caktuar.

Edhe në shënimet biblike përshkruhet fuqia shëruese e muzikës. Aty thuhet se Davidi (i cili më vonë do të bëhet mbret i izraelitëve) që vrau Goliatin, ishte një instrumentist shumë i mirë. Ai i binte shumë mirë Lirës. Mbreti i atëhershëm i Izraelit, Sauli, që ishte në konflikte të vazhdueshëm me filistinët dhe vuante nga depresioni, kishte dëgjuar për Davidin dhe e kishte ftuar atë që t'i bëjë muzikë atij. Dhe nga tingujt e mrekullueshëm të këtij instrumenti, thuhet se ai edhe u shërua!

Ndoshta ata urtarë e kanë njohur më mirë se ne sot harmoninë e përsosur të nënës natyrë. Dhe vërtet, çdo gjë në natyrë edhe është në harmoni të përsosur që vepron sipas ritmit të caktuar, ose thënë ndryshe - ritmit hyjnor. Harmonizim i ritmit hyjnor dhe ritmit tonë të brendshëm i balancon raportet universale si: shpirt-trup, individ-natyrë, planet-gjithësi. Vënia e kësaj baraspeshe dhe ruajtja e saj në vazhdimësi është mëse e domosdoshme, nëse dëshirojmë të jemi në harmoni me ritmin hyjnor.

Prandaj, shfrytëzoheni rastin, shfrytëzoheni kohën, shfrytëzoheni çdo situatë, pavarësisht rrethanave për të dëgjuar sa më shumë muzikë sepse, siç u cekë disa herë, muzika harmonizon ritmin e brendshëm mental, provokon ndjenjën e kënaqësisë, mënjanon ose, së paku, redukton stresin.

Rivendoseni baraspeshën e humbur. Lehtësojani vetes brengat e jetës përmes ritmit muzikor.

Terapia aromatike lehtësim i shpirtit

Një formë tjetër për amortizimin ose mposhtjen e stresit është edhe aromaterapia. Edhe kjo metodë shëruese, si shumë metoda tjera alternative, rrënjët i ka në kulturat e shumë popujve të lashtë. Dihet se njeriu gjithnjë e ka shfrytëzuar botën bimore edhe për ushqim, por edhe për shërim. Kjo praktikë nuk ka ndryshuar as në ditët tona. Madje sot përdorimi i bimëve, sidomos në fusha mjekësore, është tejet i madh.

Për nga natyra shëruese, aromaterapia i përket fushës holistike (gr. holos - tërë) dhe asaj komplementare (lat. complementum - plotësues). Komplementare, pasi që plotëson fushat e tjera të medicinës alternative e edhe ato konvencionale, ndërsa holistike, pasi i qaset njeriut nga të gjitha nivelet si: fizike, shpirtërore, mentale, emotive, shoqërore etj. Pra, aromaterapia mënjanon shkaktarët që provokojnë çrregullime në organizëm, gjithashtu edhe stresin, duke vendosur harmoninë dhe balancën në tërë trupin dhe shpirtin tonë.

Studimet e fundit kanë vërtetuar se edhe aroma e kafesë së mëngjesit ndihmon dukshëm në zvogëlimin e stresit. Rezultatet kanë treguar se aroma e kafesë provokon aktivitet më të lartë të disa gjeneve në tru, përfshi këtu edhe ato të proteinave me aktivitet antioksidues. Shkencëtarët konsiderojnë, bazuar në eksperimentet e bëra, se aroma e kafesë ka efekt relaksues, e më këtë, edhe ndikim në zbutjen e stresit.

Aromaterapia mund të praktikohet në çdo kohë dhe çdo vend: në shtëpi, në punë, gjatë ushtrimeve sportive, gjatë pushimeve... pothuajse në të gjitha fushat e jetës. Aromaterapia relakson trupin tonë fizikë, qetëson shpirtin, mjekon emocionet e lënduara, kthjellteson memorien e shumë gjëra të tjera. Dhe e gjithë kjo arrihet vetëm përmes aromës, qoftë e asaj arome nga burime natyrore (bota bimore) ose përmes formave të tjera subtile (lëngje, vaj, pomadë etj.).

Kur stresi fillon ta shtrij pushtetin e vet, provojeni edhe këtë metodë. Një është e sigurt: prej aromës së këndshme askush nuk sprapset!

Me meditim kundër stresit

Meditimi, po ashtu, është një mënyrë shumë e mirë dhe shumë praktike për t'iu shmangur presionit të vazhdueshëm të stresit. Kjo disiplinë, që supozohet se e ka prejardhjen prej Indisë, daton mijëra vjet më parë. Nocioni “meditim”, që ka kuptimin e “të menduarit, përsiatjes etj.” e që në realitet është e kundërta e saj, përmendet, ndoshta për herë të parë, në katalogun e vjetër “Ayurvedic Indian” qysh para më shumë se dymijë vjetësh.

Disiplinat meditative si: Zeni, Joga, MI (Meditimi intuitiv), shpien kah paqja e brendshme, kah qetësia shpirtërore, kah urtësia, kah pastrimi mental. Prandaj edhe meditimi konsiderohet si forma më e lartë e baraspeshës mendje-shpirt-trup. Për t'i praktikuar format e medimit nuk është e thënë të bëhemi murgj budistë apo jogistë indian. Mjaftojnë 20 minuta në ditë për ta relaksuar mendjen, shpirtin dhe trupin.

Teknikat e medimit, por edhe rrymat filozofike, që nga Lindja e mesme (India) e deri te Lindja e largët (Japonia), për shkak të rrjedhave dinamike të procesit jetësor, që janë edhe provokuesit kryesor të streseve, po përqafohen dhe po përhapën me të madhe edhe në Perëndim. Sot, teknikat e medimit kanë gjetur praktikim solid pothuajse në të gjitha shtresat shoqërore, që nga individi i rëndomtë e deri te aktorë e artistë me famë botërore.

Sa kuptimplotë e përshkruan këtë disiplinë i madhi Osho: *“Meditimi është gjendje e jo-mendjes. Nuk mund ta gjeni meditimn me anë të mendjes, pasi që mendja pandërprerë e përsërit vetveten. Meditimn mund ta gjeni vetëm duke mënjanuar mendjen, ashtu që të jeni të qetë, indiferentë, të mos identifikoheni me mendjen. Meditimi është vetëdija për atë se unë nuk jam mendja. Kur vetëdija depërton gjithnjë thellë e më thellë në ju, dalëngadalë, vijnë disa çaste: çaste qetësimi, çaste*

të hapësirës së pastër, çaste tejdukshmërie, çaste kur në ju asgjë nuk pipëtin dhe kur çdo gjë është e qetësuar. Në këto çaste qetësimi do ta njihni se kush jeni (ju) dhe do ta njihni misterin e kësaj ekzistence.

Mendja është diçka jo e natyrshme, ajo kurrë nuk bëhet gjendje juaja natyrore. Sakaq, meditimi është gjendje e natyrshme - të cilën e kemi humbur. Kjo është parajsja e humbur, por parajsja mund të gjendet përsëri...”

Shumë studiues shkencorë janë të bindur se format meditative mund të ndikojnë si amortizues shumë efektiv kundër stresit, bile shumë më fuqishëm se sa format e ushtrimeve fizike. Përmes mënyrave meditative ne arrijmë t'i lehtësojmë brengat shpirtërore, e me këtë, edhe t'i përballojmë sa më lehtë ballafaqimet me faktorët që provokojnë stresin.

Hulumtimet e shumta shkencore kanë ardhur në përfundim se teknikat meditative ndikojnë në sistemin e brendshëm nervorë duke e qetësuar atë, por njëkohësisht relaksojnë edhe trupin tonë, dhe atë, në mënyrë plotësisht të natyrshme. E kjo ndikon drejtpërdrejt në ritmin e frymëmarrjes, me ç'rast stabilizohet tensioni i gjakut dhe të rrahurat e zemrës. E gjithë kjo vjen si rezultat i absorbimit dhe konsumimit më të mirë të oksigjenit, që është i domosdoshëm për jetë. Gjithashtu, normalizohet aktiviteti i valëve Alfa në tru, rregullohet pagjumësia, reduktohet depresioni dhe ankthi etj. Praktikimi i rregullt i teknikave të meditimit rritë nivelin e vetëkontrollit, e me këtë, edhe aftësinë për mposhtje të suksesshme të stresit.

Këtë e dëshmon edhe një studim i bërë nga Universiteti i Mjekësisë së Los Anxhelosit, i cili u publikua në CNN. Artikulli dëshmon se praktikimi i teknikave të meditimit, dy here në ditë nga 20 minuta, parandalon mundësinë e ishëmisë dhe atakut në zemër për më shumë se 20% dhe ndikon në zbutjen e dukshme të stresit.

Për të medituar nuk na duhet shumë kohë e përpjekje. Nuk ka nevojë të shpenzojmë as edhe një metalik. Mjaftojnë vetëm 20

minuta përkushtim në ditë për ta arritur harmoninë hyjnore pra, ta qetësojmë shpirtin dhe trupin dhe të bëjmë një jetë më të këndshme e më të shëndetshme, natyrisht pa barrën e stresit.

Ja një teknikë meditimit:

- Duhet ta merrni pozicionin që ju përshtatet më së miri, ulur ose shtrirë.

- Para fillimit të meditimit, ju duhet patjetër të mënjanoi çdo dyshim në suksesin tuaj, pasi që dyshimi është armiku kryesor i sukseseve.

- Së pari filloni me relaksim të organizmit, duke marrë frymë qetë por thellë.

- Pastaj përqendrohuni në një pikë të vetme, mundësisht dritë qiri, ose mbyllni sytë dhe përpikuni të shmangni çdo mendim që lind brenda jush. Pasi, siç thotë Osho: “Meditimi është gjendje e jo-mendjes”.

Synoni që kjo pikë përqendrimi të mbushë gjithë hapësirën e mendjes suaj, pa i lënë asaj mundësi për ngacmim, qofshin të brendshme apo të jashtme dhe në këtë formë, të ngushtohet në maksimum ndikimi i mendimeve tuaja. Në këtë mënyrë, ju do të depërtoni thellë në vetëdijen tuaj, në unin tuaj. Do të keni qasje të drejtpërdrejt në brendi të vetvetes.

Nëse zemra juaj fillon të rrahë me ritme të ngadalta;

Nëse frymëmarrja juaj bëhet e qetë dhe e thellë;

Nëse muskujt e trupit tuaj shtendosën tërësisht;

Nëse vetëdija juaj është pa mendime;

Nëse ju keni arritur të shkëputeni nga situatat e pakëndshme dhe shqetësimet ditore;

Nëse ju ndiheni i freskët dhe energjik - atëherë ju ja keni arritur qëllimin.

Ushtrimet duhet të zgjasin prej 5-10 minuta. Por munden, sipas vullnetit dhe dëshirës, të vazhdoen edhe deri në 20 minuta e më tepër.

Nuk është me rëndësi se i çfarë teknike të meditimit ju përdorni, me rëndësi është që ju të arrini ta ndryshoni gjendjen

shpirtërore në kuptim pozitiv brenda këtyre minutave; nga gjendja e tendosur në gjendje të qetë, nga gjendja stresuese në gjendje të këndshme.

Po e përmbyll këtë pjesë me thënien e një Jogisti japonez për meditimin: ***“Meditimi, ndoshta nuk na dërgon në parajsë, por na krijon ndjenjën se jemi në rrugën më të mirë të arrijmë atje.”***

Terapia fizikale

Masazhi

Një metodë tjetër mjaftë efikase për luftimin e stresit është edhe masazhi, si lloj i terapisë fizikale. Kjo metodë preferohet si masë preventive për ata njerëz që kohën më të madhe të punës e kalojnë ulur në karrige, çoftë në shtëpi, në zyrë apo në automjet. Kjo shtresë, për shkak të pozitës trupore por edhe për shkak të ngarkesës psikike në punë, është mjaft e prekur nga “epidemia e shekullit”, siç preferojnë ta quajnë stresin shumë psikologë. Hulumentimet rreth kësaj “epidemie të shekullit”, në shumë shtete të botës, kanë rezultuar se pjesa më e madhe e vetëvrasjeve i takojnë pikërisht kësaj shtrese. Vetëm në Australi, brenda vitit, ndodhin rreth 100 vetëvrasje që janë të lidhura me problemet, gjegjësisht me situatat stresuese në punë. Statistikë të njëjtë kemi edhe nga vendet e BE-së, por situatë me mirë nuk mbretëron as në vendet e Amerikës e as në ato të Azisë. Bile në Japoni këtë epidemi e quajnë “karoshi”, që në shqipërim do të thotë - vdekja nga “mbidoza” e punës.

Problemet e stresit në punë na janë të njohura, pothuajse, të gjithëve e në veçanti u janë të njohura zyrtarëve, që pjesën më të madhe të punës duhet ta kryejnë ulur në karrige ose vozitësve, të cilët me orë të tëra, po ashtu, janë të mbërthyer për karrige. Ne kemi parë edhe më lartë se stresi në punë, por edhe në jetën e përditshme, përbëhet nga segment të shumtë, por edhe masat preventive për parandalimin, zbutjen ose mënjanimin e tij, gjithashtu janë të shumta. Metodë efikase, posaçërisht për rastet

e mësipërme, është edhe masazhi si një nga mënyrat për ta sfiduar stresin. Kjo metodë është treguar mjaftë e suksesshme pasi, jo vetëm që shtendos muskujt dhe përmirëson qarkullimin e gjakut, por ndikon dukshëm edhe fushën mentale duke krijuar disponim të këndshëm te i stresuari.

Llojet ose stilet e masazheve janë të ndryshme, duke filluar nga masazhi i zakonshëm tradicional e deri te format e ndryshme si: akupresura, masazhi grek, masazhi indian, stili shiatsu etj. Mjafton që t'i nënshtrohemi një masazhe të tillë, për vetëm 15 minuta, dhe t'i përjetojmë rezultatet fantastike të saj: të ndjehemi këndshëm, më dinamik, më të koncentruar dhe të ngrihemi me një buzëqeshje në fytyrë.

Falë dizajnesit amerikan, David Palmer, i cili e konstrukttoi një karrige të posaçme antigravituese, në të cilën trupi ndodhet në një gjendje tërësisht të shtendosur ndërsa shpina dhe qafa të lira për masazh, tretmanët mund të praktikohen në çdo vend dhe çdo kohë. Gjithashtu, teknikat e avancuara sot mundësojnë masazh pa pasur nevojë që t'i heqim rrobat apo të përdorim ndonjë lloj vaji shtesë.

Nuk është e rëndësishme se ku aplikohet masazhi: në ordinancë, në vend pune ose në shtëpi, dhe as kush e aplikon atë: qoftë specialisti terapeutik, qoftë ndonjë kolegë pune ose anëtarë familjeje. Me rëndësi është aplikimi i rregullt i saj, i cili, jo vetëm që përmirëson dukshëm rezultatet, por që rezulton edhe me një qëndrueshmëri të gjatë në kohë.

Gjinnastika

Edhe gjinnastika, sikurse masazhi, është një metodë mjaftë efikase e terapisë fizikale për përballimin e situatave stresuese, sidomos për njeriun e kohës moderne i cili është në garë të përhershme me detyrat nga më të ndryshmet dhe, natyrisht, edhe nën presion të kohës.

Thuhet, dhe jo pa të drejtë, se aktivitetet e rregullta fizike, pra ushtrimet e ndryshme, janë ilaçi më i mirë natyral, jo vetëm për trupin, por edhe për shpirtin - e natyrisht edhe për stresin.

Dihet shkencërisht se organizmit njerëzor i nevojiten lëvizjet, çfarëdo lloji qofshin ato. Mirëpo, mënyra e sotme e jetës e ngulfatur nga teknologjia moderne, na lë shumë pakë kohë dhe hapësirë për tu marrë me aktivitete fizike. Njeriu që nuk zhvillon asnjë aktivitet fizik, shumë vështirë mund ta ruaj balancën trupshpirt. Atë e mposhtin edhe situatat më e vogla stresuese. Te ai fillojnë të paraqiten pengesat të ndryshme si: pagjumësia, lodhja psikike, plogështia, ngathësia etj., e të cilat rezultojnë me: urrejtje, frustrim, hidhërim, nervozë, depresion etj. Të gjithë këta faktor, me kalimin e kohës, kur edhe kalojnë në stadin e stresuesve permanent dhe fillojnë të veprojnë intensivisht mbi qenien e tij, shkaktojnë edhe sëmundje të ndryshme. Prandaj, çdo lloj gjimnastike që ta preferoni është edhe një sfidues i mirë i stresit dhe, që është me rëndësi, i shërben shëndetit në përgjithësi. Këtë e dëshmojnë edhe kërkimet e ekspertëve amerikan nga Karolina e Veriut, të cilat kanë rezultuar se vetëm 30 minuta gjimnastikë në ditë, ndikojnë dukshëm në përmirësimin e përgjithshëm të shëndetit të njeriut.

Kjo mënyrë terapeutike nuk është ndonjë disiplinë e re. Që moti është e njohur se ngarkesat psikike më së miri amortizohen, e ndoshta edhe zgjidhen përfundimisht, përmes aktiviteteve fizike. Mënyrat janë të shumta, duke filluar nga sportet e llojllojshme e deri te qendrat e ndryshme të fitnesit. Për ata që mënyrat e mësipërme janë të kushtueshme, zgjidhjen mund ta gjejnë në vrapim të lirë ose shëtitje në natyrë, për të cilat nuk duhet të shpenzojnë asnjë metelik, natyrisht, përveç disa minuta kohë.

Hipnoza si mjet shumë efikas kundër stresit

Për individët, të cilët nuk arrijnë ta përballojnë stresin përmes formave të lartpërmendura, si mënyra më e mirë

preferohet hipnoza, ose autohipnoza. Hipnoza është mjeti më efikas për të ngritur moralin dhe për t'i bindur njerëzit në aftësitë e tyre për përballimin e sfidave jetësore, pra edhe streseve të përditshmërisë.

Ata, nëpërmjet sugjestionëve hipnotike ose autohipnotike, duhet të mësohen që në vete të kenë ndjenjën e sigurisë dhe qetësisë, për t'i përballuar me sukses situatat e ngarkuara dhe për t'i mposhtur ato. Për mënjanimin e këtyre situatave, duhet të punohet ngadalë duke aplikuar disa seanca hipnotike. Sugjestionet duhet të përpilohen me përmbytje të tillë që te pacienti të forcojnë bindjen e vetësigurisë dhe tejkalimin e problemeve me sukses, sepse sukcesi i arritur i jep atij vullnet dhe forcë të re në zotërimin e situatave të mëtejme.

Natyrisht, që te kjo metodë duhet të veprohet me shumë kujdes, duke pasur parasysh ndikimin e fuqishëm të hipnozës në organizmin tonë. Duhet që seancat hipnotike ose autohipnotike të aplikohen nën përkujdesjen e personit profesionist, pasi një sugjestion i gabuar mund të ketë pasoja serioze për shëndetin e mediumit. Kujdes - me hipnozë nuk ka lojë!

Ja si zhvillohet një seancë hipnotike:

Pasi të hipnotizohet mediumi, fillohet me sugjestionë: „Jeni plotësisht i qetë dhe i relaksuar. Çdo gjë me ju është në rregull. Frymëmarrjen e keni të thellë dhe ritmike. Vetëm zërin tim po e dëgjoni, vetëm zërin tim dhe asgjë tjetër. Zëri im po depërton thellë në ndërdijen tuaj dhe ju po e dëgjoni me kënaqësi. Të gjitha sugjerimet që do t'ua them do të regjistrohen thellë-thellë në ndërdije dhe ajo do t'i zbatojë në jetën e përditshme ato. Vetëdija juaj nuk do të dijë asgjë për këtë. Po e ndieni se si nëpër trup po ju kalon një energji e këndshme e cila po ju jep siguri. Kjo energji do t'ju ndihmojë në çdo veprim tuajin. Çdo gjë që do ta bëni, do ta bëni me vullnet dhe koncentrim të plotë. Të gjitha detyrat do t'i kryeni qetë dhe me maturi, sepse ju jeni stabil, i fortë dhe i sigurt në çdo veprim. Të gjitha problemet do të mposhten me sukses nga ju, pa shkaktuar kurrfarë presioni. Dita më ditë ju do

të krijoni vetëbesim të plotë. Kjo do ta shtojë edhe më shumë sigurinë tuaj për veprime në të ardhmen. Siguria dhe qetësia juaj po rritet dita-ditës. Gjithçka që do të ndërmerrni do ta realizoni me sukses. Në këtë gjendje po e ndieni vetën shumë mirë dhe shumë të sigurt. Dita-ditës, në çdo pikëpamje, jeni mirë e më mirë. Ju po i gëzoheni kësaj gjendjeje sigurie e vetëbesimi. Gjithnjë do ta ndieni veten mirë e më mirë...“

Metodat e lartpërmendura janë vetëm disa nga format e mundshme përmes së cilave mund të sfidohet “sëmundja e shekullit” e quajtur STRES. Nëse e ndieni vetën të atakuar nga stresi, aplikojeni ndonjërin nga këto metoda. Rezultati me siguri nuk do të mungoj. Ai që kërkon, edhe do të gjejë; ai që përpiqet, edhe do të ngadhënjej.



www.sa-kra.ch

A E NJOHIM NE VËRTET VETEN?

Na ndodh pothuajse për çdo ditë që ta shikojmë veten në pasqyrë. Por a i shkon kujt ndër mend të pyes: A është ky një pasqyrim real? A është ky reflektimi i unit tim të vërtetë? A jam unë, në të vërtetë, ky që jam? Ne jemi mësuar ta shohim vetën ashtu siç dëshirojmë ta shohim, e që në realitet ky është vetëm një gjykim subjektiv. Realitetin tonë nuk mund ta kuptojmë duke e shikuar vetën përmes prizmave të interesit apo dëshirave individuale, por vetëm përmes vlerësimeve objektive gjykuar nga sytë e të tjerëve. Ne, në pasqyrë, shohim vetëm një pjesë të vogël të personalitetit tonë dhe ajo që është më paradoksalja: ai që më së keqi mund të na vlerësoj, jemi na vet!

Uni unë është shumë më kompleks se sa ne mendojmë dhe po aq enigmatike janë edhe pyetjet: Ç'është Uni në të vërtetë? Nga se përbëhet ai? Kur krijohet personalitetit ynë dhe nga sa Un-a përbëhet ai?... Edhe pse psikologët, neurologët, sociologët etj. janë munduar t'i definojnë karakteristikat që ndikojnë në krijimin e unit tonë, gjegjësisht identitetit tonë, megjithatë akoma mbetet edhe shumë për të dëshiruar.

Hulumtimet e shumta shkencore kanë rezultuar se rrethi i jashtëm, duke filluar nga anëtarët e familjes, shokët, miqtë, kolegët, etj. janë në gjendje të japin vlerësim shumë më objektiv rreth personalitetit tonë se sa ne vet, pasi në realitet, ne anojmë gjithnjë kah vetëvlerësimi. Thënë më konkretisht, mbivlerësimi i aftësive tona dhe plotësimi i nevojave dhe kërkesave në përputhshmëri me interesat e ngushta personale ose për shkak të botëkuptimeve kundërtëne dhe censurës etiko-morale, fetare, shoqërore etj. nuk arrijmë ta pasqyrojmë realitetin objektiv - atë që ne vërtet ndjejmë në brendi. Pra, ne e gënjejmë, me apo pa vetëdije, në vazhdimësi vetveten. Dhe nga kjo del se pasqyrimi ynë i jashtëm, në realitet është vetëm një makijazh para syve të tjerëve!

Atë që ne në të vërtetë e ndjejmë në brendi të qenies sonë, nuk e shprehim pothuajse asnjëherë besnikërisht. Ne ndryshojmë mendimin, qëndrimin, gjykimin, pozitën etj. në varësi, ose më mirë të themi, në përshtatje të rolit që ne duhet ta luajmë në skenën e teatrit të quajtur jetë.

Të gjithëve na është i njohur vlerësim kontrovers i personaliteteve të ndryshme, qofshin ata të afërm, shokë, kolegë pune, fytyra publike etj. Ndryshe e percepton vetën një mik, shok, koleg pune dhe krejt ndryshe e vlerësojnë të tjerët atë - varësisht prej këndvështrimit! Perceptimi nga këndvështrimi personal, dhe ai nga këndi i syrit të huaj, është një dukuri me të cilën edhe konfrontohem në përditshmërinë tonë. Në këtë proces jetësor, të gjithë ne, jemi përherë nën vëzhgim të huaj por njëkohësisht jemi edhe vetë vëzhgues ndaj të tjerëve, pavarësisht se ku ndodhemi: në shtëpi, rrugë, punë, kafene etj. Dhe këtë proces mund ta quajmë - **krijimi i përshtypjes**. Psikologët këtë e quajnë - **efekt heuristikë** (shkathtësi, zotësi për të zbuluar gjëra të reja). Kjo përshtypje, ky efekt, kjo fotografi, krijohet duke filluar nga dukja e jashtme, veshja, mimika, sjelljet, qëndrimet etj. Bile, nganjëherë, vetëm edhe një ndryshim minimal, një përshtypje ndoshta tepër e parëndësishme në dukje, arrin të krijoj perceptime krejt të reja për personalitetin e caktuar, për vetitë e të cilit deri pak më parë kemi pasur bindje krejt tjetër.

Eksperimentet në këtë drejtim kam konstatuar se përshtypja e parë, e kapur përmes shqisave tona perceptuese dhe e skanuar nga truri, pason pas 150 milisekondave. Dhe kjo përshtypje (fotografi e parë) pastaj ndryshon, plotësohet ose përpunohet, varësisht prej informacioneve të mëvonshme që burojnë gjatë këtij procesi heuristikë. Krijimi i përshtypjeve, mendojnë studiuesit, ndikohet shumë edhe nga vetitë tona të personalitetit të akumuluar gjatë gjithë procesit jetësor, e të cilat gjenden të deponuara (memorizuara) në sferën e ndërtdijes. Dhe këto informacione, në momente të caktuara, aktivizohen pavetëdijshëm dhe ne arrijmë të krijojmë përshtypje të caktuara,

qoftë subjektive, qoftë objektive. Këto përshtypje shoqërohen me ndjesi të ndryshme që provokojnë edhe gjendje të caktuara emocionale, të cilat pasqyrohen edhe në botën e jashtme dhe qojnë në vlerësime racionale ose irracionale si të vetës ashtu edhe të individëve të tjerë.

Dy kërkues amerikan, Joseph Luft dhe Harry Ingham, duke studiuar sjelljet e njerëzve, kanë arritur në konkluzion se personaliteti ynë nuk përbëhet vetëm prej një “Un-i”, por prej katër “Un-ve”. Pra, katër pjesëve, fushave, sferave etj. të cilat së bashku pasqyrojnë personalitetin tonë. Mirëpo, këto katër fusha (un-a) që i bartim në vete, është vështirë t’i kemi së bashku nën kontroll: shpeshherë ato e plotësojnë njëra-tjetrën, mirëpo shpesh edhe e konkurrojnë njëra-tjetrën. Dhe, kur njëra prej tyre arrin të marr pushtetin, atëherë ajo bëhet pjesë e identitetit tonë, përmes së cilës ne identifikohemi me karakteristikat e asaj fushe të personalitetit, në sytë e të tjerëve.

Kështu i përkrahujnë këto katër fusha të uni-t tonë, që sipas tyre, janë përbërësit e personalitetit tonë:

1 - Uni i pavetëdijshëm (i panjohur edhe për mua edhe për të tjerët)

Aty janë të deponuara njohuritë e pashfrytëzuara p.sh. talenti, por edhe mënyra e sjelljes të cilën ne vështirë e kemi ta kontrollojmë. Aty mendohet së është e memorizuar edhe përvoja jonë jetësore e kultivuar që nga fëmijëria, që në të shumtën e rasteve, më vonë, bëhet edhe pasqyrë e vetive tona të personalitetit. Psikologët përpiqen që të depërtojnë në këtë fushë të panjohur të un-it, për të mbledhur njohuri të reja, për të mësuar më shumë rreth personalitetit tonë.

2 - Uni i fshehur (i njohur vetëm për mua)

Secili e posedon këtë fushë: dëshirat sekrete, ndjenjat ose obsesionet, për të cilat kemi bindjen se, pikërisht për këto, të tjerët na refuzojnë ose na lëndojnë. Ne llogarisim me këto reaksione, prandaj edhe i fshehim këto ndjenja prapa një maske mbrojtëse të brendshme. Dëshirat tona, mendimet tona por edhe sekretet e

“errëta”, nuk duhet t’i dijë asnjëri, ato duhet të mbesin pjesë e personalitetit, të njohura vetëm për ne.

3 - Uni i verbër (i njohur për të tjerët)

“Nuk më intereson se çfarë mendojnë të tjerët për mua”. Kjo është motoja e njerëzve që timonin e tyre e drejton uni i verbër. Uni i verbër përfshinë shumë dukuri që për ne, kushtimisht, nuk janë të “njohura” por që të tjerëve u bien në sy, pa i vërejtur ne ato. Pra, ato që të tjerët i dinë për ne, por që ne vetë nuk arrijmë t’i dimë ose nuk dëshirojmë t’i dimë. Këtu kemi të bëjmë me gjërat, që për arsye të ndryshme nuk dëshirojmë t’i bëjmë publike, por nganjëherë i shprehin në formë heshtjeje. Ose, ndoshta, pasi ne vetë qëllimisht i shmangemi bisedave që kanë të bëjnë me këtë fushë të personalitetit.

4 - Uni i hapur (i njohur për mua dhe të tjerët)

Kjo fushë e uni-t përfshin gjithçka që ne vetëdijshëm e vlerësojmë. Kjo është fusha e personalitetit tonë, në të cilën ne i shpallim vlerat tona të vërteta. Kush arrin që këtë dritare të unit ta hapë mjaftueshëm, ai arrin të fitoj edhe besimin e të tjerëve - arrin të bëhet i suksesshëm sepse të tjerët e pranojnë si të sinqertë. Kjo do të thotë: që të arrihet baraspesha maksimale mes pasqyrimin tonë dhe atij, shikuar nga këndvështrimi i të tjerëve.

Mirëpo, këta dy hulumtues amerikanë nuk janë të parët që kanë gjurmuar në këtë sferë, që edhe sot e kësaj dite ka mbetur akoma dukuri enigmatike. Qëndrime e tyre rreth vetive të personaliteti i kanë shpallur edhe shumë filozof, psikologë, sociologë e personalitete të famshme, përmes teorive të tyre. Ndër më të qëndrueshmet, deri në ditët tona, mbetet akoma teoria e “babait të psikologjisë”, Sigmund Freud-it.

Freud-i mendon se personaliteti përbëhet prej tri fushave, por të cilat janë të gërshetuara mes veti e jo të ndara (plotësuese ose konkurruese mes veti) sikurse i përshkruajnë dy hulumtuesit amerikanë. Sipas Freud-it, fusha e parë “**id-i**” (ai - ana fizike) përbën pjesën e personalitetit të cilin individi e ka trashëguar nga të parët e vet. Id-i synon të arrijë me çdo kusht kënaqjen e

instinkteve, pa asnjë konsideratë për norma etiko-morale. Mirëpo, pasi ne jetojmë në një shoqëri, po e quaj të “civilizuar”, ne jemi të detyruar që sjelljet tona t’ia përshtatim kushteve të përcaktuara nga ajo shoqëri. Dhe këtu, pastaj, aktivizohet fusha e dytë e personalitetit, të cilën Freud-i e quan “**ego**” (uni - ana shpirtërore, mendore). Ego-ja, duke e analizuar me kujdes situatën objektive, përpiket që këto nevoja, ose më mirë t’i quajmë epshe, t’i plotësoj tërthorazi dhe shfrytëzon rastin sa herë që i jepet mundësia për realizimin e tyre. Ndërsa fushën e tretë të personalitetit, ai e quan “**superego**” (mbiuni - ana intelektuale). Kjo pjesë e personalitetit, që sipas Freud-it përbëhet nga parimet, normat, dispozitat morale etj., lirisht mund të quhet edhe ana kozmetike e individit, makijazhi artificial, filtri i epsheve tona. Dhe në realitet, këtu Freud-i ka plotësisht të drejtë, së paku kështu është mendimi im! Të gjitha sjelljet tona në situata publike, çfarëdo qofshin ato, bile edhe në ambiente familjare, dominohen nga kjo fushë e personalitetit! Ne, në realitet, të tjerëve ua prezantojmë vetëm maskën tonë e jo realitetin që fshehët brenda ego-s sonë. Gjithçka që në e shprehim para të tjerëve, së pari e përpunojmë, analizojmë përmes egos, dhe tek pastaj, varësisht prej situatës, përmes filtrit (superegos), ne ua prezantojmë të tjerëve si qëndrim tonin, që në realitet është vetëm një aktrim i çastit. Mirëpo, në jetë njeriu ka nevojë të aktroj, bile në shumë raste kjo është e domosdoshme që të mund ta mbaj ritmin me të tjerët. Në fakt, jeta është një lojë teatrale, ndërsa ne, pra, secili individ, jemi artistë me role të ndryshme. Dhe nëse nuk dimë të aktrojmë, bëhemi figura groteske para të tjerëve, pra përqeshemi. E për të qenë i suksesshëm në jetë, duhet të “aktrojmë” sa më mirë! Nuk është e rëndësishme se kush je ti - fytyra jote e vërtetë, por se si ti arrin t’u ofrohesh të tjerëve - me çfarë makijazhi ke arritur ta mbulosh fytyrën e vërtetë!!!

Dhe me të drejtë shtrohet pyetja: Kush jemi ne në të vërtetë? A jemi ata që me të vërtetë mendojmë se jemi, apo ata që në të vërtetë shtiremi se jemi? Jemi ne spektatori apo aktori në teatrin

e jetës, apo të dyja bashkë njëkohësisht? Jemi ne vërtet të sinqertë, të ndershëm, të moralshëm, të devotshëm, të dashur, human etj. si mendojmë ne vet, apo e kundërta e këtyre - si mendojnë të tjerët?... Pse vallë nuk mund të jemi, thjesht, një Un i vetëm dhe i vërtetë, si për vetën ashtu edhe për të tjerët? Dhe përgjigjja do të ishte po ashtu e thjeshtë: **sepse ne mendojmë se jemi!... Po mendimet, çfarë janë mendimet?...**

Dhe ne sa herë që gjendemi para pasqyrës, shohim vetëm atë që dëshirojmë të shohim. Por mos harroni: kjo figurë që e shohim në pasqyrë nuk është Uni ynë i vërtetë, por vetëm reflektim i mendimeve tona, sepse ne, jemi ata që mendojmë se jemi!

PËRSIATJE IMAGJINARE



Në vend të përkujtimit...

NDJEJ MALL!

Ditët e janarit janë të ftohta!...

Edhe kur rrezaton dielli, përveç shkëlqimit që reflektohet mbi borë e ngrica, acari mbetet sunduesi i heshtur dhe i plotfuqishëm i këtij muaji. Ndryshe nga rrezet e diellit pranverorë, kur gjithçka frymon, merr jetë... kjo gjallëri është e zbehur në këtë muaj të akullt. Dhe kjo atmosferë e zymtë shtresohet edhe në qenien time, në trajta të lloj-llojshme, duke provokuar peshën e dhembjes por edhe të mallit. Megjithëse fjalët nuk arrijnë ta zgjidhin asnjëherë enigmën e shpirtit, unë do të vazhdoj t'i rendis ato mbi letër të bardhë, si udhërrëfyese të ndjesive më të thella shpirtërore. Thellësitë shpirtërore janë të pafundme mu sikurse edhe universi... ndoshta edhe vet shpirti është univers në vete - pa fillim e pa mbarim!

Renditja e shkronjave nuk është edhe aq e lehtë, sepse shpeshherë dora rrëmbehet nga emocionet e çastit dhe ndjek plagët e zemrës, plagë të pashërueshme. Dhe derisa lundroj me shkronja mbi valët e kujtimeve, nuk mund t'i ikë ndjesisë së mallit... sa më thellë që depërtoj, aq më e fuqishme bëhet edhe kjo ndjesi e cila papërshkrueshëm pushton gjithë qenien time. Përpiqem e përpiqem me gjithë fuqinë që kam për t'i kapur ato copëza të shpërndara nëpër vite e për t'i vendosur në mozaikun e dikurshëm, për ta përmbushur sërish atë - së paku virtualisht. E në kërkim të shtigjeve për zgjidhjen e kësaj enigme shpirtërore, vërtitëm pafund në labirintin e ngatërruar të jetës... pa shtegdalje.

Nuk kam frikë e as nuk vuaj nga temperamentimi mashkullor!
Jo, jo, as nga komplekset e “gjinisë së fuqishme” e as nga

mentaliteti patriarkal. Unë jam ky që jam dhe nuk mund ta mohoj as ndryshoj realitetin, andaj as nuk dua t'i fsheh dhembjet e zemrës para askujt, thjesht - ndjej mall! Po a ka ndonjë mendje të ndritur që nuk e ka ndjerë peshën e mallit, ju lutëm më thoni?!

...dhe lexoj vargje të Çajupit:

*Doje dritë o qiell more dritën time
dhe ma mbushe jetën plot me hidhërimë
Tani rroj pa shpresë ndaj s' dua të rroj
Se dhe perëndinë tani s'e besoj.*

Pastaj edhe të Kadaresë:

*Ca pika shiu ranë mbi qelq
Dhe unë për ty seç ndjeva mall...*

...edhe të Agollit:

*Trupi m'u nda nga shpirti pak e nga pak.
Tani të dy jetojmë më vete me ditë e me net,
Trupi djersitet, ecën në rrugë, ha në tryezë e prehet në shtrat,
Shpirti me ëndrrat, mendimet e dhimbjet flet...*

Ah vargjet e Fatosit:

*Unë e desha përtej vdekjes,
Ashtu dashurova unë
Edhe prapë s'ia fal dot vetes:
S'i s'e desha pak më shumë...*

... e kështu me radhë valëvitëm mbi vargje si një varkë në mes të stuhisë.

Por malli nuk është dukuri organike, edhe pse pasojat e tij reflektohen fuqishëm në botën materiale.

Malli është ndjenjë, ndjenjë e thellë shpirtërore, dhembje dhe dashuri njëkohësisht.

Kot mundohet ta fsheh ndokush mallin, ai shpërthen në brendi me fuqinë e vullkanit dhe llava e derdhur prej tij është përvëluese. Atë e ndjen, e përjeton secili në botën “sekrete” të unit të tij, pavarësisht kamuflimit që mundohet t’ia bëj!...

Edhe ky vit që kaloi, sikurse edhe tre vitet e tjerë, përveç zgjimit të kujtimeve për kohën e kaluar, përfytyrimeve imagjinare dhe bredhjes nëpër to, nuk e lehtësoi aspak mungesën e pranisë së saj... por unë, megjithatë, provoj ta mbajë ritmin e tingujve të shthurur. E di se ato nota nuk mund t’i kap e rendis më asnjëherë sipas dëshirës sime në pentagramin e jetës, por përpiqem të ndjek valëzimin e pakoordinuar të tonalitetit të tyre. Thjesht, t’i vë në lojë ndjenjat - t’i gënjej ato! Të aktroj në teatrin e jetës për hir të dy engjëjve të dritës. E keni parë ylberin?! Fenomen që të mahnit me ngjyrat e bukura të tij... dhe sado që të mundohemi, ne nuk do të arrijmë kurrë ta prekim madhështinë e atyre nuancave.

Koha lëviz në procesin e vetë të pandalshëm. Ajo nuk është e varur prej nesh! Ne po, ne jemi në varësi të saj. Ne numërojmë sekonda, minuta, orë, ditë, vite...

Disa thonë se koha shëron plagët, por kjo nuk më duket e qëndrueshme: sa më tepër që koha kalon, aq më e ndjeshme bëhet dhembja e tyre por, për një gjë u binda në kontekst me kohë: Ajo na bënë ta kuptojmë se sa i fuqishëm është malli i dashurisë.

Mall i përjetshëm...

Bijes, që kaloi në amshim më 20 janar 2006

Kreuzlingen, janar 2010



www.sa-kra.ch

PËRSIATJE IMAGJINARE

**Qeshuni nga thellësitë e shpirtit, më shumë se që merrni
frymë dhe dhuroni dashuri nga zemra, më shumë se sa të
rrahurat e saj!**

I shtrirë në kanape, në orët e vona të natës, po e sodisja nga dritarja shkëlqimin e rrezeve të hënës, rreze që depërtonin përmes hapësirave të perdes së dekoruar edhe në brendinë e dhomës, duke krijuar kështu refleksione nga më të ndryshmet... që natyrshëm ngacmonin edhe imagjinatën time! Dhe në këtë rrugëtim imagjinar, në ekranin e mendjes më parakalonin imazhe nga më të ndryshmet që kisha dëgjuar, parë e lexuar për këtë satelit të çuditshëm dhe mjaft enigmatik të planetit tonë. Për fuqitë mistike të tij - që nga ndikimi i fuqishëm i “Hënës së plotë” në ritmin e jetës së qenieve të gjallë: sjellje të pazakonta, anomali shpirtërore, dukuria transformuese njeri-ujk etj. Apo si simbolikë shumë e preferuar për shpirtin romantik, e deri te faza e “Hënës së re”, që konsiderohet edhe si ripërtëritje e energjive të reja, por edhe si bukuria e butësia e kësaj mbretëreshe, në cepin e së cilës pushojnë qeniet më të ndritura, mrekullia hyjnore - engjëjt vet!

E valët e imagjinatës sime këtë natë u stacionuan te mishërimi i përkryer i mirësisë hyjnore - te shkëlqimi i fytyrave engjëjllore! Te këto krijesa me krahë të bardhë, te këto krijesa që kanë një shpirt të pastër si kristali, te këto krijesa që kanë një zemër të pafund mirësie, te këto krijesa që shpërndajnë përherë vetëm farën e dashurisë, nektarin më të ëmbël ekzistues - engjëjve të parajsës qiellore dhe engjëjve të parajsës tokësore! Engjëj me të cilët unë komunikoj përmes shumë rrugëve, shumë vijave, shumë valëve... engjëj me të cilët unë frymoj çdo mbrëmje, ushqehem dhe motivohem, mallëngjehem dhe gëzohehem.

Dhe ashtu i thelluar në meditime, mes kufirit ëndërr-realityt, u hap porta e frymëzimit dhe nga ajo, si nota të lehta

muzikore, filluan të vallëzojnë mbi pentagram vargjet e një melodie të brendshme:

Një Engjëllushe e Artë, shkëlqeu një natë në dritaren e hapur të shpirtit tim,

Dhe e mbushi gjithë atë hapësirë me nektarin më të ëmbël ekzistues në jetë,

E unë i magjepsur e sodisja këtë mrekulli hyjnore,

Dhe nuk arrija të kuptoj dot: është vetëm një ëndërr gjithë kjo, apo realitet!

Dhe është shumë e vërtetë, që ne shpeshherë, nuk arrijmë t'i kuptojmë dot shumë ndodhi që zhvillohen në vazhden e proceseve jetësore, nëse janë ndodhi në rrafshin e realitetin faktik, apo vetëm ëndrra nga të cilat nuk kemi dëshirë të zgjohemi?!

E në këtë përsiatje të kësaj dukurie të dualitetit jetësor: ëndërr-realityt, shpirt-mendje, dialogoja me veten dhe nuk arrija të gjej dot përgjigjen e duhur!!! Janë vërtet dy botë të çuditshme me të cilat ne ballafaqohemi pothuajse përherë! Dukuri psikologjike të jetës sonë që shfaqen si dy botë të ndara, por të mishëruara në një trup! Njëra botë ku mbretërojnë ligjet e arsyes, të vendosura dhe rregulluara sipas interesave të ndryshme shoqërore etj., ku qeniet njerëzore duhet të sillen në përputhshmëri me parimet e tyre, ku ne duhet të ndërrojmë shumë maska (ndoshta edhe disa në ditë) për t'u dukur të njëjtë me të tjerët ose për t'ju përshtatur normave "morale" të përcaktuara nga kjo shoqëri, përndryshe do të përqeshemi e përçmohemi! Pra, ne duhet t'i modifikojmë sjelljet, jo sipas dëshirës dhe vullnetit të brendshëm, por sipas situatës dhe nevojës së imponuar nga jashtë: tjera në shtëpi, tjera në shoqëri, tjera në punë, tjera me miq... Thjesht, duhet të sillemi si robot të programuar nën sundimin e fuqishëm të komandave (ligjeve) të logjikës - të arsyes së kodifikuar si: "ligje të dhura, të shëndosha, të mira, të drejta... të domosdoshme!", e që në fakt, nuk janë asgjë tjetër, përveç ligje

të përshtatshmërisë për të mundur të mbijetojmë në balancë me të tjerët në këtë proces jetësor përplot sfida nga më të ndryshmet!

Arsye e kodifikuar!!! Po ku e ka burimin ky kodifikim, në bazë të të cilit po duhet të sillem edhe unë? - pyesja veten në këtë përsiatje imagjinare! Natyrisht te mendimet - sepse vetë arsyeja (e shëndoshë, e drejtë...) është aftësi e të menduarit në mënyrë logjike, përderisa vet logjika funksionon në bazë të ligjeve të të menduarit! E mendimet?!!! Mendimet janë produkt i trurit - dije e arritur me anë të të menduarit (mendjes). Një anagram mjaftë i komplikuar për ta kompletuar dhe formuluar përgjigjen e saktë. Si rezultat i kombinimeve të mia, ky formulim po tingëllon kështu: logjika është aftësi e njeriut për të gjykuar drejt në bazë të mendimeve të tij, të cilat i ka arritur nëpërmjet procesit të njohjes! Dhe sërish enigma tjetër: A janë mendimet vërtet tonat? E në këtë pikë pajtohem plotësisht me OSHO-n - me këtë filozof gjenial. Mendimet nuk janë tonat! Asnjë mendim nuk është i yni - ato janë të huazuara. Të formuara nga thëniet e të tjerëve, të cilat ne i përthithim që nga lindja dhe, me kohë, i brumosim duke iu dhënë formë si qëndrime “logjike” personale. Pra, mendimet vijnë gjithnjë nga jashtë, ne jemi vetëm urë, bartës, përçues, transmetues të atyre mendimeve, por tashmë të përpunuara, modifikuara... edhe pse ne i konsiderojmë gabimisht si tonat - debatojmë, i mbrojmë e besa edhe luftojmë për to.

OSHO thotë: *“Mendimet ekzistojnë të ndara prej teje, ato nuk janë pjesë e natyrës sate, ato vijnë e shkojnë – ti mbetesh. Ti je sikur qielli kurse mendimet sikur retë. Ti kurrë nuk vjen, dhe kurrë nuk shkon, gjithmonë je këtu. Retë shkojnë e vijnë, ato janë fenomen momental, ato nuk janë të përhershme madje edhe nëse përpiqesh të kapesh për një mendim, s’do të mund ta mbash gjatë, ai do të ikë, ai ka lindjen dhe vdekjen e vet. Mendimet nuk janë tujat, ato nuk të përkasin ty. Ato vijnë si vizitorë, mysafir, por nuk janë nikoqire.”* Pra: a mund të jenë në këtë rast sjelljet tona, veprimet e gjykimet tona në parametrat e ligjeve të logjikës? Sërish një dualitet. Për dikë po, e për dikë jo!

Ajo që për njërin mund të konceptohet si e logjikshme, për tjetrin mund të jetë alogjike! Palët në konflikt gjithnjë pretendojnë se kanë të drejtë, sepse te dyja palët ashtu mendojnë!!! E ku është këtu (në këtë mes të “artë”) Logjika?

Kur krijon diçka me mendje, ajo thjesht është rezultat i kreativitetit, por kur krijon diçka me zemër, ajo është rezultat i ndjenjave hyjnore.

Por është edhe bota tjetër - e kundërta e kësaj bote logjike, bota ku funksionojnë Ligjet e shpirtit - Ligjet hyjnore! Këtu njeriu ndjehet i lirë, këtu reflekton botën e tij reale - pa asnjë lloj makijazhi, siç është i detyruar ta bëjë në botën e arsyes! Këtu nuk flet më mendja që lëvizë pandërprerë sikurse retë, pa arritur të stacionohen diku - këtu flasin ndjenjat, me gjuhën e tyre engjëllore, pa asnjë lloj shëmtie - por ashtu siç në të vërtetë janë. Këtu ndjehet fryma e lirisë së pakufishme - këtu ti gjendesh përballë pasqyrës që reflekton realitetin tënd - dhe ti e sheh veten ashtu, si në të vërtetë je. Ti flet, shprehesh lirshëm pa asnjë lloj frike mëkatore - në fakt flet vet shpirti me gjuhen e tij të kristaltë. Në këtë botë treten normat “morale”, të përcaktuara sipas kutit të nevojave shoqërore, dhe shpirti e hap ekranin e tij të pastër nëpër të cilin lëvizin të gjitha ngjyrat e jetës... dhe secila është më e mirë se tjetra, sepse gërshetohen nuancat e tyre pa imponime, pasi këtu nuk ka censurë, nuk ka maska, nuk ka urdhra, por gjithçka zhvillohet natyrshëm, andaj edhe reflektojnë bukuri mahnitëse, nektarin më të ëmbël të ekzistencës.

Dhe në këtë botë të mrekullueshme, në brendinë e kësaj oaze, në këtë parajsë shpirtërore, ne transformohemi tërësisht -dalim nga kornizat e ngushta të logjikës, në hapësirën e lirë e të pafund hyjnore, aty ku mbizotërojnë vetëm **shkëlqime të ARTA, shkëlqime BRILANTE**, shkëlqime që i thërmojnë edhe molekulat më të imta të reve të errëta shpirtërore dhe hapin kaltërsitë e pafundme të qiellit të tij. Dhe në këto hapësira

kristallore, shpirti flet me gjuhën e ndjesive më të çiltra e më të pastra, gjuhë me të cilën në botën e arsyes vështirë do të mund të shpreheshim. Këtu gjithçka është hyjnore, sepse rrjedh natyrshëm, ashtu siç është dëshira dhe vullneti i vetë shpirtit njerëzor - këtij shpirti që i dha frymë vetë MADHËSHTIA.

E gjithë kjo edhe mund të tingëllojë si utopi, pasi gjërat tepër të bukura, tepër të madhërishme, tepër të çmuara, tepër hyjnore, vështirë është për t'i besuar si të vërteta! Mund t'i duket ndokujt edhe si një iluzion, si dehje nga subjektivizmi i ekzagjeruar! Dhe në fakt, kjo edhe është dehje, por nuk është dehje e imponuar sikurse në botën e arsyes, ku për t'u liruar nga ngarkesat e rënda të "ligjeve të logjikës", të ligjeve të përshtatshmërisë, dehemi me substanca narkotike - droga që me kohë krijojnë varësi. Kjo dehje është artificiale, e dhunshme, varësi që të vret - ta merr jetën. Edhe dehja nga aroma shpirtërore, nga ngjyrat më të bukura dhe nga nektari më i ëmbël ekzistues, krijon varësi, por kjo varësi sjell freski, sjell gëzim..., ta zgjatë jetën.



www.sa-kra.ch

ÇASTET QË MBESIN NË PËRJETËSI...

Ishte ora edhe një çerek para 24-shit. Pakës i lodhur, edhe nga puna por edhe nga orari i zgjatur që na ishte imponuar, i hodha një shikim repartit ku punoja... dhe sërish ishte përplot material që priste për t'u paketuar. Në atë moment seç u (ri)ktheva me mendje një vit më parë – m'u kujtuan ato çaste kur kriza ekonomike kishte përfshirë mbarë globin dhe secili prej nesh bartte në shpirt një dozë sado të vogël ankthi për mundësinë e humbjes së vendit të punës. Asokohe ky repart shpeshherë ishte tërësisht i zbrazur dhe na duhej ta ndërprisnin punën edhe më herët. Megjithëse, nganjëherë edhe krizat ekonomike janë të mirëseardhura... Edhe ato e kanë një fund, si çdo proces tjetër kozmik, e edhe krizat shpirtërore, po ashtu, pavarësisht zgjidhjes dhe pasojave përfundimtare.

Një puhizë e lehtë në orët e vona të kësaj mbrëmje, kur po lëvizja përmes uzinës, ma freskoi shpirtin dhe trupin e bashkë me këtë freski unë ndjeva edhe shkëlqimin (edhe pse vagëllues) të rrezeve të artë të hënës - rreze që shpërthenin butësisht errësirën dhe më shoqëronin duke më falur pak ngrohtësi hyjnore. Te porta dalëse, ndalova për një çast! Aroma e këndshme e trëndafilave me ngjyra të lloj-llojshme, që po shpërndahej anë e mbanë asaj hapësire, më dehu si magjia.

E këputa, pas shumë vitesh, një gonxhe trëndafilu që sapo i kishte hapur petalet dhe nga brendia e saj gufonte ajo aromë e mrekullueshme që ta joshte dhe relaksonte shpirtin pas këtij turni të stërzgatur të pasdites. Dhe gjersa e mbaja në duar, nëpër ekranin e memories sime kalonin sekuenca të ndryshme të pjesëve të jetës... por të atyre më ngjyrat më të bukura, nga çastet më të gëzuarat, që asokohe i sillnin shpirtit dhe qenies sime aq shumë kënaqësi sa që e lumturonin atë pafundësisht.

Sonte nuk e këputa për t'ia dërguar ndokujt! Jo, nuk e meriton askush këtu një dhuratë të tillë! Shpirti i çiltër i asaj që

dikur ia dërgoja, tashmë është kthyer në një yll përplot shkëlqim, që i bënë shoqëri hënës për t'i falur pakës rreze ngrohtësia qenies sime. Sonte e këputa për t'i sjellë pakës aromë gëzimi zemrës së përvuajtur...

Qëndrova aty, bashkë me kujtimet por edhe me mallin, për ca çaste! Eeeh çastet! Kisha lexuar diku një thënie: **“Jeta nuk matet me sekonda, por me çaste - çaste që mbesin në përjetësi.”** Dhe është shumë e vërtetë se janë çastet ato që siglohen përjetësisht në memorien tonë, e jo sekondat, që me çdo tik-tak të tyre na grabisin një pjesë të kësaj dhurate kaq të çmuar, të quajtur jetë... e as minutat, as orët që ikin për të mos u kthyer kurrë më! Epo: a ka më mirë se sa njeriu të përjetoj çaste të këndshme, çaste që mbesin në përjetësi?

Në jetë ka çaste, kur njeriu ka aq shumë nevojë për dikë, sa që mundohet ta nxjerr edhe nga ëndrrat, për ta përqaftuar pafundësisht! Pra: a nuk është vërtet hyjnore të dhurosh çaste të këndshme? Gjithsesi se po! Prandaj, dhuroju çaste të tilla mbresëlënëse të gjithë atyre që e meritojnë: atyre që kanë ditur të formojnë ylber buzëqeshjesh, me ngjyrat më të bukura të jetës, në buzët e tua; atyre që kanë arritur të krijojnë ngrohtësi të pafundme në zemrën tënde; atyre që kanë ditur të nxisin shkëlqim gëzimi në sytë e tu; atyre që kanë arritur të mbjellin fidanë lumturie në shpirtin tënd; të gjithë atyre që i do dhe të duan, sepse janë çastet ato që mbesin në përjetësi!

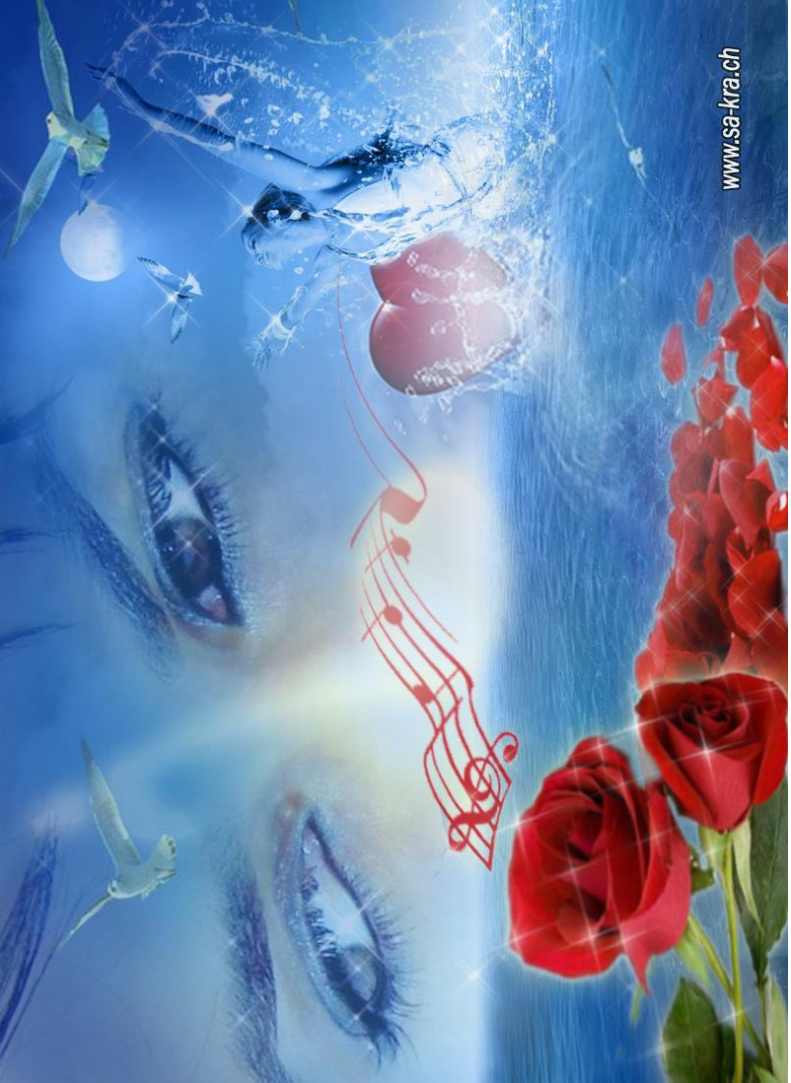
Nuk e di se kohë qëndrova ashtu i thelluar në botën e kujtimeve të gërshetuara bashkë me imagjinatën, e pastaj e afrova atë gonxhe trëndafili pranë hundës dhe mora frymë thellë - thellë, duke i mbushur gjithë mushkëritë me këtë aromë dehëse e cila u shpërnda në çdo pore të trupit tim.

Për një çast e drejtova shikimin kah hëna, e cila në shoqëri të yjeve po më sodiste me aq butësi nga lartë sikur po e kuptonte edhe ajo lojën e ndjenjave të mia... dhe këtë aromë dehëse ia dhurova asaj! Ia dhurova hënës sepse m'i përkujtoi engjëjt, ata që përkundën në shtratin përrallor të saj, buzëqeshjen e tyre

hyjnore... po, "...engjëjt banojnë në buzëqeshje!" - sa bukur e kishte thënë në një tregim të saj Suzana Kuqi. M'i kujtoi ato krijesa që kanë një shpirt të pastër si kristal, një zemër të pafund mirësie, që shpërndajnë përherë vetëm farën e dashurisë... M'i kujtoi ato krijesat mbrojtëse, që me kujdesin e tyre hyjnor dhe me puhizat e lehta që krijojnë përmes flatrave të arta, miklojnë shpirtrat e trazuar e të vuajtur, i sjellin freski atyre... dhe secili nga ne, fatmirësisht, e ka të përcaktuar nga një shpirt të ndritur engjëllor!

E mua hëna ma kujtoi këtë **SHKËLQIM TË ARTË!** Prandaj ia dhurova atë aromë dhe e luta që ta bartë deri te ai shkëlqim i artë engjëllor që gjendet diku larg, shumë larg nga këtu (në një qytezë të mrekullueshme që ndodhet në veriperëndim të KS-së), por padyshim edhe afër, shumë afër me mendje e zemër. Për mua largësi e madhe, për hënë jo! Ajo e ka këtë mundësi, e ka këtë fat, t'i sodis të gjithë shpirtrat engjëllor në të njëjtën kohë, andaj e luta ta bartë këtë aromë edhe te ai shkëlqim i artë, për ta ndarë bashkërisht, sikurse sa e sa ndjesi të tjera... sa e sa nektar jete.

E vendosa gonxhen e trëndafilut mbi timonin e biçikletës sime, aty ku e vendosja me aq dashuri dikur, dhe lëviza pedalet për ta vënë në marshim këtë mjet që më bënë shoqëri që sa vite me radhë si një ndër miqtë më besnik. Bashkë me aromën e lules, që rigjeneronte pandërprerë çaste të këndshme, ndjeja edhe rrezet e vagëta, por të arta të hënës, e cila më përcillte në vazhdimësi - herë duke u fshehur pas reve e herë duke e shpalosur buzëqeshjen e saj, mu sikurse një fëmijë lozonjar që ka dëshirë të llastohet për dëfrim. E unë e vështroja me plot dashamirësi dhe bisedoja në heshtje me të! Bisedoja me hënë me gjuhën e ndjenjave dhe njëkohësisht lundroja gjurmëve të së kaluarës, duke u përplasur me sa e sa çaste...



www.sa-kra.ch

ÇASTI...

Ishte, po ashtu, një çast, kur ti ke ardhur në këtë botë!

Derisa ti ke ardhur duke qarë,
të gjithë të tjerët rreth teje, kanë buzëqeshur të gëzuar.

Vazhdo të jetosh ashtu,

Që kur të vijë çasti, që ti të ndahesh nga kjo botë,
të ndahesh me buzëqeshje,
e tjerët rreth teje të qajnë!

Në jetë, nuk është e rëndësishme se cilës rrugë nisesh,
e rëndësishme është që të arrish me kohë në cakun e synuar.

Mos shiko në bukuri, sepse ajo është mashtruese!
Mos vrapo pas famës, sepse ajo është kaluese,
Mos shiko në pasuri, sepse edhe ajo është shteruese.

Kërko dikë që di të bëjë të buzëqeshësh,
Gjeje atë që e bën të qeshë zemrën tënde,
pasi njeriu më i bukur është ai që sjellë buzëqeshje kurdo që vjen!
Mjafton vetëm një buzëqeshje e tij,
për ta kthjelluar qiellin e universit tënd nga çfarëdo lloj vranësire.

Çdo e qeshur me zemër
është një gur më shumë në muret e urës që ndërtojmë,
përmes së cilës,
një ditë,
do të arrijmë t'i (mbi)kalojmë edhe greminat e vuajtjeve.

Shumë njerëz kalojnë nëpër shtigjet e jetës sonë,

por vetëm ata më të rëndësishmit, më të veçantit...,
arrijnë të lënë gjurmë të Arta që shkëlqejnë përjetësisht!

Jeta s'ka ndonjë kuptim tjetër,
përveçse atij (kuptimi) që i japim ne vetë!

Jeta është vijë...,
ngjyrën e te cilës e shohim sot,
ndërsa ngjyrat që dëshirojmë t'i shohim
i pikturojmë në galerinë e shpirtit.

Njeriu nuk bëhet i lumtur duke arritur gjëra me vlerë,
por duke arritur ato që ia kërkon dhe dëshiron zemra.

Është e vërtetë,
që ne, ndonjëherë nuk dimë ta vlerësojmë atë që e kemi,
derisa nuk e humbim!

Është, po ashtu, e vërtetë,
që ne ndonjëherë nuk e dimë çfarë na mungon,
derisa ajo nuk na nevojitet!

Në jetë zgjedhim rrugë të ndryshme por,
pavarësisht se ku shkojmë,
me vete marrim edhe një pjesë nga tjetri!

Në jetë ka çaste,
kur ti ke aq shumë nevojë për dikë,
sa që mundohesh ta nxjerrësh edhe nga ëndrrat,
për ta pasur sa më pranë...,
për ta përqaftuar pafundësisht!

Për t'i arritur majat e larta, duhet përpjekje, energji, fuqi...,
por edhe zgjuarsia dhe, natyrisht, ndonjëherë edhe pakëz fat.

Që ta arrish brendinë e zemrës,
vetëm duhet trokit me dashuri në derën e saj!

Edhe nëse njëra derë e fatbardhësisë është e mbyllur,
tjetra është e gatshme përherë për t'u hapur.

Shumë herë qëndrojmë gjatë para dymve të fatit,
dhe pikëllueshëm shikojmë në to!
E nuk marrim guximin për një çast,
që ta shtypim dorezën e derës!

Kush e shtyp, atij edhe do t'i hapet,
Kush kërkon, ai edhe do të gjej,
Kush përpiqet, padyshim, edhe do të ngadhënjë!

Të dorëzohesh është rruga më e lehtë drejt dështimit.
Të përpiqesh kërkon sakrificë, por je përherë ngadhënjimtar!

Ne jetë nuk është vështirë të krijosh famë, tituj, pasuri...
por është shumë, shumë vështirë,
të krijosh miq tek të cilët mund ta deponosh të sigurt besimin:
Miq që, përmes buzëqeshjes, të sjellin dashuri...
Miq që, përmes gëzimit, të sjellin lumturi...
Miq që ta zbukurojnë vazhdimisht jetën!

Lumturia është pranë secilit prej nesh,
Mjafton vetëm të hapim zemrën
dhe ta lejojmë diellin e jetës të shkëlqejë mbi ne!

Ëndërro për atë që dëshiron të ëndërrosh,
Nisu andej kah dëshiron të shkosh,
Bëhu ai/ajo që dëshiron të jesh.
... për atë, sepse ke vetëm një jetë!

Në rrugëtimin jetësor ushqehu çdo çast me dashuri,
për të qenë i lumtur...
Mos i humb për asnjë çast shpresat,
për t'i realizuar ëndrrat e tua.

Njerëzit e lumtur, në të vërtetë,
nuk e posedojnë përherë ajkën e së bukurës,
por ata vet gjithçka e bëjnë të bukur!

Jeta nuk matet me sekonda,
por me çaste... çaste që mbesin në përjetësi!

Prandaj,
dhuroju çaste të këndshme:

Njerëzve që kanë ditur
të falin buzëqeshje në buzët e tua;

Njerëzve që kanë arritur
të krijojnë ngrohtësi të pafundme në zemrën tënde;

Njerëzve që kanë ditur
të nxisin shkëlqim gëzimi në sytë e tu;

Njerëzve që kanë arritur
të mbjellin fidanë lumture në shpirtin tënd;

Njerëzve që kanë ditur dhe arritur,
bashkë me ty,
të ndërtojnë Kopshtin e parajsës:
BUKURINË E PËRKRYER TË JETËS!

Përgatitur nga: Vlora BANUSHAJ & Sabir KRASNIQI



DASHURIA - KJO NDJENJË HYJNORE

Çelësi universal për të gjitha dyert e jetës njerëzore është një dhe i vetmi dhe quhet: dashuri.

Emocioni më dinamik që njeriu mund të përjetoj, elementi më thelbësor i qenies njeri, ndjenjë e fuqishme dhe e thellë, e zjarrtë dhe e pastër, energji e fuqishme dhe e pafund që depërton deri në poret më të imta të qenies sonë, duke na rrëmbyer trupin e shpirtin... është ndjenja e quajtur DASHURI.

Dashuria... është ëndërr, ëndërroje
Dashuria... është e bukur, adhuroje
Dashuria... është dhimbje, shëroje
Dashuria... është tradhti, mësohu me të
Dashuria... është detyrë, plotësoje
Dashuria... është pasuri, ruaje
Dashuria... është lojë, luaje
Dashuria... është mister, zbuloje
Dashuria... është fat, përfitoje
Dashuria... është aventurë, kujdes
Dashuria... është luftë, mësohu edhe me të
Por dashuria... është dashuri, lufto për të!

Sa bukur, sa fuqishëm dhe sa të plotë e përshkruajnë këto vargje të gjeniut tonë popullor, që qarkullojnë në sa e sa faqe interneti, këtë prirje të brendshme që na tërheq aq shumë, që na pëlqen aq shumë, që lindë dhe buron nga thellësitë më të çiltra të zemrës sonë për vetë jetën, për më të dashurën - dashurinë, për fëmijët, për prindërit, për shokun, për mikun për atdheun, për artin, për shkencën, për... e që të gjitha së bashku, si një rrezatim i fuqishëm, si një energji e pashtershme, na shpijnë drejt rrugës madhështore, drejt çelësit universal, drejt dritës hyjnore.

Është pothuajse e pamundur që njeriu të jetojë pa praninë e dashurisë. Ajo është pjesë e pandarë e procesit jetësor dhe tepër e domosdoshme për balancën shpirt - trup. Nuk është e rëndësishme se çfarë dashurie ushqejmë e kultivojmë, çoftë ajo në raport me polin e kundër, qoftë në raport me fëmijët ose prindërit, qoftë në raport me subjekte tjera, e rëndësishme është prania e elementit të saj me të gjithë fuqinë dominuese që nuk është kurrë e tepërt për shpirtin njerëzor. Shumë bukur e ilustron këtë Daut Demaku kur thotë: **“Në botë mund të ketë tepër urrejtje, tepër vuajtje, tepër mjerim, por kurrë nuk do të ketë tepër dashuri”**. Dhe vërtet, kjo botë e stërmbushur me urrejtje, vuajte e mjerim, ka nevojë për shumë më shumë dashuri.

Rruga e dashurisë është edhe rruga që hap dritaret e mendjes, rruga që çon drejt ngritjes shpirtërore të njeriut, drejt përsosjes së tij por, njëkohësisht edhe përsosjes së njerëzimit në përgjithësi. Ajo është energji, ndoshta ndër më të fuqishmet e mendjes njerëzore, që është në gjendje të transformoj të ligën në të mirë e të mirën ta fuqizoj e lartësoj deri te hyjnorja, sepse vet fryma e dashurisë është ndijim i veçantë hyjnor.

Vetëm fjala **“të dua”** (thonë tre autorët, që u shpallën më të mençurit e shekullit njëzetë) krijon me mijëra ndryshime pozitive në metabolizmin e trupit të njeriut. Pa dashuri jeta nuk do të kishte kuptimin e duhur. Ajo do të kthehej në vuajte dhe mjerim. Bota do të dukej e errët. Vetë ligji dialektik i natyrës është i tillë: dashuria gjeneron dashuri, urrejtja vetëm dhunë, konflikte dhe mjerim. Pra, dashuria është arma më e fuqishme ndaj së keqes.

Dashuria është shpresë; dashuria është motiv; dashuria është respekt; dashuria është solidaritet; dashuria është sakrificë... e mbi të gjitha, ajo është perlë e lumturisë. Ajo zë rrënjë thellë në secilën qenie njerëzore duke ndezur në botën e tij të brendshme, zjarrin e pushuar të impulsit jetësor.

Dashuria dhe filozofia

Dashuria është si ajri i pastër, sa herë merr frymë njeriu, e freskon trupin e vet.

Dashuria, edhe ne kohët më të lashta, ishte një ndër preokupimet më me prioritet i njerëzve të urtë e të mençur të atyre kohëve. Shumë filozofë, por edhe ithtar të mendimit filozofik, kanë shkruar, diskutuar, sugjeruar, debatuar etj. rreth kësaj ndjenje të madhërishtme dhe të përjetshme.

Nocioni dashuri ka burimin nga mitologjitë e lashta. Te grekët e vjetër, me këtë emër identifikohet perëndia e dashurisë, Erosi, ndërsa te romakët, Amori. Erosin e njohim nga miti, që e shënoi historiani romak Apulei, në të cilin bëhet fjalë për dashurinë e Erosit me një vajzë të bukur, e quajtur Psika (më vonë kjo fjalë - psycho do të përdoret si sinonim për shpirtin), por që nga nëna e Erosit, zonja e dashurisë Afërdita (Venera), kundërshtohet me çdo kusht. Mirëpo, edhe pas spekulimeve e peripecive të shumta, dashuria triumfon mbi të gjitha dhe ky mit përcillet ndër shekuj si inspirim për artistët e shumtë, por edhe si tregues shumë domethënës në kuptimin e dashurisë për shpirtin njerëzor. Erosi, më vonë, nga psikoanalisti i njohur Sigmund Frojdi, do të hyjë në psikologji si një ndër nocionet më karakteristik për jetën, shpirtin dhe dashurinë.

Amori, te mitologjia romake, njihet gjithashtu si perëndia e dashurisë ose më saktësisht, nxitësi i dashurisë. Një çunak gjysmë i rritur, jo edhe pa djallëzi, i cili me shigjetën e vetë godet zemrat në të cilat edhe zgjon dashurinë. Harkut dhe shigjetës së tij nuk mund t'i rezistoj askush: "Amor vincit omnia", që do të thotë, "Amori triumfon gjithnjë", ku fjala latine "Amor", lidhet drejtpërdrejt me dashurinë.

Grekët e konsideronin ndjenjën e dashurisë si një armë të vërtetë, një hanxhar që mund të të ngulet në trup, njëjtë sikurse

shigjeta e Amorit dhe dalëngadalë të marrë pushtetin edhe të vetë shpirtit. Dashuria, gjithnjë sipas grekëve të vjetër, jo vetëm që arrin t'i mposht e sundojë shpirtrat e njerëzve, por shpeshherë ajo arrin të luhat edhe qëndrimet e vetë zotave, siç është rasti i mësipërm me Psiken dhe Erosin.

Njëri ndër filozofët dhe mendimtarët e parë perëndimor dhe më me ndikim në antikë, Platoni, i cili filozofisë greke i dha një drejtim të ri, dha një kontribut mjaft specifik edhe rreth dashurisë. Mendimi i tij ka mbetur ndër shekuj si bazament për shumë filozofë të tjerë që e kanë vrojtuar dashurinë nga këndvështrimi filozofik.

Për Platonin dashuria është një forcë e madhe dhe e fuqishme që karakterizohet për kapacitetin e saj si ndërmjetësuese, afruese dhe bashkuese të dy qenieve, që tejkalon çdo gjë materiale duke u lartësuar kah idealja ku, sipas tij, gjendet e bukura, e vërtetë dhe e mira. Për “dashurinë platonike” nuk është i domosdoshëm kontakti, lidhja, por ndjenjat sipas të cilave edhe gjithçka rrjedh. Kjo formë, për Platonin, paraqet shkallën më të lartë të dashurisë kurse dëshirat, epsheet dhe seksi, si antagonist të kësaj të parës, pra ideale. Duke u nisur nga kjo, njeriu mund të arrijë pastaj shkallën tjetër të dashurisë: - dashurinë për gjëra të bukura, dashurinë ndaj shkencës, ndaj mendimeve inspirative etj.

Dashuria platonike paraqet formën më të lartë dhe më të plotë të dashurisë, ndaj të cilës njeriu jepet me ambicie dhe dëshirë sipas idealeve si: e bukura, e vërteta dhe, përfundimisht hyjnorja. Këtë gjendje ose shkallë e arrijnë shumë pakë individ. Ata njerëz që e praktikojnë këtë dashuri, Platoni i quan Filozof sepse dashuria, për të, i përngjanë filozofisë pasi dhe filozofia mëton të vërtetën, të bukurën dhe të mirën.

Plotino, një filozof dhe mendimtar gjenial i Greqisë së vjetër si dhe themelues i Neoplatonizmit, gjithashtu shprehet rreth ndjenjave të dashurisë. Ai mendon se shpirti i njeriut gjendet në një udhëkryq në të cilin ai mundohet dhe vuan për shkak se e ka barrë trupin e tij, pra njeriun. Mirëpo, dashuria që gjendet në

brendi të këtij shpirti, vepron si shtytës duke e rritur fuqinë vepruese dhe me këtë, të shpërthej përpara duke i njohur gjërat më mirë dhe, po ashtu, duke i zgjedhur format dhe problemet e jetës në mënyrë më të përshtatshme.

Filozofi holandez, Baruch Spinoza, dashurinë e ndërlidhë me Perëndinë. Sipas tij, dashuria ndërlidhet me idenë, pasi që edhe vet Perëndia në ne manifestohet si ide. Ne nuk kemi figurë reale për të, për Zotin, megjithatë shprehim dashuri madhështorë ndaj tij. Ne kemi idenë se një Zot ekziston, të cilin e respektojmë, e nderojmë me plot dashuri edhe pse në fakt ne nuk e njohim.

Nga buron kjo ndjenjë e fuqishme dashurie?

Kjo formë e dashurisë na lë të kuptojmë se dashuria është më shumë se perceptim që mund të kapet drejtpërdrejtë përmes shqisave tona - ajo është diç shumë madhështore dhe më e ndjeshme në thellësitë tona shpirtërore.

Kur përmendet dashuria, menjëherë na bien ndër mend edhe Shekspiri, më saktësisht vepra më e njohur në literaturën botërore për dashurinë, tragjedia e famshme Shekspiriane “Romeo dhe Zhulieta”. Përmes kësaj vepre, që u vu në skenë pothuajse në çdo teatër, qoftë profesionist apo amator, për të cilën u realizuan aq shumë opera, teledrama, regji filmike etj., Shekspiri arriti të depërtoj thellë në secilën qenie njerëzore, në brendi të zemrës së tij, duke shkaktuar emocione nga më të ndryshmet dhe atë vetëm falë energjisë së fuqishme dhe të pafund të ndjenjës së dashurisë. Ai e lartësoi dashurinë, e sidomos atë romantike, në pikën më të lartë të pedestalit, për të cilën, personazhet në veprat e tij sakrifikojnë edhe atë më sublimen, pra vetë jetën e tyre, siç ndodh në veprën “Romeo dhe Zhulieta”.

Për dashurinë u shprehën dhe shkruan edhe Sokrati, Seneka, Dante, Hygo, Kamy... Është e pamundur të cekën të gjithë, pasi nuk besohet se ka filozof, mendimtar, shkrimtar, artist, që nuk është shprehur për këtë ndjenjë hyjnore, për ndjenjën e mrekullueshme të dashurisë.

Osho për dashurinë

Dashuria dhe era nuk maten në peshore.

Një asket shëtites u strehua në një fshat. Vjen një njeri dhe i thotë se dëshiron ta realizoj Hyjnoren. Asketi e pyet: “A ke dashuruar ndonjëherë?” Njeriu i përgjigjet: “Jo, unë asnjëherë s’kam gabuar në gjëra të tilla të shenjta. Asnjëherë nuk kam rënë aq poshtë, sepse unë dua të arrij te Zoti”.

“Me gjithë mend e ke, asnjëherë nuk ke ndier dhembje të dashurisë?” - e pyet murgu i habitur. “Ua them të vërtetën” - vazhdon besimtari me bindje, “por, më falni, pse vazhdimisht më bëni të njëjtën pyetje? As që i jam afruar ndonjëherë dashurisë. Dua ta arrij Vetërealizimin - Hyjnoren”. Atëherë asketi i përgjigjet: “Ti duhet të më falësh, të lutëm, shko te dikush tjetër. Përvoja ime më ka mësuar se nëse ke dashur të paktën dikë, këdo qoftë, nëse e ke pasur madje vetëm një shkëlqim dashurie, unë mund të të ndihmoj që ta zgjerosh atë, që të rritet e rritet e ndoshta të arrijë edhe te Zoti. Por, nëse ti nuk ke dashuruar asnjëherë, ti asgjë nuk ke në vete; në ty nuk ndodhet fara që të mungullojë në dru. Miku im, pa prezencën e dashurisë, unë nuk shoh kurrfarë mundësie të hapjes ndaj Zotit. Shko e kërko dikë tjetër!”

Ky është një tregim i bartur nga libri i Oshos “Prej seksit në mbidije”, përmes të cilit ai shpreh madhësinë e dashurisë. Shpreh shkëlqimin e pafund të kësaj ndjenje të plotë, të pastër e të thellë, të cilën Osho e konsideron edhe si rrugën kryesore që të shpie drejt hyjnores.

Emri zyrtar i Oshos, i këtij filozofi indian, ishte Chandra Mohan Jain, ndërsa Rajneesh, ishte nofka e tij që nga fëmijëria. Bhagwan Shree Rajneesh e emërtoi veten kah fundi i vitit 1988. Bhagwan, që rrjedh nga sanskrishtja, ka kuptimin e njeriut që e ka uratën e Perëndisë, siç është Buda, Mahavira etj., pra njerëz që kanë arritur përndritje të vërtetë. Ndërsa me emërtimin Osho, ai identifikohet kah fillimi i vitit 1989 e deri në fundin e jetës së tij.

Me këtë emër ose titull e “pagëzuan” nxënësit e tij. Kuptimi i fjalës Osho, buron nga Zen Budizmi që ka kuptimin e murgut ose mësuesit. “O” do të thotë DASHURI, mirënjohje, respekt i thellë, harmoni etj., ndërsa “SHO”, vetëdije e shtrirë në të gjitha drejtimet. Pra, vetë titulli OSHO, simbolizon dashurinë e përgjithshme multidimensionale.

Osho mendon se dashuria fillon duke e dashur së pari vetveten, por pa ra nën ndikim egoist, pa kaluar në stade obsesioni ose narcizmi. “Dashuria për veten është një fenomen thelbësor” - thotë Osho. Sipas tij, vetëm atëherë kur arrihet të kuptohet ky fenomen, njeriu arrin ta kuptoj thelbësoren dhe vetvetiu shfaq dashuri ndaj tjetrit dhe fillon ta dojë edhe atë. “Pranoje veten dhe dashuroje atë; je një krijesë e Zotit. Mban firmën e tij, je unik, special. Askush tjetër nuk ka qenë si ti dhe nuk ka për të qenë ndonjëherë; je thjesht i pakrahasueshëm. Prano, dashuro dhe stimulo ato që i ke. Dashuria bëhet e mundur vetëm kur ti fillon dhe e pranon thellësisht veten tënde, e më pas tjetrin. Dashuria nuk është “një lidhje”, dashuria është “të lidhesh”.

Osho preferon me çdo kusht largimin e barrierave brenda vetes, të çfarëdo lloji qofshin ato. Shembjen e mureve psikike dhe në vend të tyre krijimin e shtigjeve të hapura: “...lejoni të tjerët të hyjnë në ju, ftojini. Bëhuni si vendkalim, pa rezervë, pa dyer të mbyllura... Dhe vetëm atëherë është e mundshme dashuria”.

Për Oshon, secili njeri është një mister i pafund, i paparashikueshëm dhe i paeksplorueshëm. Sa më tepër që e njej tjetrin aq më tepër ai bëhet enigmatik. Dhe pikërisht atëherë dashuria transformohet dhe hap shtigje të reja. Sa e sa herë, i dashuri ose e dashura, qëndrojnë kohë të pacaktuar duke e shikuar njëri - tjetrin në sy, duke e soditur atë, pa e folur asnjë fjalë, dhe gjithnjë zbulojnë diçka të re në atë shkëlqim. “Gjuha është për ata që nuk janë në dashuri” - thotë Osho. “Për dashnorët heshtja është gjuhë e mjaftueshme; pa asnjë fjalë ata flasin, ata merren vesh”. Me këtë, të dashurit bëhen pasqyrë e njëri tjetrit dhe dashuria e tyre sërish transformohet dhe merr formën e meditimit e me këtë

edhe jeta e gjithmbarshme bëhet hyjnore, pasi vetë ata janë burime hyjnore.

Osho, gjithashtu sugjeron që mos të lejohet që dashuria të konsiderohet diçka e thjeshtë, që ajo mos të bëhet vetëm preokupim i mendjes ose, edhe më keq, vetëm kënaqësi trupore, plotësim i epsheve shtazore, pra vetëm seks. Seksi, mendon ai, vërtet buron nga meditimi, por meditimi nuk e asgjëson energjinë, pasi energjia kurrë nuk asgjësohet, vetëm ndërron formën. Dhe kur kjo energji transformohet, nuk është më vetëm seksuale, lajmërohet energjia e pastër e dashurisë. “Personi seksual nuk mund të dojë” - thotë Osho. “Dashuria e atij personi ka për të qenë vetëm shou (show), shfaqje e rëndomtë, vetëm transparencë. Dashuria e tij ka për të qenë vetëm shkurtore gjer te seksi. Personi seksual nuk mund të dojë vërtet, ai vetëm mund ta eksploatojë atë tjetrin, kurse dashuria është vetëm mënyrë që tjetrit t’i ofroheni, që tjetrin ta përvetësoni”.

Natyrisht, që ky transformim nuk është i lehtë, pasi shkon në kundërshtim me egon e njeriut, pra qëllimi i tij është edhe shkatërrimi i egos, megjithatë, nëse i qasemi botës së brendshme përmes dashurisë së sinqertë, dashurisë hyjnore, gjithsesi që edhe barriera e egos do të mënjanohet dhe zhduket përgjithmonë. “Përmes dashurisë, hedhja e egos është e thjeshtë. Kjo është aq e natyrshme pasi vet dashuria është frymëzueshmëri natyrore. Çdo gjë tjetër është jonatyrore kur të krahasohet me rrugën e dashurisë.” - thotë Osho.

Sipas Oshos, dashuri është momenti i bashkimit përfundimtar të dy qendrave, dhe për këtë ai merr këtë shembull: “Dashuria është fenomen i vërtetë alkimik – mu sikur bashkohen hidrogjeni dhe oksigjeni, dhe krijohet diçka krejt e re prej atij takimi - uji. Mund të keni hidrogjen sa të doni, edhe oksigjen në sasi të mëdha, por kur të jeni të etshëm, kjo nuk ka për t’ju ndihmuar shumë. Kur dashuria ekziston dhe kur dy qendra takohen e shkrihen njëra në tjetrën – krijohet kualiteti i ri alkimik, dhe mbushullimi është aty. Sikur përnjëherësh e tërë jeta të jetë

ndalur – nuk ka lëvizje. Tani ky moment i tanishëm - është i vetmi moment, dhe tani lirisht mund të themi: “**Ah, kjo ëmbëlsirë qenka kaq e shijshme!**” Madje as vdekja nuk ka kurrfarë rëndësie për njeriun që është duke dashuruar”.

Qendra, shpjegon Osho, mbetet gjithnjë e re. Ajo gjithnjë anon ka përsosmëria dhe është gjithnjë e freskët, përderisa periferia shkon duke u vjetërsuar. Periferia bëhet gjithnjë e vjetër pasi ajo i takon kohës. Çfarëdo që hynë në kohë, fillon të plakët. Edhe njeriu. Osho thotë: “Njeriu ka lindur – kurse trupi veçse i plakët! Kur themi se fëmija është i vjetër një javë ditë, kjo do të thotë se shtatë ditë pleqëri kanë depërtuar në fëmijën. Fëmija i është ofruar vdekjes shtatë ditë më afër. Ai ka kaluar shtatë ditë vdekjeje, ai lëviz kah vdekja - dhe herët a vonë ka për të qenë i vdekur. Përderisa dashuria jo! Ajo mbetet përherë e re pasi i takon qendrës, e qendra nuk i përket kohës. Njëjtë, sikurse shpirti, që mbetet përfundimisht i freskët, i përjetshëm, pavarësisht moshës së njeriut, sepse edhe ai i takon qendrës. Vetëm atëherë kur njeriu arrin të krijoj kontaktin me qendrën, ai e zbulon dashurinë, e përjeton atë ndjenjë hyjnore, e cila rrezaton fuqishëm në çdo moment dhe pafundësisht. Atëherë hapen qendrat dhe rrënohen kufijtë”. Asgjë, thotë Osho, përveç dashurisë nuk e gjen aq lehtë rrugën deri te hyjnorja.

Ç’thotë psikologjia për dashurinë?

***Dashuria dhe urrejtja nuk mund të jetojnë në të njëjtën zemër.
Zemra është e vogël, nuk i nxë te dyja.***

Sipas psikologjisë, njohja, shoqërimi, pëlqimi dhe dëshirimi intim i dikujt ose ndaj dikujt, mund të zhvillohet gradualisht dhe të kalojë në lidhje më intensive dhe më apasionante. Dhe ky afrim përkufizohet si “Emocion i dashurisë.”

Megjithëse psikologjia nuk e zbërthen “teorinë e dashurisë” megjithatë, studimet e shumta që janë bërë rreth dashurisë, e

ndihmojnë individin që t'i kuptojë ndjenjat dhe sjelljet kur mendon se është pushtuar nga emocionet e dashurisë.

Erich Frommi, në “Teorinë sociale të dashurisë”, besonte se njerëzit janë produkte të mjediseve të tyre sociale. Njeriu ndihet i vetmuar deri në momentin kur ai arrin të lidhet me dikë ose të krijoj shoqëri me njerëz të tjerë. Por, mbi të gjitha lidhjet dhe shoqëritë që njeriu arrin t'i realizoj, lidhja më e fuqishme dhe më domethënëse është ajo e bashkimit reciprok, që ne e quajmë dashuri.

Për Fromin dashuria paraqet shqetësim aktiv për sjelljet e personit tjetër, të cilat ai i përkufizon si katër karakteristika të dashurisë: **njohuritë, kujdesin, përgjegjësinë dhe respektin**. Pra, dashuria lind atëherë kur ne arrijmë ta kuptojmë tjetrin, ta respektojmë atë, t'i pranojmë përgjegjësit, pavarësisht se çfarë janë ato, t'i vlerësojmë cilësitë e tij etj. Sipas tij, njeriu përjeton dashuri të sinqertë vetëm atëherë kur arrin ta mposht egon e tij.

A. Pam, R. Plutchik dhe H. Conte, krijues të “teorisë psikometrike”, përpunuan “shkallët e dashurisë” për të matur qëndrimin që mbajnë njerëzit ndaj dashurisë. Nga ky testim, ata arritën të përkufizojnë pesë faktorë që i konsideronin shumë të rëndësishëm në pëlqimin reciprok: **respekti, përshtatshmëria, altruizmi, pëlqimi fizik dhe të qenët bashkë**.

Përveç këtyre faktorëve, që ata i konsiderojnë si shumë të rëndësishëm, zbuluan edhe disa prirje të tjera të caktuara p.sh.: pëlqimi fizik dhe të qenët bashkë janë shumë të rëndësishme në dashuri, derisa përshtatshmëria e partnerëve dhe pëlqimi fizik i tyre janë të rëndësishme për marrëdhëniet seksuale. Po ashtu, miqësia kërkon përshtatshmëri dhe respekt ndaj njëri - tjetrit.

Një trajtim tjetër studimor ndaj dashurisë është ai i J. Knoxit. Knoxi bënë dallime midis dashurisë romantike dhe asaj realiste. Sipas tij, dashuria romantike është e fshehtë, e përjetshme dhe ndodh vetëm një herë në jetën e njeriut, ndërsa dashuria realiste është praktike, e qetë dhe e qëndrueshme. Njeriu me qëndrim praktik ndaj dashurisë i logjikon mirë rastet që ka para se të

vendos. Këto dy dashuri, ajo romantike dhe realiste, mund të konsiderohen si skajet e kundërta të një kontinuumi (vazhdimësie), përderisa dashuria e përgjithshme njerëzore, bie diku midis këtyre dy ekstremiteve.

Knox, gjithashtu hodhi idenë se qëndrimet e njeriut ndaj dashurisë ndryshojnë, ndërkohë që ne kalojmë nga një stad i jetës në tjetrin.

Dy psikologët e tjetër, Walster E. dhe Walster G., bëjnë dallime midis dashurisë pasionante dhe asaj bashkëshortore. Sipas tyre, dashuria pasionante ose siç e quan ndryshe Knox, dashuria romantike, është një përjetim i thellë emocional që përfshinë: **dëshirën seksuale, lumturinë, shqetësimin, harenë dhe delikatesën**. Dashuria pasionante rrallë zgjatë më shumë se 6-30 muaj, por ajo mund të çoj drejt një dashurie të qëndrueshme dhe të përmbajtur, mendojnë ata.

Kurse dashuria bashkëshortore, siç quhet ndryshe, dashuria e përmbajtur, karakterizohet nga: **lidhja e thellë, besnikëria, respekti, përzemërsia, barazia dhe aftësia**. Kjo dashuri, edhe pse nuk është aq e thellë sa ajo pasionante, megjithatë zgjatë më shumë se e ajo.

Një psikolog tjetër nga Universiteti i Yales, Robert Sternberg, kohët e fundit parashtrroi një teori të re të përbërë prej tri komponentëve: **intimitetit, pasionit dhe vendimit/angazhimit**. Intimitetin, si komponent emocional, Sternberg e ndërlidh me raportet e dashurisë të cilat janë edhe si parakusht për nxitjen dhe krijimin e ndjenjës së afërsisë, e të cilat sipas tij janë: **respekti, lumturia, mirëkuptimi, mbështetja, komunikimi** etj. Ky komponent është edhe bërthama e një dashurie sociale që shfaqet te raportet ose marrëdhëniet dashurore me prindërit, vëllezërit e motrat, shokët, bashkëshorten etj.

Pasionin, si komponent motivacional, Sternberg e ndërlidh me eksitimën fiziologjik i cili synon kah dëshira për seks. Si nxitës të këtij pasioni, përveç nevojave të tjera, sipas tij, mund të jenë edhe: **dinjteti, atashimi dhe dominimi**. Mirëpo, pasioni edhe

pse në shumicën e rasteve, në fillimet e marrëdhënieve dashurore me gjininë e kundërt, i afron dashnorët më pranë njëri-tjetrit dhe mbi këtë bazë, më vonë, mund të zhvillohet edhe intimiteti - komponenti emocional. Në raste tjera, ajo që dëshirohet mbetet vetëm si pasion, p. sh. marrëdhëniet me prostitutat.

Ndërsa vendimin/angazhimin, si komponent kognitiv, Sternberg e ndërlidh me: **vendimin** - si veprim afatshkurtër për të dashuruar një person dhe **angazhimin** - si veprim afatgjatë, për t'i vazhduar këto marrëdhënie, qoftë në situata të mira, qoftë në situata të këqija. Ky është edhe komponenti vendimtar që ndihmon që marrëdhëniet e dashurisë mes partnerëve të marrin karakter serioz dhe të qëndrueshëm.

Frojdi rreth dashurisë

Sado që ta duash njeriun, prapë do të ketë vend ta duash edhe më shumë.

Frojdi me plot të drejtë ka marr epitetin “Babai i psikologjisë”, pasi gjatë gjithë jetës së tij i është përkushtuar kësaj disipline shkencore, duke ju dhënë shumë dukurive të saj sqarime më logjike e kuptimplote. Gjithashtu, Frojdi ishte ndër të parët që u shpreh hapur për ekzistencën e dy fushave psikike në qenien njerëzore. Atë të vetëdijshme, që sipas tij është vetëm “maja e akullit” (Ajsbergut) mbi sipërfaqe dhe atë të pavetëdijshme, pjesën tjetër gjigante që ndodhet nën sipërfaqe, e që janë edhe burimi themelor i të gjitha proceseve psikike. Frojdi na është i njohur, pothuajse të gjithëve, me teorinë e tij të famshme “psiko-analitike”. Edhe pse, jo vetëm me këtë teori, por edhe me disa mendime të tjera frojdiane nuk pajtohen shumë psikologë dhe hulumtues shkencor (bile edhe një pjesë e nxënësve të vet Frojdit), ato prapë se prapë zënë vend të rëndësishëm në trajtimin e çështjes së personalitetit dhe jetës psikike në përgjithësi.

Frojdi, si një ateist i përbetuar (që i tillë mbeti deri në ditët e fundit të jetës së tij), si dhe pasuesi i denjë i materializmit

natyrisht, që nuk mund ta pranonte ekzistencën e shpirtit, prandaj edhe ndjenjën e dashurisë e identifikonte me epshet ose instinktët. Pikërisht për këtë bëhej edhe objekt sulmesh, ndoshta edhe me të drejt, nga kundërshtarët e tij.

Ai thotë se fuqitë shtytëse të veprimeve të njerëzve gjenden në fushën e pavetëdijshme dhe, pikërisht këto fuqi sipas tij, janë epshet ose instinktët. Frojdi i ndanë instinktët në dy grupe: **Instinktët e jetës**, që i identifikon me perëndinë e dashurisë, bazuar në mitologjinë greke, Erosin, si dhe ato të **vdekjes**, që i identifikon me perëndinë e vdekjes, gjithashtu bazuar në mitologjinë greke, Thanatosin. Erosi, ose instinktët e jetës, të cilave edhe ua kushtoi kohën më të gjatë të studimeve, shërbejnë për ekzistimin e individit dhe për ekzistimin e llojit dhe këto, ndër të tjerat, janë: **epshi i urisë, epshi i etjes** e sidomos **epshi seksual**. Dhe atë energji, që shtynë kah plotësimi i këtyre instinkteve e sidomos i atij seksual, Frojdi e quan “**libido**”. Ndërsa nga Thanatosi, ose instinktët e vdekjes, buron ajo shtytje, epshi shkatërrimtar që i nxit njerëzit kah **agresioni, dhuna, shkatërrimi, luftërat** etj.

Pasionin seksual Frojdi nuk e konsideron si nxitje, mundësi, afërsi, tërheqje etj., për lindjen e dashurisë së pastër, dashurisë së vërtetë e të singertë që do të rezultojë me një lidhje të ngushtë, me një bashkim çiftesh, akt martesor, lindje fëmijësh, pra krijimin e një familjeje të shëndoshë, por thjesht si plotësim i domosdoshëm i këtij instinkti të lindur që rrënjët i ka qysh nga fëmijëria e hershme. Goja, thotë Frojdi, që në vitin e parë të lindjes është regjioni kryesor dhe pjesa kryesore e trupit, e cila i ofron kënaqësi fëmijës, kënaqësi kjo e cila në esencë është kënaqësi seksuale. Pastaj vjen stadi anal; stadi gjenital, respektivisht zona erogjene, që është edhe burimi kryesor i kënaqësive seksuale. Në fazat e mëvonshme të zhvillimit, te fëmija fillon të paraqitet i ashtuquajtur “kompleksi i Ediptit” që Frojdi, por edhe disa ithtar të kësaj teorie, e theksojnë në veçanti. E ka marrë emërtimin sipas një legjende greke mbi mbretin e Tebes, Ediptin, i cili e mbytë

babanë dhe martohet me nënën e vet. Frojdi thotë se te fëmija ekziston aspirata e miqësisë kah prindi i gjinisë së kundërt, aspiratë që nuk ndërlihet me ndjenjat e dashurisë shpirtërore e njerëzore fëmijë-prind, por si nevojë e plotësisimit të epshit seksual. Ndërsa për prindin e gjinisë së njëjtë, te ai lindin aspirata armiqësore, pasi fëmija atë e konsideron si rival.

Reduktimi i pothuaj të gjitha motiveve vetëm në dy lloje instinktesh, të cilat ai i konsideron si energji vendimtare në jetën psikike të individit, në një farë mënyre e barazon qenien njeri me kafshët e rëndomta tek të cilat përjashtohet logjika. Po të ishte fjala për lloje kafshësh, ndoshta teoria e Frojdit për seksin edhe do të ishte e arsyeshme, pasi ato udhëhiqen (ndoshta) nga fuqia shtytëse e instinkteve, ndërsa te njeriu ky proces ndryshon dukshëm, meqë ai posedon ndjenjat. Prandaj në këtë rast, mes dashurisë si ndjenjë më e lartë te njerëzit, që ndikohet edhe nga faktorët social, dhe instinktit seksual, si faktor biologjik, nuk mund të vihen shenja barazimi.

Njeriu nuk është vetëm qenie racionale, te ai ndikim të jashtëzakonshëm kanë edhe ndjenjat. Edhe dashuria përbën njëri nga ndjenjat më madhështore të tij, që provokon emocione nga më të ndjeshmet, por edhe ngjallë motivin për veprim e për jetë. Në sa e sa tregime, romane, piktura, kompozime etj. idealizohet aq shumë dashuria sa që aktorët e tyre, nën ndikimin e pushtetit të saj, luftojnë deri në vetëflijim.

Kjo që u tha më lartë nuk ia humb aspak meritat Frojdit dhënë lëmit të psikologjisë. Ai ka kontribuar vërtet shumë në zhvillimin e saj, sidomos rreth personalitet njerëzorë. Mësimet e tij përmbajnë njohuri mjaft të rëndësishme dhe shënojnë një përparim të dukshëm në shpjegimin e aktiviteteve të njeriut gjatë procesit të tij jetësor.

Dashuria në sytë e shkencës

Dashuria nuk banon në mendjen e ndotur nga shëmtitë e urrejtjes.

Vetëm para disa dekadave ka qenë e pa imagjinuar që shkenca empirike të merret ose të përvetësoj diç që i takonte sferës mentale, shpirtërore ose artistike, e lëre më që për këto dukuri të jap gjykimin përfundimtar. Dashuria dhe seksualiteti ishin dukuri të cilat me shekuj konsideroheshin si tema tabu dhe për to bisedohej, diskutohej, debatohej vetëm me gjuhë të matur, me fjalë të zgjedhura, thënë më konkretisht, në mënyrë të sofistikuar, duke pasur parasysh mentalitetin patriarkal por dhe ligjet e rrepta që mbisundonin atëkohë. Natyrisht, me përjashtime të vogla, ku shkrimtarë dhe artistë të ndryshëm nëpër veprat e tyre mundoheshin ta paraqisnin dhe shpalosnin madhështinë e kësaj ndjenje hyjnore si: Giovanni Boccaccia në veprën “Decameron”, Casanova në memoaret e tij “Historia e jetës sime” ose piktorët Acheni, Cagnacci, Rosseti e të tjerë që përmes lapsit, brushës e ngjyrave shprehnin edhe estetikisht këtë fuqi shpërthyesë të quajtur dashuri.

T’i jepet sqarim shkencor dashurisë së Tristanës dhe Isoldës ose Romeos dhe Zhulietës, nevojitet vërtet njohuri e madhe teorike dhe praktike, por edhe guxim intelektual. Megjithatë, këtë hap të guximshëm e mori kirurgu francez Michel Odent, i cili gjatë punës së tij arriti reputacionin e “akusherit revolucionar”, pasi arriti ta ndryshojë tërësisht praktikën e deriatëhershme akusherike duke u angazhuar për lindje spontane, pa ndërhyrje të tepruar të personelit, por në praninë e të atit gjatë aktit të lindjes. Në librin e tij “The scientification of Love”, Odent paraqet hipoteza të guximshme për natyrën e dashurisë dhe seksualitetit. Ai parashtron disa interpretime të befasishme për vetë aftësinë për të dashuruar, aftësi e cila, sipas konkluzioneve të tij, fillon qysh në gjirin e nënës, menjëherë pas lindjes dhe kjo, mendon Odent, mund të na sqaroj edhe shkaku e motivit për sjelljet e dhunshme dhe agresive në shoqëri. Boshti i të gjitha kërkimeve të tij, paraqet punën në studimin e oksitocinës (substancë e ndërtuar prej 8 aminoacidesh e cila shkakton dhembjet e lindjes te gratë shtatzëna

dhe ndikon në rritjen e sekretimit të qumështit), të cilën e quan “hormoni i dashurisë”.

Oksitocina - hormoni i dashurisë

Dashuria është ilaçi më i fuqishëm, i njohur deri më sot.

Kur substanca e oksitocinës ju injektua pëllumbave, ata gjatë gjithë asaj kohe zhvillonin, të ashtuquajturin, rituali i ledhatimit: kapardiseshin, i hipnin njëri-tjetrin mbi lafshë... e pastaj, disa minuta pas pranimit të injeksionit, edhe çiftëzoheshin. U dashtë shumë kohë që shkencëtarët ta dëshmojnë ndikimin e oksitocinës dhe rolin e saj qendror gjatë procesit të lindjes dhe laticionit (sekretimi i qumështit nga gjëndrat qumështore). Përveç asaj që stimulon rritjen e sekretimit të qumështit, oksitocina stimulon edhe kontraksionin e mitrës, e rëndësishme gjatë aktit të lindjes së fëmijës.

Gjatë aktit seksual, te dy partnerët lirojnë oksitocinë. Te femrat, niveli i saj para orgazmës është më i lartë se te meshkujt. Por pavarësisht nivelit të saj, ky hormon i dashurisë luan rol të rëndësishëm gjatë aktit seksual për të dy gjinitë: te meshkujt ndihmon në kontraksionin e prostatës dhe shtimin e spermatozoideve ndërsa te femrat, kontraksionin e mitrës, që ndihmon në bartjen e spermatozoideve deri te vezorja.

Mirëpo ky hormon, nuk lirohet vetëm gjatë aktit seksual! Çdo vepër e mirë e njeriut, me plot kuptimin e fjalës, provokon substancën e oksitocinës: edhe kur njeriu dhuron lule, edhe kur falë një shikim të ëmbël, edhe kur e takon njeriun e dashur, edhe kur i lutet Perëndisë me dashuri por edhe atëherë kur vetëm mendon me dashuri. Përndryshe nuk ekziston kontradiktë në mes interpretimit të oksitocinës si hormon i dashurisë dhe rezultateve kërkuese të atyre që i kanë studiuar hormonet tjera si estrogenin dhe progesterin. Estrogeni e aktivizon oksitocinën, dhe menjëherë pas lindjes edhe hormonin amnorë, prolaktinën. Prolaktina dhe oksitocina e plotësojnë njëra-tjetrën, derisa

endorfina, si opijat natyrorë, aktivizohet edhe te nëna edhe te fëmija dhe kështu krijon lidhje, varshmëri dhe dashuri mes tyre.

Eksperimentet e shumta të bëra në këtë drejtim rezultojnë se fuqia e dashurisë, në masë të madhe, fillon në javët e para të zhvillimit të qenies, pra qysh në fetus dhe kultivohet deri në çastin e lindjes, por edhe pas tij. Nuk thoshte kot matematikani, fizikani dhe filozofi i njohur frances, Blaise Pascal: “Zemra i ka arsyet e veta, të cilat logjika jonë nuk i njeh” ose “Fillimi dhe fundi janë dy gjëra që për njeriun do të mbetën gjithnjë sekret”.

Ndoshta ky shpjegim shkencor na jep shkas që romantikës t’ia rikthejmë famën sepse pa të, ndoshta nuk mund të ketë dashuri të shëndoshë.

Dashuria romantike

Dashuria e çiltër shihet edhe në fund të detit.

Kur të djersitën duart, zemra të rrahë shpejtë e zëri të mbetët në fyt.

-Jo, kjo nuk është dashuri, kjo është pëlqyeshmëri.

Kur nuk mundesh ta largosh shikimin ose duart nga ai/ajo.

-Jo, kjo nuk është dashuri, ky është pasion.

Kur përmallohesh, sepse e di se ai/ajo është atje.

-Jo, kjo nuk është dashuri, kjo është vetmi.

Kur të tërheq tjetri/ra, megjithatë mbetesh me të dashurin/ën e parë.

-Jo, kjo nuk është dashuri, kjo është lojalitet.

Kur mbetesh pranë tij/saj, pasi e di se të do dhe nuk dëshiron ta lëndosh.

-Jo, kjo nuk është dashuri, kjo është keqardhje.

Kur je më të, të puthë, të mban për dore.

-Jo, kjo nuk është dashuri, kjo është pasiguri.

Kur ja falë gabimet, pasi përkujdesesh dhe shqetësohesh për të.

-Jo, kjo nuk është dashuri, kjo është shoqëri.

Kur i thuash çdo ditë, se është i vetmi/ja në të cili(e)në pandarë mendon.

-Jo, kjo nuk është dashuri, kjo është gënjeshtër.

Kur ai/ajo e ndjen zemrën tënde dhe të prek thellë në shpirt, dhe kjo të godet fuqishëm.

-PO, kjo është dashuri!!!

Kur je në gjendje t'ia dhurosh zemrën tënde, jetën tënde.

-PO, kjo është dashuri!!!

“I love you”, është një himn që ka bërë follenë në secilën zemër. Një fjali e shkurtër por aq e fuqishme sa që mbërthen zemrën e secilës qenie njerëzore. Dhe me plot të drejtë njeriu i gëzohet kësaj shprehjeje, sepse mesazhi që përmban brendia e saj e ngrohë zemrën, gjallëron shpirtin, sjell kënaqësi të thellë në qenien e tij. E kënaqësia e thellë është shprehje e dukshme e dashurisë, në veçanti e dashurisë rinore, e dashurisë romantike. Secili person i dashuruar e ndjenë thellë në brendi të zemrës e shpirtit, në tërë qenien e tij, këtë ndjenjë kënaqësie, këtë burim të pashtershëm të lumturisë. Pyesni të posa dashuruarit, dhe përgjigja nuk do të mungoj.

Një vështrim magjeps, një buzëqeshje e ëmbël, pak pëshpëritje intime, një puthje e lehtë, shtrëngim duarsh, rrëmbim zemrash, ndezje emocionesh, ëndrra pa fund... kështu mund të përshkruhet, pak a shumë, dashuria romantike.

Megjithëse tingëllon pak si utopi, dashuria romantike është elementi më i fuqishëm i dashurisë rinore ose thënë më shkoqur, i dashurisë së parë te dashnorët e rinj. Ajo konsiderohet si “dashuri e përjetshme” që nuk e humb fuqinë edhe po të zgjas me shekuj të tërë, dhe atë me intensitet të pa zvogëluar. Fuqia e saj është aq dominuese sa që logjika, në raste të tilla, e humb kuptimin dhe sakrificat kalojnë çdo kufij. Edhe më sublimja përballë saj, pra vet kuptimi i jetës, nuk paraqet asnjë lloj sfide. Andaj nuk thuhet kot se dashuria romantike është opiumi më efektiv që mund të ekzistoj. Secili që e ka shijuar nektarin e dashurisë së parë, natyrisht që e ka përjetuar edhe “magnetizmin” e pa rezistueshëm hipnotik të kësaj ndjenje magjike. Prandaj kjo dashuri nganjëherë konsiderohet edhe dashuri e marrë ose dashuri e sëmurë! Dhe shikuar realisht, dashuria romantike është një lloj “çmendurie”! Ajo atakon trurin e të dashuruarve duke provokuar një gjendje tejet të ndjeshme shpirtërore e cila zakonisht ushqehet me idealizëm dhe për të cilën, të dashuruarit, në të shumtën e rasteve janë në gjendje të luftojnë deri në flijim.

Edhe pse dashuria, përgjithësisht, konsiderohet si nevojë biologjike për afrim, ngrohtësi, shoqëri, miqësi etj. me qenie të tjera, e sidomos te gjinitë e kundërta nevojë për kontakt intim, hulumtimet e fundit shkencore kanë konstatuar se ajo fiziologjikisht ndryshon nga dashuria romantike.

Studimet e tre shkencëtarëve amerikanë H. Fischer, L. Brown dhe A. Aron, në këtë drejtim, dëshmojnë se dashuria romantike edhe pse, njëjtë sikurse dashuria e përgjithshme, është nevojë biologjike, megjithatë dallon plotësisht nga epshi për seksualitet, që Frojdi e quan “libido”.

Dëshmitë e tyre, këta shkencëtarë, i bazojnë në analizimin e më se 2500 fotografive të trurit të regjistruara te 17 të rinj të posadashuruar. Atyre, gjatë eksperimentit u janë treguar fotografitë e të dashurave, dhe gjatë asaj kohe atyre u është bërë regjistrimi i trurit përmes rezonancës magnetike. Këto regjistrime, pra fotografi të trurit, pastaj janë krahasuar me

aktivitetin e trurit, e të cilat kanë rezultuar se ndjenja e dashurisë romantike është e lidhur ngushtë me dy pjesë të trurit: me pjesën nucleus caudatus dhe pjesën ventral tegmental, në të cilat gjenden qelizat të cilat prodhojnë ose pranojnë dopaminën, e cila është e lidhur me ndjenjat e kënaqësisë por edhe me sjelljet e kushtëzuara.

Këto “qendra të dashurisë” gjenden në anën e kundërt të pjesës së trurit, nga ajo pjesë e cila është e lidhur me epshet fiziologjike. Kjo, sipas shkencëtarëve të lartpërmendur, paraqet qartë dallimin e nevojës fiziologjike për plotësimin e epsheve seksuale me nevojën psikologjike të dashurisë romantike. Ata gjithashtu, përmes eksperimenteve të tyre, sqarojnë edhe kontradiktat e këtyre dy nevojave biologjike: p.sh. pse dashuria provokon emocione të kundërta në krahasim me euforinë?!

Derisa njerëzit nuk e kanë njohur mirë fiziologjinë e trurit njerëzorë, kanë menduar se të gjitha ndjenjat romantike burojnë nga zemra. Dhe kjo, natyrisht, nuk duhet të na çudisë sepse kur të godet shigjeta amoriane e dashurisë, zemra fillon të rrahë me ritëm tjetër: më të shpejtë dhe më të fuqishëm. Por, edhe e kundërta, kur dikush na braktis, zemra na “ngushtohet” sa që na zihet edhe fryma. Përveç kësaj, zemra ka edhe ngjyrën e kuqe, që simbolizon dashurinë e zjarrtë. Ashtu siç thonë sa e sa aforizma, se pa dashuri nuk ka jetë, është e natyrshme që zemra ta simbolizoj dashurinë. Nuk thuhet kot: “po ta falë zemrën...” sepse çdo gjë që buron nga zemra, padyshim që është e sinqertë. “Zemra” - thotë një fjalë e urtë, “nuk gënjen kurrë”.

Por dashuria e zjarrtë e zemrës bëhet edhe më tërheqëse, më e plotë, më e fuqishme, më romantike kur pjesë përcjellëse e saj bëhet edhe ndonjë trëndafil i kuq. Në fakt, lulet, e sidomos trëndafilat e kuq, janë gjuha më simbolike e një dashurie romantike. Një dhuratë shumë e këndshme dhe shumë domethënëse por edhe e veçantë për ditë të shënuara. Gjuha e luleve i ka rrënjët në mitologjitë e popujve të lashtë, në librat e shenjtë, në gojëdhëna e përralla. Thuhet se trëndafilat e kuq ishin

lulet më të preferuara të zonjës së dashurisë Afërditës (Venerës). Ndërsa në kohën e perandorit Ceasar Augustus, trëndafili ishte lulja më e popullarizuar dhe nuk kishte kopsht në të cilën nuk kultivohej ajo.

Pa dyshim që trëndafili, si simbolikë e romantizmit, është i pranishëm edhe në poezinë tonë popullore. Sa bukur flet për trëndafilin poeti ynë i mirënjohur Naim Frashri: “ep erën e perëndisë trëndafili palë – palë”.

Naimi, trëndafilin i jep atributet e hyjnores. Trëndafili, në poezitë e tij, simbolizon, bukurinë, mirësinë, moralin, përsosmërinë, parajsën. Trëndafili shkëlqen si shëmbëlltyrë e shkrirjes së trupit me shpirtin, vdekjes dhe ringjalljes, hyjnores me tokësoren.

Jo pak herë Naimi analogjizon bukurinë e trëndafilin me hijeshinë e vajzës: “Trëndafil i kuq me erë/E di vallë sa të dua” ose “Trëndafil mi more mendtë/ More trëndafil”. Për të, trëndafili është polisemi e së bukurës dhe bashkë me karafilin, manushaqen etj., krijojë pemën e dashurisë në kopshtin e parajsës.

E pse bash trëndafili i kuq?

Sepse e kuqja simbolizon gjakimin, ephshin, vrullin, pasionin, dëshirën e zjarrtë për dashuri. Fundja, vet emri trëndafil buron nga italishtja “rosa”, që do të thotë - e kuqe (e çelur). Nëse do që të dukesh, ose më mirë të themi - që të bëhesh romantik, mjafton një trëndafil i kuq për t’i shprehur të gjitha ndjenjat përmes gjuhës së zemrës. Kjo vlen sidomos për dashnorët e turpshëm, që u “ngrihet” goja kur është në pyetje fjala, po e quaj, magjike - “**Të dua**”.

Kur jemi te ngjyrat, natyrisht në kontekstin e dashurisë romantike, secila ngjyrë trëndafili e ka domethënien e vet. Vetëm e kuqja simbolizon dashurinë e thellë dhe pasionin e zjarrtë, të tjerat kanë kuptim tjetër:

- e verdha, simbolizon shoqërinë (miqësinë) e vërtetë, në kuptimin e plotë të fjalës (jo dashuri zemrash apo xheloz);

- e bardha, është simbol i sinqeritetit dhe paqes;

- e kaltra, simbolizon fatin, butësinë, delikatesën etj.

Element tjetër, gjithashtu shumë i rëndësishëm për dashurinë romantike janë edhe pëllumbat. Poetët i ka tërhequr, por edhe mahnitur, gjithnjë bukuria dhe sjellja e pëllumbave. Ata, në kuptim të plotë të fjalës, paraqesin simbolikën e pamohueshme të dashurisë romantike dhe mu për këtë edhe ilustrohen gjithnjë në çift. Ata e kanë edhe një karakteristikë shumë të veçantë: përveç që i gugatin njëri-tjetrit aq këndshëm në vesh, kur e zgjedhin partnerin i mbesin besnik deri në fund të jetës! Dhe kjo është edhe esenca e romantizmit të vërtetë, të cilën e ëndërron secili çift, e posaçërisht secila vajzë, sidomos gjatë kohës së adoleshencës kur edhe noton mbi valët e ëndrrave idealiste.

Por edhe zemra, edhe lulet, edhe pëllumbat duket se burimin e kanë shumë shekuj me parë, në legendat e “pajtorit të të dashuruarve”, Shën Valentinit.

Shën Valentini dhe dita e të dashuruarve

Dashuria merr trajtën e secilës zemër...

Nuk mund të shkruhet për dashurinë e të mos përmendet edhe i shenjtë, Shën Valentini, i cili njihet në tërë rruzullin tokësor si “pajtor i të dashuruarve” ose “mbrojtës i dashurisë”. Edhe pse u ndoq, u persekutua, u burgos e në fund ju pre edhe koka, ai për asnjë çast nuk u përul, duke predikuar dashurinë e cila duhej të bënte follenë në zemrën e gjithsecilit. 14 shkurti i vitit 273, dita kur u ekzekutua Shën Valentini, u rikthye në ditë përkujtimi për të, duke mos u zbehur shekuj me radhë dhe duke u festuar deri në ditët tona si “Dita e Shën Valentinit” apo “Dita e të dashuruarve”.

Pse bash “Dita e Shën Valentinit” apo “Dita e të dashuruarve”?

Legjenda të shumta qarkullojnë për këtë ditë. Disa nga elementet e këtyre legjendave që kanë udhëtuar ndër shekuj, e natyrisht që janë shtuar me kohë, po i përshkruajmë më poshtë:

Shën Valentini kishte një kopsht shumë të bukur, për të cilin përkujdesej me plot pasion. Ai nuk i pengonte kurrë fëmijët e rrethit që të loznin brenda tij bile, herë pas here, dilte në dritare për t'i soditur ata dhe për ta ndjerë sadopak gëzimin dhe harenë e tyre fëmijërore. Para se të binte muzgu ai zbriste në kopsht dhe të gjithë fëmijëve, që loznin aty, ua dhuronte nga një lule me këshillën që t'ia dërgonin prindërve si shenjë respekti e dashurie që kishin për ta. Mendohet se këtu e ka burimin edhe shkëmbimi i dhuratave të vogla, të cilat edhe sot u jepen personave të dashur, sidomos nënave.

Derisa Shën Valentini po përkujdesej për kopshtin e tij i dëgjon dy të rinj, të fejuar, teksa po ziheshin mes veti. Ai ju del përpara me një trëndafil të kuq në dorë dhe me një pamje të qetë e rrezatuese ia dhuron të rinjve atë, duke kërkuar nga ata që ta shtrëngojnë që të dy bishtin e tij, dhe me këtë i shpalli ata si persona të martuar. Ky veprim i Shën Valentinit, si me shkop magjik, ktheu paqen mes këtyre dy të fejuarve dhe forcoi dashurinë mes tyre. Fjala u përhap shpejtë dhe njerëzit filluan të vinin tek Shën Valentini për ta bekuar martesën tyre. Meqë në atë kohë, perandori Claudius II, kishte ndaluar me urdhëresë fejesat dhe martesat, shkaku i luftërave, Shën Valentini burgoset dhe dënohet me vdekje.

Supozohet se kjo është edhe arsyeja që në festën e Shën Valentinit ndihet kudo aroma e këndshme e trëndafilave, si simbol i dashurisë ndërmjet burrit e gruas, dashurisë ndaj njerëzimit, dashurisë ndaj Zotit. Në dashuri gjendet paqja, bashkimi i familjes dhe i mbarë njerëzimit.

Derisa Shën Valentini qëndronte në burg, mendjen e kishte tek fëmijët dhe dashnorët e rinj. Ai iu lut Zotit, i cili ia dërgoi dy pëllumba. Dy pëllumbat u bënë bartësit e mesazheve të dashurisë. Në qafën e njërit pëllumb ishte lidhur edhe një çelës. Ishte çelësi i “kopshtit të dashurisë”.

Me kalimin e shekujve, zemra, trëndafilat e kuq dhe pëllumbat u kthyen në simbole më të preferuara për ta shprehur

ndjenjën e dashurisë. Edhe sot e kësaj dite, zemra, trëndafil i kuq dhe pëllumbi paraqesin simbolikën më sublime, jo vetëm për dashurinë romantike, por edhe për mbarë dashurinë njerëzore.

Kënga e Hasan Agës dhe çikës Poturesh

Shtëpia e dashurisë është zemra e çiltër.

Natyrisht, që tregimet e ndryshme për dashurinë romantike deri në flijim, nuk i kanë munguar as mitologjisë së lashtë shqiptare. Për fat të keq, për to ne sot dimë fare pak, për të mos thënë aspak, ndoshta edhe jo aq shumë për fajin tonë! Rrethanat e ndryshme historike duket se kanë qenë gjithmonë në disfavor të paraardhësve tanë. Nuk është fare e çuditshme që shumë mite, të cilat sot konsiderohen si greke, apo romake, të kenë qenë thesar i Ilirëve. Historitë e shumta, që nga antikiteti, na dëshmojnë manipulime të ndryshme për interes përvetësimesh, siç është edhe rasti i Erosit - Amorit ose Aresit - Marsit etj. Bile flitet se edhe origjinali i veprave të para të letërsisë Evropiane - Iliadës dhe Odiseut të Homerit, janë të shkruara në gjuhën ilire (shqipe)! Këtë tezë e mbështet edhe studiuesi Aristidh Kola në librin e tij “Arvanitasit dhe prejardhja e grekëve”.

Mjerisht, vetëm disa prej tyre kanë arritur t’i rezistojnë deformimeve, manipulimeve, përvetësimeve etj. të dhunshme që u ushtruan shekuj me radhë mbi mençuritë dhe vlerat e traditës sonë. Por falë gjeniut të mrekullueshëm popullor ato, edhe pse të pakta, arritën të barten në një rën apo tjetrën formë, deri në ditët tona.

Unë do të përqendrohem në njërin prej atyre tregimeve, gojëdhënave, legjendave apo miteve (quajeni si të doni), që na është i njohur pothuajse të gjithëve, përmes këngës: “Hasan Aga dhe çika Poturesh”. Një këngë që hyjnizon dashurinë e sinqertë, perlën e lumturisë, vlerën e së cilës nuk ka pasuri që mund ta shpaguej dhe për të cilën ia vlen edhe të flijohet, siç ndodh rasti edhe me personazhet e kësaj ngjarjeje.

Në një vendbanim në Kosovë, jetonte një nënë me djalin e saj. I takonin një familjeje agallarësh. Kur djali ishte i vogël, nëna e vet e dërgonte për t'i ruajtur vjetat (viçat). Duke kaluar nëpër lagjen e poturve, ai takohej me vajzën Poturesh, me të cilën edhe i ruanin vjetat s'bashku. Edhe pse të ri në moshë, ata bien në dashuri dhe i japin besën njëri - tjetrit, se vetëm vdekja mund t'i ndaj. Dhe kënga thotë:

*Se n'potur vjetat kur po i qonë,
Me n'i çik po i ruan vjetet bashkë,
Ne mes veti fort kankan dasht,
Shoqi-shojt besën ja kanë dhanë,
Shoqit-shojt ja kanë dhanun besën,
Kur t'i bajna ka gjashtëmbëdhjetë vjet,
Na te dy kena me hy n'gjerdeke...*

Kjo ndjenjë e pastër engjëllore, kjo shkëndijë e parë që shkrepri nga thellësitë e zemrave te këta dy të rinj, do ta mbaj përjetësisht të ndezur pishtarin e dashurisë në shpirtin e tyre të çiltër dhe të njomë.

Vitet kalonin e Hasan Aga vinte gjithnjë duke lëshuar shtat. Nëna e tij dëshironte ta martoj, dhe filloi t'i kërkoj nuse ndër bejlerë. Kur merr vesh djali, i tregon historinë e dashurisë me vajzën Poturesh dhe besën e dhënë asaj. Meqë ajo vajzë i takonte një shtrese të ulët, nëna e tij e refuzon kategorikisht këtë martesë, duke ia përkujtuar Hasan Agës edhe fjalët e babait të tij:

*Hajt Hasan mos u banë budall,
Potureshen nuse s'banë me marr,
Baba yt a dinë kosh asht kanë,
Baba yt asht kanë bajraktar,
N'sahat t'dekës e ka fol ni fjalë,
T'i gjithkanë nuse mos me nξανë,
E korit biro gjakun tonë...*

Edhe këtu dalin në pah antagonizmat e dualitetit si pasojë e traditës, mentalitetit, xhelozisë, egos etj., të cilat i hasim edhe te miti për Erosin dhe Psikën.

Mirëpo djali ishte i vendosur dhe nuk pranonte tjetër vajzë për nuse. Gjeniu popullor edhe këtu dashurinë e vendos mbi zakonet patriarkale, mbi amanetin (e babait) që konsiderohej, jo vetëm si akt i lartë moral, por edhe kanunor. Kjo e irriton nënën e tij, dhe pa dijen e djalit, ajo e fejon me një vajzë bejlerësh. Dhe, për të mos i lënë hapësirë djalit, ajo cakton ditën e dasmës pas dy javësh. Thërret mbi 300 dasmorë, disa tupangjinjë, këngëtarë dhe në fund e njofton të birin, për të cilin tanimë gjithçka ishte vonë:

*Dy javë vaden, po ma shumë se n'danë,
Merr tupan besa kangatarë,
300 krushq rrafsh po i bashkon,
Muhabet sa ç'mundet po u banë...*

Bëhet dasmë e madhe dhe pasdite e bien nusen në shtëpi. Kur erdhi koha për gjerdek (dhëndri), Hasan Aga nuk pranonte të futej brenda. Pas intervenimeve të shumta të familjarëve dhe nën ndikimin të dokeve e zakoneve të traditës, e detyrojnë që të ndër marr këtë hap, natyrisht jashtë dëshirës dhe vullnetit të tij. Ai futet brenda, ulet në një shkom (ulëse trekëmbësh prej druri) dhe fillon të pijë duhan. Rrinte heshtur dhe thithte cigaret pandërprerë një rën pas tjetrës, por as nuk merrte guximin që t'i fliste nuses së re e cila gjatë gjithë kohës qëndronte në këmbë.

Nusja kishte qëlluar e derës fisnore. Ajo e vëren shqetësimin e Hasanit dhe pas një kohe bukur të gjatë, i drejtohet atij me këto fjalë:

*A po ngon Hasan, po ja banë,
Qe tre sahat mrenda ke ardhë,
Ti me mua s'pe fol asnjë fjalë,
A fort e keqe jam t'u t'ardhë,
A pak çejz e takëm me veta kam marr...*

Këto fjalë e prekin zemrën e helmuar të Hasanit, i cili fillon dhe i rrëfëhet nuses së re duke i treguar për lidhjen e tij të dashurisë dhe besën e dhënë një vajze tjetër:

*A po ngon, bre fisnike i kish thanë,
Nuk po m'dukesh e keqe, ja banë,*

*Me çejz boll e me takëm,
Shyhret Zoti, ty t'paska falë,
Unë drejt tash po t'kallxoj,
Pa ize teme nona t'ka nxañë,
Kam dhanë besën tjetër kund...*

Dhe këtu pastaj dalin në pah vlerat e larta të fisnikërisë, besnikërisë, madhështisë e moralit të pashoq që e karakterizojnë shpirtin e gruas shqiptare; respektin ndaj dashurisë, fjalës së dhënë, besës etj. Këtë e dëshmojnë fjalët e saj drejtuar Hasanit:

*A po ngon Hasan i ka thanë.
Edhe nant nuse tjera t'i me i marr,
Unë e dhjeta hyzmeqare kam me kanë...*

Por djali kishte marr vendim të prerë. Duke mos pasur mundësi t'u kundërvihet zakoneve të traditës, atyre kanunore e patriarkale, pasi një veprim i tillë do ta poshtëronte familjen dhe fisin, ai vendos që të martirizohet për hir të dashurisë, vendim të cilin nusja e re e respektoi. Ai shkruan një letër dhe ia lë nuses amanet që nesër, në mëngjes, t'ia jep nënës së tij. Meqë nëna ishte analfabete, ai e lut nusen që nëna atë letër t'ia dërgoj hoxhës së fshatit që ai ta lexoj para dasmorëve. Atëherë nxjerr thikën nga brezi dhe vetëvritet:

*Hasan Aga me pa çka po banë,
Thikë t'xehrome vetes po i m'shonë,
Pa pik t'shpiritit ranën koka konë...*

Për t'i dhënë aktit tragjik të vetëvrasjes kuptim bindës, duke mënjanuar çdo dyshim në vendimin, në vendosmërinë e personazhit, edhe këtu gjeniu popullor gjene shprehjen shumë të përshtatshme duke përmendur, përveç armës, edhe helmin (xeherin).

Në shenjë nderimi dhe respekti të thellë për Hasanin, nusja e mbulon atë me çarçafët e çejznisë dhe i qëndron te koka gjatë gjithë natës, pa vënë gjumë në sy.

Në mëngjes, kur djali e as nusja nuk po dukeshin gjëkund, afrohet nëna e Hasanit dhe troket te dera. Nusja nuk ja hapë derën,

por i thotë që të afrohet te dritarja. Duke ia dhënë letrën, i drejtohet hallës:

*Tu ja zgjat letrën, hallë i ka thanë,
Ta ka nshanë djalin gjumi i randë,
Ni amanet ai ta ka lanë,
Se për jetë ky gjumë s'ka me i dalë...*

Dhe me sa sentencë, sërish gjeniu popullor arrin të shprehet përmes vargjeve të mësipërme, edhe kur bëhet fjalë për lajme të hidhura, për kumte pikëlluese, siç është rasti i Hasan Agës.

Nëna e Hasanit, pa frymë, vrapon drejt e te Hoxha që ishte në mesin e dasmorëve të cilët po festonin akoma. Sapo i lexon rreshtat e parë, hoxhës fillojnë t'i rrjedhin lotët për faqe dhe gjithë dasmorët shpërthejnë në vajë.

Përmes këtij amaneti, Hasani mundohet t'ia dërgoj më të dashurës së tij mesazhin e fuqishëm për besën e dhënë, për dashurinë e çiltër e cila nuk u zbehë asnjëherë në shpirtin e tij, e të cilës ai i mbeti besnik:

*A në vorre ju kur t'më qoni,
Hiç tupanat ju mos t'i ndalni,
Me m'shetit kah jam kanë me vjeta,
Kah mahalla, besa Paturesha...*

Derisa po kalonin përmes lagjes së poturve, vajza e vërën këtë dukuri të pazakontë (sepse nuk kishte ndodhur kurrë që të varroset dikush me dajre) dhe thërret nënën e vet duke ju drejtuar:

*Paja, paja, o jemja nanë,
Ni xhenaze n'vorre po e çojnë,
A me dajre nanë me tupan...*

Kur nëna i tregon se ishte Hasan Aga, që ishte martuar mbrëmë, vajza stepet! I kërkon leje nënës që ta shoh më afër dhe rrufeshëm i del përpara kortezhit mortor. E lut hoxhën që të ndalojnë dhe t'ia lëshojnë kufomën përpara:

*E përpara hoxhës i ka dalë,
Këtë xhenaze t'lutna me ma nal,
Se me ta, herët jena dashuru,*

*Se me ta, moti jena besatu,
Kur t'i bajna ka gjashtëmbëdhjetë vjet,
Na te dy kena me hy n'gjerdeke,
Hajt medet s'kanka kanë kysmet...*

Atëherë vajza hidhet mbi kufomë dhe fillon ta vajton. Kur hoxha merr vesh lidhjen e këtyre te dyve, ia tregon vajzës amanetin e fundit të Hasan Agës. Ajo menjëherë e kupton mesazhin e letrës... Dhe këtu sërish shfaqet fuqia e ndjenjës së dashurisë, energjia e saj e pafund të cilën nuk arrin ta sfidojë as vdekja. Kthehet me vrap në shtëpi, merr një thikë, del para turmës dhe ja lë hoxhës amanet që ta varrosin pranë tij. Afrohet pranë trupit të pajetë të Hasanit, nxjerr thikën, ia ngul vetes dhe bie mbi të:

*Amanet hoxhë i ka thanë,
Se ngatë tij vorrin me ma lanë,
Thikë t'xehrome vetes i ka m'shue,
Mbi trup t'Hasanit, trupi saj asht palue...*

Me këtë akt, gjeniu popullor simbolizon jo vetëm formën më të lartë të besnikërisë e sakrificës, por edhe bashkimin e përjetshëm të dy zemrave që nuk arritën të bashkohen në këtë jetë e që tani përqafoheshin në përjetësi.

Por gjeniu ynë popullor as këtu nuk ka harruar, që përkrah dashurisë romantike, ta fusë edhe elementin e dashurisë amnore, që është po aq i fuqishëm sa edhe format tjera të dashurisë universale, dashurisë hyjnore. Por, njëkohësisht, edhe elementin e pendesës.

Kur merr vesh nëna e Hasanit për flijimin edhe të çikës Poturesh, ajo e ndjenë në shpirt barrën e fajit dhe me vrap i del turmës para, që vinte duke u shtuar gjithnjë e më shumë në shenjë nderimi e respektit për martirët e dashurisë. E ndalon turmën dhe ia lë hoxhës amanet që ta varrosin në mes të birit dhe çikës Poturesh. Nxjerr thikën dhe vetëvritet edhe ajo.

Vargjet e mëposhtme gjithashtu përmbajnë një mesazh, sa prekës aq edhe domethënës. Përmes tyre hyjnizohet dashuria e

sinqertë e cila, edhe në këtë këngë, nuk shuhet për asnjë moment, nuk tretet asnjëherë, nuk vdes me trupin por lind sërish e re dhe më e fuqishme, ringjallet si feniksi, merr formën e energjisë universale, rrezet e së cilës shndrisin pafundësisht:

*Kohë e pranverës ishte kanë,
E do lule mbi vorre po lulojnë,
Mbi vorr t' djalit lule trandafil,
Mbi vorr t' çikes lule karafil...*

Aq i madh konsiderohej mëkati i hallës sa që gjeniu popullor nuk mund ta shfaqësonte, pavarësisht fljimit të saj. Derisa për djalin dhe vajzën ai zgjesh trëndafilin dhe karafilin, si simbolikën e bukurisë dhe parajsës, për hallën ai zgjedh therën (gjembin), si simbolikë e së shëmtuarës dhe e ferrit pasi ajo, me veprime djallëzore, kishte penguar bashkimin e dy zemrave, kishte shkatërruar lumturinë, kishte ndërprerë ëndrrën engjëjlore duke i detyruar ata të kryejnë aktin tragjik:

*Mbi vorr t' halles therr paska bi,
A ni therr që shkojke përpjjet,
Si le lulat medet me u përppjek,
I përppjektë Zoti ani n' ahiret.*

Fuqia e dashurisë

Fuqia e dashurisë është më e madhe se fuqia e mbretërve..., pa dashuri s' do të kishte as njerëz, as mbretër.

Nuk e di se a ka shembull më të mirë, se tregimi i mësipërm, për ta përshkruar fuqinë e dashurisë. Mjerisht, ne si popull më i lashtë në truallin Ballkanik, nuk patëm fatin që botës t'ia prezantojmë vlerat tona madhështore. Ne nuk e patëm një Apulej (ose na përvetësuan të tjerët), që t' i ngrit edhe mitet tona në pedestalin e merituar, edhe pse tregimi ynë ngjason shumë me mitin e famshëm mbi Erosin dhe Psiken, por me një ndryshim - sepse personazhet tanë përfundojnë tragjikisht, sikurse te vepra e Shekspirit. Por neve na mungonte edhe Shekspiri, që tragjedinë e

Hasanit dhe çikës Poturesh ta bëjë të famshme mu sikurse dashurinë e fuqishme të Romeos dhe Zhulietës, që u bënë po ashtu viktimë e urrejtjes së familjarëve të tyre dhe përfunduan sikurse personazhet tanë, tragjikisht. Ne, po ashtu, nuk arritëm që mitin e personazheve të këngës sonë ta lartësojmë në nivelin e mitit të Tristanit dhe Isoldës, të cilët fuqia e dashurisë i shtyri t’i thyejnë të gjitha rregullat dhe ligjet religjioze e shoqërore të kohës dhe për hir të saj edhe të viktimizohen. Ne nuk e patëm as edhe një Tolstoj, që me këtë tregim, ta magjeps opinionin botëror sikurse me romanin e tij “Ana Karenina”, kur personazhet, në ndikimin e fuqishëm të dashurisë sfidojnë edhe “normat morale” duke u ballafaquar me konflikte, vuajtje... dhe një përfundim tragjik. Por ne patëm **gjenin tonë popullor**, i cili ndonëse nuk ishte gjeni i penës e letrës, por gjithsesi ishte gjeni i fjalës së shpirtit; i cili diti t’i ruaj këto vlera me krenari, po edhe me xhelozia, dhe përmes këngës dhe formave tjera arriti t’i trashëgoi, shekuj me radhë, deri në ditët tona. Dhe pa më të voglin dyshim, pa asfare hezitimi vlerësoj se ky tregim apo mit shqiptar, kjo tragjedi e dhembshme shqiptare, ia kalon edhe tragjedisë shekspiriane “Romeo e Zhuljeta”, edhe mitit për “Tristanin dhe Isoldën”, edhe romanit të Tolstojit “Ana Karenina”, por edhe shumë miteve e veprave të tjera që edhe sot e kësaj dite konsiderohen si kulmi i letërsisë dhe arti romantik. E them me bindje të plotë këtë, pasi në këtë histori gërshetohet një univers i tërë elementesh si: filozofik, psikologjik, estetik, etik etj. Element të dashurisë romantike, element të dashurisë amnore, element të dashurisë njerëzore, me një fjalë, element të dashurisë hyjnore. Gjithashtu, tregimin tonë e karakterizojnë edhe element të tjerë si: morali, besnikëria, fisnikëria, e bukura dhe e madhërishmja, por edhe xhelozia, tradhtia, e shëmtuara dhe tragjikja, që nuk i përmban si tërësi asnjëra nga veprat e lartpërmendura.

Nuk besoj se ka njeri që kjo ndjenjë të mos ja ketë përshkuar, së paku, një herë trupin, shpirtin dhe zemrën e tij. Secili nga ne e ka përjetuar ndjenjën e dashurisë, këtë energji madhështore por

edhe hyjnore. **E them hyjnore, pasi cili burim i energjisë është më i fuqishëm se ndjenja e dashurisë? A ka gjenerues më të fuqishëm se sa dashuria? Ajo vë në lëvizje çdo qelizë të organizmit tonë. Fryma e dashurisë është fryma e jetës. Ajo nuk njih kufij, nuk njih barriera, nuk njih sfida, nuk dallon gjini, moshë, kombe, raca.**

Sa dridhje zemrash, sa lot gëzimi apo hidhërimi, sa net pa gjumë, sa ëndrra pa fund, sa shpresa njerëzore, sa lutje shpirtërore... E cili njeri nuk ka gjetur sadopak fuqi frymëzuese te kjo ndjenjë e madhërisme e dashurisë?

Sa bukur, sa ëmbël, sa këndshëm, sa tërheqëse e magjepse tingëllojnë fjalët: ti je shpirti im; ti je zemra ime, ti je jeta ime andaj të dua përjetësisht. A nuk kanë vërtet kuptim e fuqi hyjnore këto thënie të mrekullueshme - simbolikë e materiales, simbolikë e shpirtërores. Këtu nuk aludoj vetëm në dashurinë romantike (kur i thonë të dashëruarit njëri-tjetrit), por në konceptin e përgjithshëm të të kuptuarit të dukurisë së quajtur dashuri, pra edhe në dashurinë prindërore (kur i thotë nëna fëmijës).

Edhe pse dashuria prindërore shpeshherë ngjason me instinktin, në të vërtetë, ajo nuk ka ndonjë lidhshmëri të fuqishme me të. Në realitet, burimi i saj fillon që nga lindja (ardhja në jetë), por kultivohet dhe merr përmasa të caktuara në raport me faktorët e tjerë kohorë. Në shoqëritë ku relacioni prind-fëmijë është në lidhje të ngushtë emocionale, aty edhe afërsia mes tyre, lidhshmëria mes tyre, me një fjalë - energjia e dashurisë është më e fuqishme. Një koherencë e tillë është padyshim primare edhe akoma shumë e fuqishme edhe në shoqërinë tonë shqiptare. Për ne fëmija është gjëja më e çmuar, prandaj edhe dashuria për të është pothuajse mbi të gjitha. Natyrisht, kjo nuk do shumë mend: të gjithë ata që janë prindër u është e njohur kjo ndjesi. Padyshim që secili prej tyre, pa më të voglën mëdyshje, do të sakrifikonte gjithçka, edhe jetën, për hir të dashurisë prindërore që ushqen ndajë fëmijës së tij i cili, në realitet, edhe është fryt i ndjenjës së dashurisë.

Shikojeni fuqinë e dashurisë edhe te besimtarët, pavarësisht se cilës fe i takojnë. Një besimtar i devotshëm, me sa përkushtim, respekt e dashuri i drejtohet Perëndisë. Në shpirtin e besimtarit, dashuria ndaj Zotit (që konsiderohet si forma më e lartë e dashurisë njerëzore) njëkohësisht ngjallë dashurinë edhe ndaj vetës por edhe ndaj të tjerëve, pasi ne jemi krijesa të tij, të krijuara sipas shëmbëlltyrës së tij. Nganjëherë kjo dashuri është aq dominuese, sa që vë në pah gatishmërinë për çdo lloj sakrifice. Shembull më i mirë për këtë është sakrifica e Jezuit apo Isait, i cili nuk kishte bërë kur ndonjë mëkat personal, por vetëm për hir të dashurisë njerëzore, u gozhdua për së gjalli.

Kjo është dashuria hyjnore, manifestimi i vet Zotit brenda shpirtit të njeriut, dashuria e tij e derdhur në zemrat tona. Dhe këtë dashuri e hasim në përmbajtjen esenciale të secilës doktrinë fetare, nga krishterimi e deri tek budizmi. Të gjitha religjionet predikojnë dashuri, të cilën edhe e konsiderojnë si virtytin më të lartë njerëzor. Sa bukur e thotë këtë Shën J. Klimakos: “Kur e tërë qenia e njeriut është e përzier me dashurinë e Zotit atëherë trupi, si një pasqyrë, tregon shkëlqimin e shpirtit të tij”.

Kur është fjala te fuqia e dashurisë, nuk mund mos t'i përmend edhe vitet e lavdishme të pajtimit të gjaqeve. Sa e sa njerëz, të gjymtuar fizikisht e shpirtërisht nga kjo murtajë e mallkuar, falën gjakun e më të dashurve të tyre vetëm e vetëm për hir të dashurisë ndaj atdheut, për hir të dashurisë njerëzore. **A nuk është kjo vërtet Hyjnore?**

Prandaj, le ta hedhim farën e dashurisë në zemrat tona, le ta kultivojmë këtë ndjenjë Hyjnore. Kur dashuria kultivohet, ajo bëhet pjesë e përhershme e qenies sonë, bëhet një çelës që hap çdo portë, bëhet një pishtar që ndriçon secilën rrugë, një shkëndijë që ndez secilën zemrën, një ndjenjë që zbukuron dhe shenjtëron shpirtin.

Aforizmat janë marr nga libri i D. Demakut “Mendimi pozitiv në jetë - AFORIZMA”



KOPSHTI I MIQËSISË SË ARTË

Thuhet se: parajsja është vendi i ëndrrave, vendi i kënaqësive shpirtëror, vendi i lumturisë, vendi i paqes, vendi i mrekullive... por, diku lartë në qiell!

Po në tokë: - ku gjendet vallë parajsja?

Ajo gjendet në thjeshtësinë e komunikimit, në çiltërsinë e kristaltë, në pastërtinë dhe ndershmërinë morale, në ndjesitë më të larta të fisnikërisë dhe zemërgjerësisë, në butësinë dhe ngrohtësinë e zemrës, në shpirtrat e ndritur të qenieve hyjnore!

Këto kualitete të **arta** e **brilante**, manifestojnë madhështinë e parajsës në tokë, respektivisht në mendjen, shpirtin, zemrën dhe trupin e njeriut. Këto vlera, mu sikurse ato puhizat pranverore me aromën dehëse që burim kanë nektarin e jetës, i afrojnë njerëzit, lidhin shoqëritë, mposhtin urrejtjen, venitin djallëzitë, sfidojnë stinët, sfidojnë vitet, krijojnë harkore ylberesh me ngjyrat më të gëzuara të jetës, ndërtojnë urat e një miqësie të vërtet njerëzore. Pikërisht këtu fillon të merr formë, fillon të frymojë, të merr jetë, të kultivohet me fisnikërinë më të lartë edhe një kopsht, që do ta quajmë ashtu edhe siç e ndjejmë: „**Kopshti i miqësisë së artë**“ - ose parajsja e vërtetë.

Sigurisht se secili kopsht e ka një burim, e ka një rrjedhë..., e ka edhe një histori - faqe të ndryshme të saj, por me të njëjtin titull: „Kopshti i miqësisë së artë!“

Mund të jenë disa shkronja, një fjali, një letër..., fillimi i kësaj historie: shkronjave që mëkojnë me aq butësi filizat e parë, fjalive që ushqejnë me aq dashamirësi gonxhet e sapoçelura, letrave që formojnë me dashurinë më të sinqertë buqeta lulesh nga mendje të ndritura, nga shpirtra të pastër, nga zemra të bardha. Kështu ndërtohen kornizat e shtresuara me **ar** e me **shkëlqim brilanti** të një kopshti, të vogël në dukje, por të madhërisëm në përmbajtje.

Çdo gjë që është e madhërishme, natyrisht që të mahnit me bukurinë e saj. Dhe të gjitha këto mrekulli hyjnore i përfaqon në

brendinë e këtij kopshti të miqësisë së artë. Sa herë që ndalon aty për ta soditur apo pushuar: gjen paqen dhe qetësinë shpirtërore, disponimin më të këndshëm, nektarin e jetës, harmonizimin e përsosur të ritmit hyjnor. Nën tingujt e përsosur të këtij ritmi hyjnor, lehtë dëgjohet duke rrjedhë një ujëvarë buzëqeshjesh mu në mes të kopshtit nga ku reflektojnë ngjyrat më të gëzuara të jetës. Dhe nën pushtetin e magjishëm të kësaj mrekullie, të quajtur lumturi, drejton shikimin kah burimi dhe i pëshpërit dy fjalë: „**Përsëndetje Madhështi!**“. Me anë të kësaj përsëndetje hyjnore i bartë të gjitha këto ngjyra të gëzuara jete, sikurse ylberi, deri te syri, zemra dhe shpirti i miqve tu, për t’u falur edhe atyre këtë ndjesi të këndshme, këtë aromë dehëse - aromën e nektarit të jetës.

Aroma dehëse që shpërndalet nga kurorat e luleve përplot ngjyra magjepse, por edhe nektari i jetës që rrjedh nga ujëvara e buzëqeshjeve, të tërheq përherë e më shumë. Dhe nuk mund të kalojmë as edhe një ditë pa e vizituar këtë kopsht të miqësisë së artë, pa ndaluar aty, pa e soditur atë mrekulli të rrallë, pa e freskuar shpirtin te ujëvara e buzëqeshjeve dhe pa mbjell në të, s’paku një filiz të ri. E kështu, për çdo ditë, këtij kopshti i shtohet bukuria e madhështia e bashkë me to mishërohet e forcohet edhe miqësia.

Stinët vazhdojnë të ndërrohen! Kalojnë muajt në kalendar, por në këtë kopsht nuk bie as edhe një copëz akulli e as gjethet nuk zverdhën. Në vazhdimësi mbillen filiza të rinj, pavarësisht stinëve. Frytet magjepse që lulëzojnë, nuk arrin dot t’i dëmtoj as acari i egër i janarit, e as fuqia përvëluese e diellit në korrik sepse rrënjët e tyre ujiten e rriten nga uji i bekuar i ujëvarës së buzëqeshjeve, nga freskia magjike që e lumturon shpirtin sa herë që e thithim atë aromë dehëse, nga ngjyrat më të ngrohta që gërshetohen e vezullojnë në harkoren e ylberit.

Pothuajse çdo ditë kemi nevojë të takohemi me vetveten..., dhe sa herë e ndjejmë këtë, nisemi drejt këtij kopshti hyjnor për ta takuar harmoninë e përsosur: atë të shpirtit me trupin, të njeriut

me natyrën, tokësore me qielloren. Dhe strehohemi e ulemi të pushojmë nën freskinë e ujëvarës së buzëqeshjeve duke u tretur edhe vet nën lojën gurgulluese të valëve të saj të gëzuara.

Sa herë i hapë petalet një lule, nga brendia e saj shpërthejnë e shpërndahen në qiellin e pastër të këtij kopshti, grumbuj shkëndijash të mirësisë, pastërtisë, zemërgjerësisë, fisnikërisë..., të gjitha këto duke u lëkundur lehtë nëpër freskinë e mbrëmjeve plotë yje, për ta shkruirë e shpërndarë çdo lloj errësire në shpirt.

Dhe sa herë që dalim nga aty, për t' u ritakuar në ditën tjetër, me vete marrim shkëlqimin që na jep ylberi i harkuar në qiellin vezullues si kurorë e një miqësie të vërtetë njerëzore.

Miq të dashur! - parajsën (greqisht - kopshtin) mos e kërkoni në lartësitë e paarritshme qiellore, atë e keni përherë pranë, në brendinë tuaj! Mjafton t' i hapni portat e zemrës dhe të shpirtit që ajo të manifestohet edhe përmes disa shkronjave, rreshtave..., për t' u transformuar në një kopsht hyjnor, për t' u shtresuar thellë - thellë në kujtesën e kohës, në përjetësi!

Të gjitha këto që i lexuat më lartë, me gjuhën e miqësisë ua thami dhe ju lutemi, këtë mbajeni në mend: në shpirtin tuaj, një miku a mikeshë, bëjuani një vend. Një mik/eshë i/e mirë do t' ju vjen si një shkëndije shprese në jetë, burim energjie atëherë kur do të ndiheni të lodhur, shkëndije lumturie kur do të prekeni nga trishtimi, burim force kur të ndiheni të dobët, strehimore në çaste ligështie.

Vlora BANUSHAJ & Sabir KRASNIQI



SHËN VALENTINI - DITA E TË DASHURUARVE

Si çdo festë tjetër, përmes së cilës manifestohen ndjesi gëzimi: buzëqeshje, përhëndetje, përqaftime, dhurata e urime me mesazhe nga më të ndryshmet, edhe 14 shkurti - “Dita e të dashuruarve” apo “Shën Valentini”, frymon po në këtë madhështi ndjesish. Ndoshta më të veçantë e bënë këtë ditë emocioni më i fuqishëm që mund ta përjetoj njeriu, ndjenja më e thellë, më e zjarrtë dhe më e pastër, çelësi universal, çelësi magjik për të gjitha dyert e jetës njerëzore që quhet - DASHURI.

Të gjithë e dimë se jeta pa dashuri është e mjerë. “Aty ku mungon dashuria, lëshon rrënjë mjerimi” - thotë një urti. Jeta pa dashuri i përngjanë konturave të një strukture boshe. Dashuria e përmbush atë, i jep formë, elasticitet, ngjyra të gëzuara, shkëlqim të artë... frymën hyjnore. Dashuria i jep kuptim jetës, ngjall shpresat, nxit motivin, ndez në botën tonë të brendshme impulsin e pashuar të energjisë, energji e cila depërton deri në porët më të imta të qenies sonë, duke na rrëmbyer trupin dhe shpirtin, me një fjalë: **dashuria është perlë e lumturisë!** Dhe në këtë kontekst, nuk mund të shkruhet për dashurinë e të mos përmendet edhe i shenjt, Shën Valentini, i cili njihet në tërë rruzullin tokësor si “pajtor i të dashuruarve” ose “mbrojtës i dashurisë”. Edhe pse u ndoq, u persekutua, u burgos e në fund ju pre edhe koka, ai për asnjë çast nuk u pendua, nuk u përul, nuk u ndal së predikuari dashurinë e cila duhet të bëjë follenë në zemrën e gjithsecilit.

14 shkurti i vitit 273, dita kur u ekzekutua Shën Valentini, u rikthye në ditë përkujtimi për të, duke mos u zbehur shekuj me radhë dhe duke u festuar deri në ditët tona si “Dita e Shën Valentinit” apo “Dita e të dashuruarve”.

Pse bash “Dita e Shën Valentinit” apo “Dita e të dashuruarve”?

Pavarësisht se kjo festë shpeshherë lakohet në konotacion religjioz, disa duke e përvetësuar, të tjerë duke e gjykuar,

mesazhi i saj, megjithatë, mbetet hyjnor. **Dashuria nuk ka përkufizime! Ajo nuk është produkt e as pronë e asnjë komuniteti fetar - ajo nuk mund të përvetësohet... dashuria është ndjenjë - NDJENJË HYJNORE** andaj i takon secilës qenie që frymon në këtë hapësirë të lirë të universit të pafund.

Shumë legjenda qarkullojnë për këtë ditë. Disa nga elementet e këtyre legjendave, që kanë udhëtuar ndër shekuj deri në ditët tona, kuptohet se kanë pësuar ndryshime me kalimin e kohës që shpesh krijojnë edhe konfuzione. Mendohet se kjo festë ka rrënjë pagane. Ka filluar të kremtohet nga romakët e lashtë, kur ata akoma nuk ishin të krishterë. Dita e dashurisë konsiderohej prej tyre si ditë e veçantë dhe festohej në mënyrë madhështore. Dashuria tek romakët pagan ishte e drejtuar, me nderimet dhe respektin më të lartë, për zotin e tyre. Gjithashtu, sipas kalendarit romak, muaji shkurt konsiderohej si arritja e pranverës ose stina e rilindjes dhe në këtë muaj, e në veçanti kah mesi i tij, fillonin festimin me ceremoni të ndryshme, në mesin e të cilave bënin pjesë edhe ritet e “kërkimit të fatit” mes të rinjve përmes mënyrave të lloj-llojshme, ose thënë ndryshe, përmes “lotarive” të dashurisë, nga ku edhe krijohehin bashkime, fejesa të cilat përfundon me martesë.

Me kalimin e kohës, kjo festë pësoi ndryshime dhe u emërtua si festa e “Shën Valentinit” ose “Dita e të dashuarve”, bazuar në legjendën e mëposhtme. Megjithëse edhe kjo është kontestuese, meqë janë disa versione në qarkullim ku përfolën disa persona me këtë emër. Tre martir, sipas Enciklopedisë Katolike, me të njëjtin emër. Dy prej tyre, Valentini i Romes dhe ai i Ternit, u ekzekutuan me 14 shkurt, rreth shekullit të dytë e tretë, pas Krishtit!. Unë e përzgjedha tregimin për Valentinin nga Terni, si versionin më të besueshëm për këtë ditë.

Mendohet se Shën Valentini lindi kah fundi i shekullit të 2-të dhe ishte peshkop në Interamna (sot: Terni) të Italisë, deri më

14 shkurt të vitit 273, kur edhe u ekzekutua nga perandori Claudius II (Marcus Aurelius Claudius).

Thuhej se ai kishte një kopsht shumë të bukur për të cilin përkujdesej me plot pasion. Ai nuk i pengonte kurrë fëmijët e rrethit që të loznin brenda tij bile, herë pas here, dilte në dritare për t'i soditur ata dhe për ta ndjerë sadopak gëzimin dhe harenë e tyre fëmijërore. Para se të binte muzgu, ai zbriste në kopsht dhe të gjithë fëmijëve që loznin aty, ua dhuronte nga një lule me këshillën që t'ia dërgonin prindërve si shenjë respekti e dashurie që kishin për ta. Mendohet se këtu e ka burimin edhe shkëmbimi i dhuratave të vogla, të cilat edhe sot u jepen personave të dashur, sidomos nënave.

Derisa Shën Valentini po përkujdesej për kopshtin e tij, i dëgjon dy të rinj, të fejuar, teksa po ziheshin mes veti. Ai u del përpara me një trëndafil të kuq në dorë dhe me një pamje të qetë e rrezatuese, ia dhuron të rinjve atë, duke kërkuar nga ata që ta shtrëngojnë që të dy kërcellin e tij, dhe me këtë veprim i shpalli ata si persona të martuar. Ky veprim i Shën Valentinit, si me shkop magjik, ktheu paqen mes këtyre dy të fejuarve dhe forcoi dashurinë mes tyre. Fjala u përhap shpejtë dhe njerëzit filluan të vinin te Shën Valentini për ta bekuar martesën tyre. Meqë në atë kohë, perandori Claudius II, kishte ndaluar me urdhëresë fejesat dhe martesat, shkaku i luftërave, Shën Valentini burgoset dhe dënohet me vdekje.

Supozohet se kjo është edhe arsyeja që në festën e Shën Valentinit ndihet kudo aroma e këndshme e trëndafilave si simbol i dashurisë ndërmjet të fejuarve, burrit e gruas, dashurisë ndaj njerëzimit, dashurisë ndaj Zotit.

Derisa Shën Valentini qëndronte në burg mendjen e kishte te fëmijët dhe dashnorët e rinj. Ai iu lut Zotit me një kërkesë, dhe Zoti ia plotësoi atë - ia dërgoi dy pëllumba. Dy pëllumbat u bënë bartësit e mesazheve të dashurisë. Në qafën e njërit pëllumba ishte lidhur edhe një çelës. Ishte çelësi i “kopshtit të dashurisë”.

Me kalimin e shekujve, zemra, trëndafilat e kuq dhe pëllumbat u kthyen në simbolet më të preferuara për ta shprehur ndjenjën e dashurisë. Edhe sot e kësaj dite, zemra, trëndafili i kuq dhe pëllumbi paraqesin simbolikën më sublime, jo vetëm për dashurinë romantike, por edhe për mbarë dashurinë njerëzore.

Festën e Shën Vlanetinit nuk duhet kuptuar vetëm si festën e të rinjve, festën e të fejuarave, por si mrekullinë e quajtur DASHURI. Dashuria nuk është e limituar, nuk ka përkufizime, nuk njih moshë, nuk njih status. Dashuria është dhurata më fisnike e Perëndisë në të cilën gjendet paqja hyjnore, andaj nuk duhet veçuar në këtë festë edhe zemrat e vetmuara. Në këtë kontekst dua ta përmend shkrimtaren dhe regjisoren e madhe franceze, Marguerite Duras që shkruante: *“Unë jam gjithmonë e dashuruar në një ide, në një frymëzim, në një mundësi...”*

Çdo formë e dashurisë është pjesë e pandarë e procesit jetësor dhe ushqim më se i domosdoshëm për shpirtin njerëzor. Nuk është e rëndësishme se çfarë dashurie kultivojmë, e rëndësishme është prania e elementit të saj me të gjithë fuqinë dominuese që nuk është kurrë e tepërt për qenien hyjnore. Shumë bukur e ilustron këtë Daut Demaku përmes një aforizmi ku thotë: **Në botë mund të ketë tepër urrejtje, tepër vuajtje, tepër mjerim, por kurrë nuk do të ketë tepër dashuri.** Dhe vërtet, kjo botë e stërmbushur me urrejtje, vuajtje e mjerim, ka nevojë për shumë më shumë dashuri.

Prandaj, festimi i 14 shkurtit – “Ditës së të dashuruarve”, përmes një dhurate simbolike, qoftë edhe përmes një puthjeje të vetme, le t'i sjell zemrave dhe shpirtave të të gjithë qenieve njerëzore pak ngrohtësi, pakë butësi, pak bukuri, pak siguri dhe shumë, shumë dashuri, duke i lënë anash ose harruar për një çast, për pak orë ngarkesat e përditshmërisë përplot me strese, ndjenjën e shëmtuar të zemërimit, mërisë, zilisë, xhelozisë...



MESAZH FESTIV!

Qeshuni nga thellësitë e shpirtit, më shumë se që merrni frymë, dhe dhuroni dashuri nga zemra, më shumë se sa të rrahurat e saj!

Sikurse kristalet e pastra të fjollave të borës, që shkëlqejnë dhe i japin bardhësi natyrës, ashtu dëshirojmë që të shkëlqej dhe të jetë i bardhë, edhe universi shpirtëror i çdo qenie hyjnore që frymon në këtë hapësirë të madhërisë plot jetë.

Vetëm në atë shpirt, që shkëlqen si kristali, vetëm në atë shpirt, që është i bardhë si vet agimi, vetëm aty stacionohen dhe bëjnë folenë edhe krijesat e ndritura engjëjlore! E aty ku banojnë engjëjt, aty banon edhe buzëqeshja, aty rrjedh nektari më i ëmbël i ekzistencës, aty valorizohen ngjyrat më të bukura e më të gëzuara të jetës, aty është vet bukuria hyjnore - fryma më e pastër e dashurisë.

Aty ku mungon fryma e dashurisë, aty mos kërkoni bukuri, mos kërkoni shkëlqim, mos kërkoni bardhësi, mos kërkoni engjëj, mos kërkoni parajsë! Aty do të gjeni vetëm errësi, klithma demonësh, frymën e shëmtisë - ferrin vet! Bukuria është reflektim i dashurisë - shëmtia, reflektim i urrejtës! Ai që ka të kultivuar në shpirt dashurinë, gjithçka që bën, e bën me dëshirë dhe kënaqësi, e gjithçka që ndërtohet nga këto ndjesi të pastra, shkëlqen nga bukuria. E kur shpirtit i mungon dashuria, edhe brilanti më i çmuar i botës, të duket i shëmtuar! Po të mbizotëroj më shumë dashuri mes njerëzve, a do të kishte hapësirë aty urrejtja? E urrejtja është shëmtia më e madhe e jetës, që gjeneron vetëm xhelozë, mosmarrëveshje, përçarje, dhunë, konflikte, MJERIM!

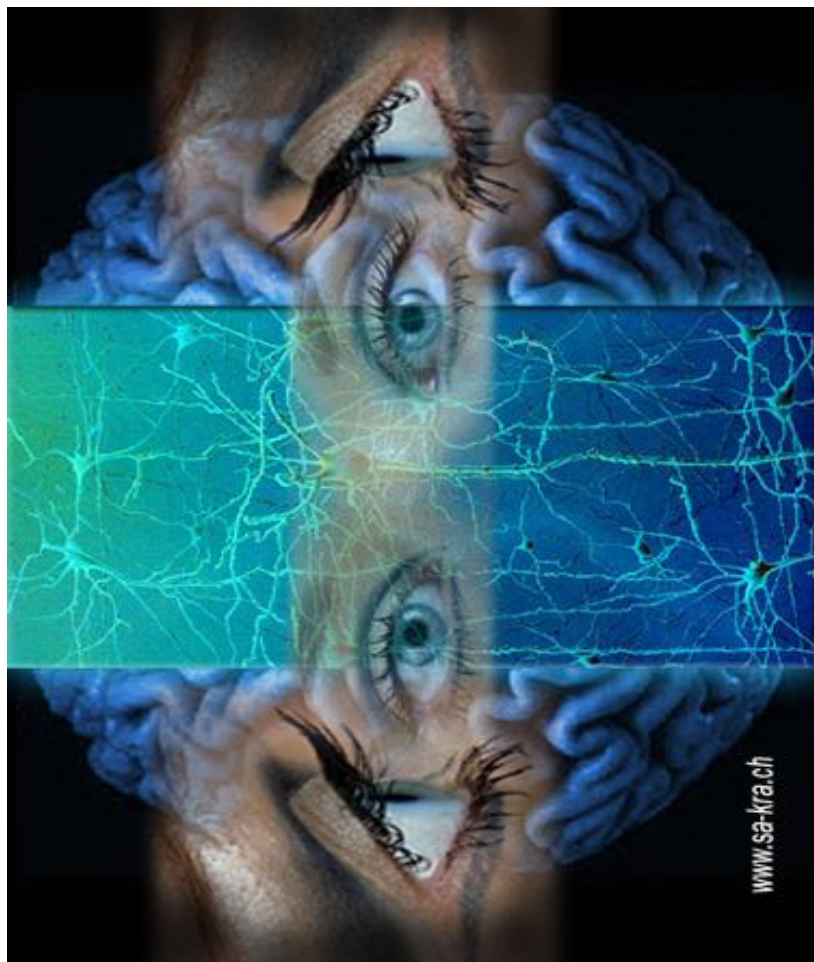
Andaj, le t'i hapim portat e universit shpirtëror, dhe ta mbushim këtë hapësirë me shkëlqim e bardhësi, me tingujt e përsosur të ritmit hyjnor, me aromën dehëse nga kurora lulesh me ngjyra magjepsë. Le ta freskojmë këtë hapësirë me ujëvara buzëqeshjesh, që burim kanë thellësitë më të pastra e më të çiltra të zemrës. Le të mbjellim çdo ditë nga një filiz të ri, dhe mbi këtë sipërfaqe të ndërtojmë Kopshtin më madhështor të jetës - **KOPSHTIN E PARAJSËS!** Kopsht nga i cili do të ushqehemi përherë, vetëm me nektar...! Le të pikturojmë në këtë hapësirë harkore ylberesh me ngjyra dashurie, sepse vetëm me dashuri mund të ndërtojmë ura lidhëse, ura që i afrojnë shpirtrat, që i bashkojnë njerëzit, që lidhin shoqëritë, ura që mposhtin urrejtjen, venitin meritë, pengojnë zemërimet, frenojnë djallëzitë, ura që sfidojnë çdo shëmti dhe mbi to, murosin bukuritë e përkryera të jetës - **perlë e lumturisë!**

Urojmë që kjo perlë e lumturisë ta stolisë zemrën e secilit nga ju - zemrat e gjithë njerëzimit!

GËZUAR!

Vlora BANUSHAJ & Sabir KRASNIQI

PËRQASJE PARADOKSALE



www.sa-kra.ch

DUKURIA DEJA-VU

Të relaksuar bisedoni dhe çlodheni me mikun tuaj në një kafene të qytetit bregdetar, ku ju keni shkuar për pushime. Mbi tavolinë ndjeni aromën e kafes së porositur. Dhe, për një moment, juve ju përshkon një ndjenjë e çuditshme dhe ju duket sikur keni qenë edhe një herë këtu. Pikërisht në këtë karrige, në këtë tavolinë dhe po e njëjta aromë e kafes! Bile, juve ju kujtohet edhe fluturimi i një mize pranë filxhanit... **përjetim i përsëritur!** Por, kur kishte ndodhur kjo? A është kjo vallë e mundur? Ju ndodheni për herë të parë në atë vend!

Kjo ndjenjë konfuze, një situatë e panjohur por e përjetuar më parë, nuk është diç e pazakontë. Me siguri se shumica prej nesh e ka përjetuar, së paku një herë, këtë ndjenjë të çuditshme. Kjo dukuri e pazakontë, ky fenomen psikologjik, është emërtuar si **Deja-vu**, që rrjedh nga frëngjishtja e që do të thotë *“një herë e parë (përjetuar) ose tashmë e parë (përjetuar)”*. Anketat e ndryshme, në shumë vende të botës, kanë vërtetuar se diku rreth 70% e njerëzve e kanë përjetuar fenomenin Deja-vu. Një studim i bërë në Universitetin Halle-Wittenberg të Gjermanisë shkon edhe më lartë. Ai rezultoi se 90% e pjesëmarrësve e kishin përjetuar, së paku një herë, një situatë të tillë. Edhe në forumet shqiptare (virtuale), ku diskutohej për fenomenin Deja-vu, shumica e diskutuesve e pranojnë se kishin përjetuar efektin e Deja-vu-së. Ja disa nga postimet e diskutuesve:

A. - Ndjenja e Deja-vu-s nuk të ndodh veç një herë, por shpeshherë. Personalisht e kam shpesh këtë ndjenjë dhe, për çudi, disi truri im sikur përkujton se një bisedë apo një veprim po ndodh për të dytën herë!

L. - ...shpesh më ndodh. Ja p.sh. një situatë që është kah ndodh momentalisht, më duket se ka ndodhur edhe më parë. Gjithçka është plotësisht e njëjtë... gjithçka e përjetoj si për herë

të dytë! Gjithashtu e di se cila është fjala tjetër p.sh. që ka për të ma thënë personi. Shumë interesant, mister!

K. - Mua personalisht më ndodh shpesh një gjë e tillë. Kur jam në ndonjë situatë në jetën e përditshme (pa marr parasysh çfarë situatë) më ndodh që të mendoj se kjo situatë ka ndodhur edhe më parë, para disa kohësh.

E. - Edhe mua më ka ndodhë shumë herë. Çka më duket interesant është se gati çdo herë ka qenë një situatë e parëndësishme.

M. - Nuk mendoj se vuaj nga ky fenomen, se është diç që më ndodh rrallë, ama gjec në kujtesën time.

A. - Kur më ka ndodhur mua, disa herë kam menduar se ka të ngjarë që unë kam qenë më herët në këtë botë, por në një trup tjetër. Tash, kur më ripërsëritën ato gjëra, me duket se po i di të gjitha, por jo në këtë trup që jam tash.

M. - Kjo edhe mua më ndodh shumë herë, por zgjatë vetëm 2-3 sekonda. E di se çka ndodh në atë moment dhe me duket që e kam përjetuar atë situatë më parë.

Edhe për këtë dukuri, sikurse edhe për shumë dukuri tjera, kanë shfaqur interesim shumë koka të mëdha njerëzish, që nga lashtësia. Përjetimet e tilla i përshkruan para më se dy shekujsh edhe i shenjtë Agustin, e të cilat i krahason me “kujtesën e falsifikuar”. Fenomenin Deja-vu flitet se e ka përjetuar edhe Napoleon Bonaparta. Derisa e vështronte ushtrinë e armikut, i ishte parafytyruar beteja e cila do të pasonte pak çaste më vonë. Bile, edhe supozohet se vet dukuria Deja-vu, ka burimin nga ajo kohë.

S. Frojdi e ndërlihd dukurin e Deja-vu-së me mendimet dhe fantazitë tona, të ndrydhura për ndonjë arsye, diku thellë në ndërrijen tonë ose me sekuenca të harrura nga ëndrrat tona të shumta, të cilat në situata të reja krijojnë ndjenjën e Deja-vu-s. Edhe J. W. Gete, në një nga librat e tij, e përshkruan një përjetim që i përngjanë shumë fenomenit Deja-vu. Në librin “Sajimi dhe e vërteta”, ai e përshkruan një situatë, ku si i ri, duke kalaruar me

kalë nëpër natyrë e sheh për një moment vetveten, gjithashtu duke kalaruar në një kalë tjetër, por nga drejtimi i kundërt. Aty dukej më i moshuar dhe i veshur me rroba tjera. Disa vite më pas, ai kalëron rastësisht po nëpër të njëjtin vend dhe i kujtohet plotësisht përjetimi i mëhershëm dhe vëren se vërtetë ai bartte po ato rroba të cilat i ishin parafytyruar atëherë.

Këtë dukuri nuk ka mundur ta tejkaloj as Holivudi, për të cilën edhe ka realizuar një film me të njëjtin emër “Deja-vu”, ku rolin kryesor e interpreton artisti i mirënjohur Denzel Washington.

Në fakt ç’është Deja-vu?

Njëri ndër profesorët e psikologjisë nga Universiteti i Dallasit, që u mor posaçërisht me dukurinë Deja-vu, është Alan Brown. Ai kishte mbledhur studime të shumta nga kolegët e tij shkencëtarë, në lidhje me këtë fenomen, dhe i kishte studiuar me vite të tëra. Rezultatet e tij ishin deprimuese: aq shumë mendime kishte, po aq sa edhe shkencëtarë!

Megjithatë, të gjitha këto mendime (supozime) nga hulumtimet dhe eksperimentet e bëra, i ndajnë shkencëtarët në dy grupe. Disa mendojnë se fenomeni Deja-vu është çrregullim psikologjik i një “lidhje të shkurtër” në tru ose thënë ndryshe, një mini-sulm në tru, dhe si pasojë e atyre çrregullimeve, halucinacionet e reflektuara pranoen si realitet faktik. Ndërsa të tjerët mendojnë se këtu kemi të bëjmë me përjetime të mëhershme, të memorizuara diku thellë në ndërdije, të cilat në momente të caktuara i perceptojmë si Deja-vu. Eksperienca dhe ngjashmëria e tyre, krijojmë bindjen se një situatë të tillë e kemi përjetuar edhe më parë.

Sipas përkrahësve të teorisë së parë (anomalisë mentale), ky fenomen paraqitet, pasi një devijim i përcaktuar në tru shkakton spontanisht ndjenjën e njohjes. Normalisht kjo ndodhë në laprat e tëmthit të trurit, në qendrën e vetëdijshme të kujtesës, ku hippocampusi rregullon sipas një strukture të veçantë, për secilin

perceptim shqisor, përshtypjen e të njohurës ose të panjohurës. Nëse kjo përshtypje është e njohur, neuronet flakën në një pjesë tjetër të laprave të tëmthit, te parahippocampalis Gyrus, ku edhe shkaktohet ndjenja e njohjes. Te fenomeni i Deja-vu-s, flakën neuronet në parahippocampalis Gyrus, pa u përcaktuar më parë si perceptime faktike. Pra, truri na mashtron dhe te ne paraqitet ndjenja e njohjes, e bindjes së përjetimit të situatës edhe më parë. Një anomali e tillë mund të shkaktohet nga faktor të ndryshëm si: lodhja, medikamentet etj., por më shpesh nga ndonjë avari që pason gjatë procesit metabolik në tru.

Argumente për këtë teori paraqesin pacientët që vuajnë nga epilepsia, ku vatër e sulmeve janë laprat e tëmthit. Ata edhe përjetojnë jashtëzakonisht shpesh fenomenin Deja-vu. P. sh. kemi rastin e Klaus Gécke-s nga Berlioni, të cilit gjatë një mënjanimi të një tumori në tru, i lëndohen këto qendra të kujtesës dhe dy muaj më pas, ai fillon të përjetoj diç të çuditshme: “Në rrugë dhe gjetiu kisha ndjenjën se secilin njeri po e njoh!”. Në kokën e tij, pas operimit, ishte zhvilluar epilepsia. Neurologët besojnë se janë në gjendje që në çdo kohë të provokojnë ndjenjën e Deja-vu-s. Nëse parahippocampalis Gyrus simulohet me sinjale elektrike, sipas tyre, provokohet ndjenja e njohjes, të cilën e dëshmojnë pacientët e eksperimentuar.

Mirëpo, edhe përkrahësit e teorisë tjetër kanë argumentet e tyre.

Ata mendojnë se gjithçka që na duket si e njohur, ne veç e kemi parë ose përjetuar diç të ngjashme, ndoshta vite e vite më parë, por me kohë është “harruar” diku në depon e kujtesës. Në fakt, gjatë procesit jetësor ne u nënshtrohemi vazhdimisht veprimt të numrit jashtëzakonisht të madh të ngacmimeve. Ne pranojmë shumë më shumë përshtypje se sa në të vërtetë mendojmë. Mirëpo ne perceptojmë dhe zgjedhim vetëm një pjesë të vogël të tyre, ato që i konsiderojmë si më të rëndësishme dhe të nevojshme për mirëqenien tonë. Truri vendos se cilat informacione meritojnë vëmendjen dhe cilat mospërfilljen tonë

dhe ato informacione i memorizon në forma të ndryshme. Një përshtypje nga ambienti i jashtëm qarkullon në forma të ndryshme nëpër procesin përpunues të trurit dhe, tek në hierarkinë më të lartë qendrore të tij, këto pjesë informacionesh krijojnë imazhin e plotë. Mendohet se dukuria Deja-vu paraqitet kur ndonjë nga këto informacione arrin pak me vonesë në hierarkinë qendrore. Pra, arrin deri te qendrat e kujtesës, derisa informacionet e tjerat veç kanë kaluar në vetëdije. Kjo ngecje e informacioneve krijon përshtypjen se situata pasuese për ne është tashmë e njohur.

Ekzistojnë edhe shumë teori tjera rreth fenomenit Deja-vu. Spanjolli, Hoze. L. Pinios, mendon se paraqitja e Deja-vu-së shfaqet si pasojë e një moskoordinimi mes receptorëve dhe efektorëve. Derisa njeriu përmes shqisave pranon perceptimet nga bota e jashtme, dëgjon, sheh, ndjenë etj. dhe këto informacione i memorizon në ndërdije, mendja e tij ndodhet krejt diku tjetër. Dhe kur këto dy procese koordinohen, pra kur vetëdija bëhet e vetëdijshme për situatën, paraqitet fenomeni Deja-vu. Në këto çaste njeriu e përjeton situatën që e ka ndjerë pak sekonda ose milisekonda më parë, edhe emocionalisht.

Mirëpo, ka edhe shkencëtarë të tjerë që mendojnë se fenomeni Deja-vu është i lidhur me çrregullimet e rënda shpirtërore, siç është epilepsia, skizofrenia, anksoziteti etj. dhe këto dukuri shfaqen gjatë fazave sulmuese te të sëmurit.

Deja-vu nga një këndvështrim pak më ndryshe

Është me rëndësi të theksohet se shumica e eksperimentimeve në këtë drejtim bëhen nën ndikimin e hipnozës. Madje një grup shkencëtarësh nga Anglia, në krye me Psikiatrin A. O'Connor, deklaruan se kanë arritur ta krijojnë përjetimin Deja-vu artificialisht në laborator, dhe atë falë hipnozës. Mirëpo hipnoza edhe pse e pranuar nga gjiri i shkencës, si e vetmja degë nga lëmi i gjerë i parapsikologjisë, për shumë shkencëtarë skeptik mbetet edhe më tej çështje e diskutueshme,

pasi definicion të plotfuqishëm për të, edhe sot e kësaj dite, nuk ka. Ajo mbetet akoma e definuar si dukuri, mistiko-shkencore. Por në fakt, pavarësisht nga kjo, ndikimi i hipnozës në gjithë organizmin është i pamohueshëm, ndaj edhe zbatimi i saj në qarqe të ndryshme, e sidomos në mjekësi, është gjithnjë e më i madh.

Hipnoza mund të merret edhe si një urë lidhëse në mes të dukurive shkencore empirike dhe dukurive paranormale. Dhe pikërisht kjo lidhshmëri u jep të drejtën edhe hulumtuesve të këtij lëmi, pra parapsikologëve, që të japin mendimin e tyre edhe për fenomenin Deja-vu.

Njëra nga teoritë për paraqitjen e jashtëzakonshme të Dejavu-s nga këndvështrimi parapsikologjik, është fenomeni i parashikimit. Sipas kësaj teorie, ky fenomen dëshmon afinitete mbinatyrore që posedon qenia njeri për parashikimin e ardhmërisë, pra kalimit në një dimension tjetër, që për ne është akoma i panjohur. Ne situata të caktuara, për pak çaste, ne shkëputemi nga realiteti që e perceptojmë përmes pesë shqisave tona dhe kalojmë në një dimension tjetër, në të cilin, edhe pse për pak sekonda, ne jemi në gjendje të udhëtojmë në ardhmëri dhe ta shohim ose përjetojmë atë.

Teoria tjetër është ajo e dijës më të lartë, të quajtur “Dija kozmike”. Quhet kështu, pasi në të nuk ekzistojnë kufij midis objektivitetit dhe subjektivitetit, prandaj gjithçka ekziston dhe gjithçka është gjithçka. Në këtë rrjet të dimensionit kozmik nuk ekziston objekti i izoluar, p.sh. nuk ekziston vetëm gishti, gishti njëkohësisht është edhe dora, dora është trupi e trupi është gjithë njerëzimi: e kaluara, e tanishmja dhe e ardhmja njëkohësisht. Pra, në këtë “Dije kozmike” gjenden të gjitha njohuritë, si për të kaluarën, të tashmen por edhe për të ardhmen. Ata njerëz që kanë arritur përsosmëri në këtë drejtim, e kanë edhe aftësinë për t’i lexuar, parë apo përjetuar ngjarjet, edhe në të kaluarën por edhe në të ardhmen. Edhe fenomeni i Dejavu-s është pjesë e kësaj “Dije kozmike”, që neve na paraqitet për pak çaste në situata të caktuara.

Disa të tjerë mendojnë se Deja-vu ka lidhshmëri me dukurinë e telepatisë. Përmes mënyrës telepatike, mendimet e emetuara nga dërguesi që shpërndahen në hapësirë, vetëdijshëm apo pavetëdijshëm, pranohen nga pranuese me të cilin jeni në lidhje mentale, mesazhe të cilat, te ai, krijojnë ndjenjën e njohjes ose situatës së përjetuar më parë. Këtë gjendje e përshkruan edhe profesori dhe psikologu i njohur C. K. Jungu, në teorinë e tij të “Sinkronicitetit”. Jungu mendon se, përveç arsyes së lidhjeve kauzale në mes të paraqitjeve në natyrë, ekzistojnë edhe lidhje sinkronike akauzale të cilat i lidhin dy dukuri me përmbajtje të njëjtë. Gjithçka që ndodh në një moment të caktuar përmban karakteristikat e atij momenti. Në ato raste përmbajtja e vetëdijes së emetuesit dhe pranuesit janë të njëjta për nga kuptimi, sepse përmbajtja e njëjtë ese e ngjashme paraqitet në momentin e njëjtë tek te dy, mirëpo te pranuesi ajo përmbajta krijon ndjenjën e njohjes së situatës edhe pse e pa përjetuar kurrë më parë. Kjo teori sqaron edhe fenomenin e lindjes së ideve njëkohësisht te dy persona që përdoret shpesh në biseda të zakonshme si: “ma more fjalën nga goja”.

Temë në vete është edhe teoria e reinkarnimit, (“ringjalljes”) ose e thënë ndryshe “lindja e re në një kohë tjetër dhe trup tjetër”. Reinkarnimi si proces njihet dhe pranohet nga shumë popuj, por për besimtarët e budizmit reinkarnimi paraqet procesin bazë të ndërtimit të këtij religjioni. Edhe te kjo dukuri, hulumtimet e përgjithshme bazohen përgjithësisht në eksperimentimet që bëhen më ndihmën e hipnozës ku mediumi, përmes sugjestionëve, dërgohet në kohën para lindjes ku ai e gjen vetën të transformuar në një kohë dhe trup tjetër. Njohja zyrtare e hipnozës nga shkencë bashkëkohore po i kthehet asaj si bumerang, pasi hipnoza si dukuri mistiko-shkencore, te fenomeni i reinkarnimit me faktet e pamohueshme, po e sfidon tashmë vetë atë. Ka raste kur mediumi fillon të flasë edhe gjuhë të huaja, për të cilat në përditshmëri nuk ka kurrfarë njohurie. P.sh. kemi rastin e 12 vjeçares nga Berlina J. Markard, e cila pas një traume të rëndë

fillon të flasë rrjedhshëm në gjuhën italiane, e të cilën kurrë më parë nuk e kishte mësuar. Ajo deklaronte se quhej Rozeta K. Se kishte lindur në Itali më 1887 dhe kishte vdekur më 1917. Kishte një vajzë që tanimë jetonte në atë shtëpi. Verifikimet vërtetuan saktësinë e vajzës. Në derë u paraqit një grua e moshuar e quajtur Fransea, që ishte e bija e Rozetës e cila vërtet kishte vdekur më 1917.

Ithtarët dhe besimtarët e kësaj teorie e përshkruajnë edhe talentin e individit, jo si një dhunti, prirje të lindur, por si një dukuri të trashëguar, të bartur nga jetët e kaluara. Edhe fenomeni Deja-vu, për përkrahësit e kësaj teorie, nuk është asgjë e jashtëzakonshme thjesht, një përjetim nga jetët e kaluara. Jeta, sipas tyre, nuk fillon me lindjen dhe as që mbaron me vdekjen. Ajo është një vazhdimësi reinkarnimesh.

Edha pas gjithë këtyre teorive sqaruese shkencore e mistike, çështja e fenomenit Deja-vu mbetet akoma e mbështjell me vellon e misterit - e errët, e pazbërthyer dhe e pazgjidhur.

Natyra enigmatike e njeriut

Misteri i fenomenit Deja-vu nuk qëndron në natyrën e saj enigmatike, por në natyra enigmatike të vet qenies njeri. Njeriu, siç e dimë edhe shkencërisht, është qenie me aftësi të kufizuara. Ai nuk është një specie e përkryer, edhe pse ne kemi dëshirë të mendojmë ashtu. Ai përkufizohet vetëm nga pesë shqisat e tij, dhe përmes tyre e percepton realitetin që e rrethon. Pra, bota që na rrethon nuk është e përkufizuar, por të kufizuara jemi vet ne! Ambienti ku frymojmë dhe veprojmë është shumë, shumë më i përsosur se sa mendojmë ne. Sipas ligjeve të fizikës, realiteti objektiv nuk është asgjë tjetër përpos lëvizjesh të vazhdueshme të llojeve të ndryshme të energjisë. Njeriu, falë organeve shqisore dhe sistemit nervor është në gjendje t'i regjistroj këto lëvizje të energjisë. Kështu që çdo gjë që ne përjetojmë gjatë procesit jetësor, e perceptojmë përmes këtyre pesë shqisave. Mirëpo, të perceptuarit nuk është proces aq i thjeshtë, përkundrazi, ai është

proces shumë më i ndërlikuar pasi në vete përfshinë edhe shumë nënprocese të lloj-llojshme dhe të komplikuar. Pasi qenia njeri është e përkufizuar ose thënë ndryshe e kushtëzuar vetëm nga këto pesë shqisat, ajo nuk ka mundësi ta ndjej, shijoj e përjetoj gjithë madhësinë e ambientit që na rrethon, e më këtë edhe të gjitha proceset e ndryshme që zhvillohen në të. Prandaj edhe shumë fenomene, e ndër to edhe dukuria Deja-vu, mbetën mister për kapacitetin e njohurive tona. Mister që provokon edhe spekulime nga më të ndryshme në lidhje me to.

Dhe për ta sqaruar paksa më mirë përkufizimin shqisor të qenies njeri, po e marrim si shembull vetëm spektrin elektromagnetik. Në atë spektër, pjesa e dritës që ne arrijmë ta kapim përmes shqisës së të parit (syrit), quhet “drita e dukshme”. Dhe kjo “dritë e dukshme”, në atë spektër, është vetëm një prerje tepër e hollë në krahasim me spektrin e përgjithshëm ekzistues që i është e njohur shkencës, së paku, deri më sot. Ajo ka një gjatësi valore prej vetëm 380-750 nanometrash nga gjatësia e përgjithshme elektromagnetike, që është 10^3 metra te radiovalët dhe arrin në 10^{-15} metra te rrezet kozmike. Edhe pse prerje shumë e vogël, ne, përmes shqisës së të parit, arrijmë t’i përjetojmë në mënyrë të vetëdijshme ato ngacmime dhe ta shohim e shijojmë koloritin e mrekullueshëm të botës që na rrethon, të ngërthyer në miliarda nuanca nga më të lloj-llojshmet.

Por valët e tjera si ato: ultraviolet, rëntgen, infra të kuqe, mikrovalët, radiovalët etj., për fat të keq, shqisa e të parit nuk arrin t’i regjistroj! Por kjo nuk do të thotë se ato nuk ekzistojnë. Ato në fakt janë, veprojnë, por kufizimi i shqisave tona nuk na mundëson qasje në to. Dhe tek më vonë, kur përmes instrumenteve spektrometrike u bë i mundur regjistrimi i atyre valëve (rrezeve) të “padukshme” për syrin tonë, u dëshmuua njëkohësisht, se ajo që në fakt është e pakapshme për shqisat tona, nuk do të thotë se është çrregullim psikik e as fikSION i marrë.

Shfrytëzimin e këtyre valëve sot e hasim në shumë sfera të jetës, duke filluar nga mjekësia (rrezet rëntgen); radiovalët që na

mundësojnë komunikim medial (radioja, TV-ja etj.), e deri tek mikrovalorët, me të cilët është e pajisur pothuajse secila shtëpi.

Por më herët, kur këto rreze nuk ishin të njohura, vetëm ideja për ekzistimin e tyre do e sillte njeriun në pozitë të palakmueshme para të tjerëve. Dhe atë thjesht, vetëm për faktin që shqisat e tij nuk ishin të afta t'i regjistrojnë ato.

E njëjta gjë vlen edhe për fenomenet paranormale, pjesë e së cilës është edhe Deja-vu. Merreni me mend se si do t'i përjetonim mrekullitë e natyrës sikur shqisa jonë e të parit të kishte mundësinë t'i perceptoj, po e zëmë, edhe rrezet ultraviolet ose rrezet infra të kuqe! Po sikurse edhe shqisat tjera të kishin aftësi më të mëdha perceptuese. Po sikur njeriu të posedoj edhe shqisën e gjashtë... Natyrisht, që do i përjetonim krejtësisht ndryshe nga këndvështrimi që i njohim dhe i shohim sot.

Siç u tha edhe më lartë, realiteti objektiv nuk qenka asgjë tjetër vetëm lëvizje e vazhdueshme e llojeve të ndryshme të energjisë. Andaj edhe shtrohet pyetja: a i njohim ne të gjitha llojet e energjisë? Natyrisht, që përgjigja do të jetë JO. Atëherë si mund t'i gjykojmë gjërat që në realitet fare nuk i njohim. Si marrim guxim t'i quajmë pseudodituri këto fenomene? Me çfarë të drejte i ofendojmë të tjerët vetëm pse nuk pajtohen me ligjet ekzistuese të shkencës empirike? Pse vallë nuk mund të pajtohemi me këtë realitet dhe nuk e pranojmë faktin se këto dukuri janë jashtë forcës së të kuptuarit të shqisave njerëzore? Sepse ne jemi shumë të vegjël në skemën e përgjithshme kozmike, jo vetëm si qenie njerëzor, por si planet në përgjithësi. Jemi vetëm si një kokërr rëre në një shkretëtirë të pafund.



ENIGMA E UNIT

Paramendojeni: Ju zgjoheni një mëngjes të zakonshëm. Ashtu i shtrirë në krevat, i vetmi mendim që ju kalon në atë moment nëpër kokë është fjalja: “unë nuk e di më se kush jam!” Dhe ende pa arritur në fund të kësaj fjalie, filloni të ndjeni frikë të papërshkrueshme. Një zbrazëtirë që përhapë tmerrin e vdekjes. Një presion ankthi që ua ndalë frymëmarrjen... Por, pas pak, sërish ndiheni të lehtësuar, pasi për ju kjo ishte vetëm një fantazi e çastit!

Jo, jo, kjo që u tha më lartë, nuk është pjellë e imagjinatës, as sekuencë e ndonjë filmi tmerrri, as tregim fantastik, por realitet që e kanë përjetuar sa e sa njerëz.

Rasti 1. 26 marsi i vitit 1985 fillon për Clive Wearing-un me një temperaturë të lartë mbi 40 gradë. Pasi që dërgohet me urgjencë në spital, diagnostifikohet me një infeksion të korteksit të trurit. Infeksioni vazhdon t'i dëmtoj edhe më tej pjesë të kujtesës së tij. Kujtesa aktuale nuk funksionin më. C. Wearing-u arrin të mbijetoj, por ai nuk është më ai i mëparshmi. Vetëm në pak sekonda arrin të ketë qasje në kujtesë. Megjithatë, çdo përshtypje e re e shlyen atë të mëparshëm. Që nga atëherë, ish producenti muzikor i BBC-së dhe dirigjenti i ansambllit të njohur “Ensembles London Sinfonietta”, ka një ndjenjë të përherëshme të një zgjimi të ri, të një fillimi të ri, të një kujtese të re në çdo moment. Vetëm kur ulet pranë pianos së tij, arrin të “lëviz në kohë”, dhe të ketë qasje të shkurtër të kujtesës së mëhershme. Pastaj sërish kalon në fillimin e ri...

Rasti 2. Ishte një ditë e ftohtë vjeshte, më 27 tetor 1993, kur Barbara Thillmann humbi kujtesën e saj. Ajo qëndronte si e shtangur në një karrige në parkun e Hamburgut, pa Unin e saj të mëparshëm. Nuk arrinte ta kujtonte as emrin e vetë! Por edhe asgjë tjetër. Kishte “lerë sërish”, por pa Unin e vjetër. Ajo mbijetoi dhe filloi nga e para, nga zeroja. Mirëpo kujtesa e

humbur nuk iu rikthye kurrë më. Çfarë ndodhi atëherë, në nëntorin e vitit 1993 që shkaktoi amnezi të plotë të saj, mbetet edhe sot e kësaj dite e paqartë.

Rasti 3. Kur Katharina Beta “lindi sërish”, ishte 32 vjeçare. Kujtesa dhe përjetimet e saj u zhdukën gjatë një aksidenti, të cilin K. Beta (e cila së shpejti pritej të bëhej mjeke) mezi e mbijetoi. Mirëpo kujtesa e saj “vdiq”! Për familjen, por edhe për vet atë, emri i saj i pagëzuar, Irmhild, mbeti përgjithmonë i huaj. Nuk arriti kurrë ta kthej sërish këtë identitet. Së bashku me terapeutin e saj vendosi që Unin e saj të vjetër ta lë të vdes. Ajo u ripagëzua si Katharin dhe filloj një jetë të re. Katharina jeton si shkrimtare në Vjenë. “Katharsis” quhet Autobiografia e saj.

Rasti 4. Pas një ataku në tru, neurologia Jill B. Taylor, nuk mund të lëvizte më. Nuk mund as të fliste. Ajo e humbi të gjithë kujtesën, të gjithë personalitetin që e kishte deri në atë moment. Një pëlçitje e një kapilari të gjakut në tru ishte shkaktar i gjithë kësaj. Ndodhi në vitin 1996, kur kjo shkencëtare e trurit ishte vetëm 37 vjeçe. Ajo thotë: “E vetmja që mua më pat mbetur, ishte besimi në forcën shëruese të vetë trurit tim. E dija intuitivisht se nga kjo portë e pasme do e riktheja Unin tim”. Për L. B. Taylor-in filloi një udhëtim i gjatë në Unin e saj që zgjati plot tetë vjet. Dhe më në fund, ishte ajo vetë, që Unin e saj, e rikonstrukttoi sistematikisht. Ja arriti ta riaktivizoj trurin e saj, e bashkë më të, hap pas hapi, qelizë pas qelize edhe Unin e humbur. Sot, kjo shkencëtare, ligjëron mbi anatominë dhe mënyrat funksionale të trurit.

Rasti 5. Më 3 korrik të vitit 2003, në një U-Bahn (hekurudhë nëntokësore) të New Yorkut, mes Brooklynit dhe New Subway, 37 vjeçari, Doug Bruce humb kujtesën - Unin e tij. Një amnezi psikogjene. Udhëtarët i vërejnë lëvizjet e tij të çrregulluara dhe e lajmërojnë policinë e cila e dorëzon Bruce-n në klinikë psikiatrike. Vetëm letërnjoftimi i gjetur në çantën e tij dëshmonte atë që kishte mbetur nga identiteti i tij, tani më i humbur: një copë letre! D. Bruce nuk arriti ta rikthej kurrë më Unin e tij. Dhe as që

e dëshironte një gjë të tillë. Ai e përqafoi rilindjen dhe Unin e ri nën petkun e të cilit vazhdoi rrugëtimin e jetës në vijim.

Të gjitha këto raste të lartpërmendura, tregojnë se sa misterioze por dhe dramatike është humbja e identitetit, gjegjësisht humbja e Unit tonë. Po aq enigmatike janë edhe pyetjet: Ç'është Uni në të vërtetë? nga se përbëhet ai? Kur krijohet personalitetit ynë dhe nga sa Un-a përbëhet ai? Çfarë ndodhë nëse ne e humbim Unin tonë, i cili na identifikon si individ?

Vetëdija, egoja, identiteti, me një fjalë - Uni, është karakteristikë jashtëzakonisht e rëndësishme e çdo personaliteti. Ai karakterizon tërësinë e tipareve që përbëjnë thelbin e njeriut si individ të caktuar dhe për të cilat ai është i vetëdijshëm. Pra, vetvetja në botën që e rrethon. Zhvillimi dhe krijimi i Unit tonë varet nga shumë faktorë, duke filluar nga baza trashëguese, nga aktivitetet e individit e sidomos nga numri i madh i faktorëve të rrethit, para së gjithash atij social. Të gjithë këta faktorë ndikojnë në proceset e shumta psikike, duke filluar nga proceset e të perceptuarit e deri te ato të menduarit, dhe reflektohen në zhvillimin dhe krijimin e cilësive të personalitetit siç janë: motivet, qëndrimet, interesi, vlerat, kompleksët, sjelljet etj. Individi, duke kaluar nëpër këto procese psikike gjatë periudhave të ndryshme të jetës, formon tipare të caktuara personale. Dhe të gjitha këto tipare, jo vetëm që janë përcaktuese të Unit tonë me të cilin ne identifikohemi në familje, në rreth e në shoqëri por, që gjithashtu na bënë që ne ta përjetojmë vetveten edhe si një unikat i patjetërsueshëm, të identifikohemi si Unë.

Humbja e Unit

Shkencëtarët e sferës së trurit kanë bërë hulumtime në lidhje me atë se sa është i lidhur neurologjikisht personaliteti ynë në tru. Ata erdhën në përfundim se Uni është një sistem i veçantë dhe i mbyllur, me devijime e ndryshime të vogla gjatë procesit kohor. Mirëpo, te asnjë individ mostra e aktivitetit të trurit nuk është e njëjtë! Megjithëse Uni unë i ka disa nyje qendrore në tru, ai

shtrihet si një rrjet merimangash pothuajse në të gjithë pjesët e tij. Hippocompusi, është qendra e kujtesës. Aty memorizohen përjetimet individuale përmes të cilave ne bëhemi të vetëdijshëm për përvojat e mëhershme. Anterior Insula na mundëson që të mund ta bëjmë dallimin e fytyrës sonë nga fytyrat e individëve të tjerë. Korteksi parafrontal ka kontroll të përgjithshëm mbi memorien e trurit të madh, ku ndodhet edhe kapaciteti i njohurive tona. Uni i vetëdijshëm këtu shpalos gjithë pushtetin e vet. Korteksi orbitofrontal, që gjendet në pjesën e poshtme të ballit (afër syve), memorizon rezultatet e zhvillimit dhe edukimit tonë gjatë procesit jetësorë etj. Të gjitha këto, së bashku, rrjedhin në bërthamën qendrore ku e formojnë pasqyrën e përgjithshme e komplekse të Unit tonë. Prandaj edhe lëndimet më të imta në tru, qofshin ato të jashtme apo të brendshme, mund të provokojnë ndryshime të dukshme të Unit si: veprime të pakontrolluara, harresën e çastit, marramendje etj. Lëndime të vogla në dukje, por nga të cilat fillojnë edhe krizat e çrregullimeve të identitetit.

Shkencëtarët kanë arritur, deri diku, t'i zbulojnë arsyet dhe faktorët të cilët e ndërpresin qarkun e këtij procesi kompleks të veprimeve të neuroneve në tru dhe që bien deri te tronditja ose shembja e Unit tonë, përkatësisht deri te harresa e identitetit tonë.

Duke u nisur nga ajo se Uni ynë përbëhet nga shuma e përgjithshme e kujtesës, neurologët e ndanë atë në katër nivele: **nivelin procedural** (veprimet automatike si ecja), **nivelin perceptues** (shprehja e njohjes dhe pranimit), **nivelin semantik** (kuptimor) dhe atë **episodik** (biografik). Dhe të gjitha nivelet, së bashku, rezultojnë identitetin tonë.

Zhgënjimet e hidhura, përjetimet e rënda traumatike si vdekja e më të dashurve, tronditjet e jashtme të trurit nga fatkeqësitë në rrugë, punë a komunikacion, por edhe sëmundjet e ndryshme mund të provokojnë dobësimin apo humbjen e përkohshme ose të përhershme të kujtesës së individit. Sa e sa raste ka, kur individët nga zhgënjimet e papritura, nga pesha e papërbalueshme e humbjes së fëmijës etj. kanë pësuar

çrregullime të identitetit, duke u klasifikuar nga shoqëria si të çmendur. Ose, kemi raste tjera të fatkeqësive të ndryshme; kur trandjet nga objektet e forta kanë dëmtuar pjesë të trurit dhe individët kanë pësuar dobësim ose humbje të plotë të kujtesës. Për shkencën është shumë i njohur, përveç infeksioneve të tjera, edhe virusi - Herpes, i cili shkakton flluska të vogla, në fillim në buzë, e pastaj nëpër tërë fytyrën dhe i cili përcillet me temperaturë të lartë. Në një nga një milion raste, ky infeksion kalon edhe në tru ku dëmton rëndë një pjesë të tij dhe e paralizon hippocampusin i cili, siç thamë më lartë, është qendra e kujtesës, e më këtë rast shlyen edhe pasurinë e memories sonë të akumuluar ndër vite.

Mirëpo ekziston edhe një mundësi përmes së cilës mund të humbet Uni, dhe kjo është më perfidja, - humbja e qëllimshme përmes metodave të dhunshme.

Manipulimi i Unit

Ndryshimi i qëllimshëm i bindjeve, qëndrimeve, mendimeve etj., pra i Unit, nuk është temë e re. Qysh në kohërat më të lashta, për nevoja manipulimi me psiken njerëzore, janë përdorur metoda të ndryshme. Ndër më të njohurat është metoda përmes hipnozës dhe ajo me ndihmën e narkotikëve. Por edhe shkencëtarët, ka kohë që janë duke eksperimentuar në këtë fushë, dhe jo pa arsyeje! Madje ata kanë shkuar edhe më larg se sa hipnoza dhe narkotikët, duke e shfrytëzuar teknologjinë e sotme më moderne të informatikës. Përmes stimulimit elektronik të trurit, ata veç kanë arritur që publikisht t'i kontrollojnë sjelljet e disa specieve, e këtu nuk përjashtohet as njeriu. Metoda më e re e implantimit digjital, përmes mikroçipëve të implantuar te njeriu, është bërë publike para sa vitesh nga kompania SUN (e njohur për softuerin, Star Office që ofrohet falas). Gjithashtu, edhe organizata amerikane “Applied Digital Solution”, ka krijuar një mikroçip, i cili mund të implantohet nën lëkurën e njerëzve. Produkti i quajtur “VeriChip” është menduar kryesisht për qëllime mjekësore. Kompania “Neuralink” e Elon Musk-ut (biznesmenit

dhe investitorit më të pasur në botë), është e para që ka arritur të implantoj një mikroçip në trurin e njeriut, në janar të këtij viti (2024), si dhe shumë kompani të tjera që anojnë në këtë drejtim. Përmes këtyre stimulimeve elektronik, njeriu, faktikisht bëhet qenie e lokalizuar dhe e kontrolluar sipas nevojës së dikujt tjetër, pa pasur mundësi që të kundërshtoj ose rezistoj. Implantimi i një çipi të tillë në tru e kthen individin në një robot, por i përbërë nga mishi e gjaku dhe i dirigjuar nga dikush tjetër për nevoja ose shërbime të planifikuara.

Mirëpo, si gjithnjë, shkencëtarët shpalosin anët pozitive të hulumtimeve të tyre, që bazuar, jo vetëm në rrafshin shkencor por edhe atë etik, është i mirëseardhur dhe i dobishëm për njeriun. Njerëzit që përballën me situata krizash të provokuara ose shkaktuar nga faktorët e ndryshëm, e që janë të shumtë në përditshmërinë e rrjedhave të kohës moderne, shpesh nuk gjejnë mbështetje e as rrugëdalje dhe vuajnë pothuajse gjatë gjithë procesit jetësor. Në raste ekstreme, alternativa e vetme për ta është suicidi (vetëvrasja). Aplikimi i qëllimshëm i metodave për fshirjen e kujtesës, që në vend të informacioneve të vjetra në Unin e individit të regjistrohen informacione të reja, do t'ua lehtësonte shumë njerëzve jetën dhe shumë të tjerë do t'i shpëtonte nga vdekja e sigurt.

Këtë e dëshmon edhe rasti i Doug Bruces (i cekur edhe më lartë), i cili pas përjetimeve të tmerrshme dhe problemeve të shumta pa rrugëdalje, me të cilat ishte përballuar gjatë jetës së tij, as që dëshironte të kthehej më në Unin e mëhershëm. Rasti i Bruces është i njohur në literaturën mjekësore. Humbja totale e kujtesës zakonisht ndodh shumë rrallë. Bazuar në statistika, te mbi 95% e rasteve, kujtesa pas një kohe kthehet sërish. Te njëri pas disa ditësh, te tjetri pas disa muajsh, por ka edhe raste kur kujtesa rikthehet edhe pas disa vitesh. Pothuajse shumica e të prekurve nga amnezia kthehen prapë në rrjedhat e jetës së mëparshme -në Unin e tyre fillestar. Por Doug Bruce nuk e dëshironte më atë identitet. Ai vendosi që Unin fillestar ta

“varros” përgjithmonë dhe “rilindjen” e sërishme, si fëmijë por në trupin e një të rrituri, ta përjetoj jo më si tmerr, por si një fat të madh. “Amnezia mua ma ka shpëtuar jetën!” - deklaroi ai më vonë. Ai filloi ta shijoj jetën nga fillimi, të krijoj shoqëri të re, talent të ri, bile edhe të dashurohet për herë të parë. Ai magjepsej nga ndezja e fishekjarrëve sikurse edhe nga reshjet e borës në jetën e tij të re. Gjithashtu, shumë ushqime që në Unin e tij të vjetër i urrente, tani ishin menyte e tij më të preferuara. Bruce filloi të formoj identitet tjetër.

Kohë të gjatë, rastet e tilla të humbjes së kujtesës, për shkencën ishin raste të pasqaruara. Falë teknologjisë më të re dhe eksperimenteve të shumta, sot shkenca ka arritur që të ketë qasje më të gjerë edhe në këtë fushë. Shkencëtarët mendojnë, se për shumë njerëz, kujtesa në Unin e kaluar është aq e dhimbshme sa që ata me gjithë fuqinë që disponojnë mundohen ta stopojnë sapo ajo të filloj të paraqitet në vetëdije dhe, në vend të saj, përpiqen të mendojnë në diçka tjetër. Në disa raste të veçanta kujtesa “shkyçet” ose “bllokohet” aq herët, sa që njohuritë e vetëdijshme perceptuese për një gjendje të përcaktuar faktike, nuk janë më assesi të kapshme. Kjo mund të shkoj aq larg, sa që vite të tëra të jetës të shlyhen nga kujtesa, siç është edhe rasti i Doug Bruce-s dhe i shumë të tjerëve.

Në raste të tilla, ndryshimi i qëllimshëm i identitetit, ndoshta edhe do të kishte efekte pozitive ose preventive. Ndoshta për shumë individ, të cilët nuk gjejnë forcë për t’u përballur me sfidat e kohës, do të ishte alternativë e vetme për ta vazhduar procesin jetësor dhe për ta shijuar këtë dhuratë të shtrenjtë e të mrekullueshme.

Por realiteti ka dëshmuar shpesh të kundërtën! Shumë zbulime që janë shpallur si nevojë e domosdoshme për njeriun dhe shoqërinë, kanë rezultuar me pasoja të rënda, jo vetëm për individin por edhe për masën e gjerë, sepse dualiteti është pjesë e pandashme jo vetëm e procesit jetësor por edhe e proceseve të

përgjithshme universale. E ky dualitet vlen edhe për temën që po shkruajmë - për Unin tonë.

Ekspertet sot e kanë të qartë se kontrolli i qëllimshëm i mendjes dhe manipulimi me individë është funksional. Teknikat e ndryshme për “riprogramimin” e trurit si: elektroçipat, elektroshoku, narkotikët, hipnoza, dhuna, izolimi, frika etj., me të cilat është eksperimentuar në shumë laboratorë të shërbimeve sekrete, por që janë aplikuar edhe nga shumë sekte të ndryshme dhe atë, drejtpërdrejt në njerëz, e konfirmojnë bindshëm një gjë të tillë.

Pacientët e psikoterapeutes amerikane nga New Orleans, Valerie Wolf (tani e ndjerë), ishin zakonisht individ me lëndime të rënda psikike. Mirëpo, dy paciente ishin disi të veçanta! Edhe pse ato gra nuk njiheshin mes veti, megjithatë simptomat shpirtërore të tyre ishin pothuajse identike: personalitete të shumëfishtë, shenja frike, harresa të përsëritura, kujtesë të shthurur etj. Te dyja ishin gjetur nga policia - të hutuara, të çoroditura dhe pa dijeni për vendbanimet e tyre. Nga një intervistë radioje, V. Wolf ishte informuar për një kamp ushtarak ku eksperimentohej me njerëz në gjetjen e formave të mundshme për kontrollin e mendjes - “Mind Control Experiment”. Simptomat e të eksperimentuarave të atij kampi ishin të njëjta sikurse edhe simptomat e pacienteve të psikoterapeutes Wolf. Pas eksperimenteve të gjata, së fundmi u ishin regjistrua (riprogramuar) kode nga alfabeti grek për t’i fshehur gjurmët e hulumtuesve dhe hulumtimeve që ishin kryer mbi ta.

Në seancën e radhës, Valerie Wolf, pacienteve të saj ua tregoi disa shkronja të alfabetit grek. Dhe efekti ishte i menjëhershëm. Gratë filluan të dridhen dhe të lotojnë. Nën lot filluan të rrëfejnë për përjetimet e tmerrshme. Për dhoma të errëta, për hipnozë, për dhënien e dhunshme të drogave halucigjene, për orë të tëra hetimesh, për mjek me mantele të bardhë që i mundonin me elektroshok dhe maltretime të tjera.

Kur rasti u bë publik, V. Wolf u kontaktua nga mbi 40 terapeutë nga mbarë SHBA-ja. Pa përjashtim, të gjithë kishin pacientë që dëshmonin se ishin viktimë e eksperimenteve nga kampi “Mind Control Experiment”. Dhe kjo e tmerroi mbarë opinionin.

“Implantimi” i Unit të ri!

“Atamore State Prison”, “Mind Bener”, “MKULTRA”, “Monarach” etj. Të gjithë këta janë emrat projektesh, pas të cilave fshihen shërbimet sekrete por edhe sekte, klinika, qendra kërkimore etj., me qëllime të caktuara - manipulimin e trurit. Efektet vepruese të këtyre manipulimeve janë vërtetuar edhe shkencërisht. Prapa qëllimit për ndryshimin apo edhe shlyerjen e identitetit të një individi, fshihet një ligj mjaft i thjesht psikologjik: “Ndrysho sjelljet e një njeriu, dhe psika e tij do të ndryshohet me automatizëm”. Mendimet dhe ndjenjat e tij do të ndryshohen gjithashtu. Ai do të harroj se kush në të vërtet ishte! I gjithë ky rezultat në psikologji njihet si - Disonancë kognitive.

Një gjë të tillë e vërteton edhe eksperimenti me qentë i shkencëtarit rus I. Pavlov. Në vitin 1903, për zbulimin e “Refleksit të kushtëzuar”, Pavlovi u lauria me Çmimin Nobel për mjekësi. Nga ky zbulim (i “refleksit të kushtëzuar”) u konstatua se edhe sjelljet mund të „kushtëzohen“, madje te të gjitha qeniet e gjalla, duke filluar nga ameba deri te njeriu dhe se përdorimi i këtij „kushtëzimi“ është i pakufishëm. Natyrisht, që ky kushtëzim i sjelljeve, më vonë i nxiti shumë hulumtues të tjerë për eksperimentime dhe në “modifikimin e sjelljeve”... e edhe në modifikimin e Unit.

Dhe të gjitha këto, që u thanë më lart, nuk janë vetëm shkrime sa për sensacion, por fakte të dëshmuara e dokumentuara nga qendra për kërkime trunore, dokumente sekrete qeveritare, rezultate të komiteteve të ndryshme hulumtuese, akte nga procese të ndryshme gjyqësore, publikimeve të ndryshme nëpër revista shkencore etj., në të cilat njoftohet për manipulime me njerëz - pa

vetëdijen e tyre ose edhe kundër vullnetit dhe dëshirës së tyre. Mbi viktimat janë zhvilluar eksperimente të formave dhe mundësive nga më të ndryshmet për manipulime afatshkurtra dhe afatgjatë të identitetit. Viktimat janë rekrutuar si spiun, atentator, kriminel, ruajtës sekretesh etj., për t'u shfrytëzuar në raste të caktuara.

Dr. M. T. Orn, njëri ndër anëtarët e Institutit të Mjekësisë në Filadelfi, u mor shumë edhe me manipulimin e trurit përmes hipnozës, posaçërisht për çështje të armatës. Ai, me anë të hipnozës, përforconte imunitetin e ushtarëve që ata të mund t'i përballonin dhembjet, të ftohtit, mundimet, izolimet, sëmundjet e detit etj. Në gjendje të thellë hipnotike, ai u jepte detyra të rëndësishme paraprakisht, të përcjella me amnezi (të plotë). Njëkohësisht u jepte shifrën, me të cilën mund të hipnotizoheshin dhe mund t'i pranonin detyrat vetëm nga personat e posaçëm. Bazuar në shtypin e atëhershëm, pohohej se gjenerali i paktit të NATO Dozijer, i cili u kidnapua nga Brigada e Kuqe, ishte i pajisur qysh përpara, që me anë të autohipnozës të mund ta ruajë sekretin. Supozohet se të gjithë funksionarët e lartë ushtarakë në SHBA dhe ata të paktit NATO, që kanë qasje në materiale me rëndësi shumë të madhe politike dhe ushtarake, kalojnë nëpër procesin e indoktrinimit për neutralizimin e efektit.

Gjithashtu, një ndër ekspertët mjekësorë më eminentë, që punonte për nevojat e CIA-s ishte Mathan Kline i cili, përveç hipnozës, eksperimentonte edhe me medikamente nga më të ndryshmet. Ky kishte për detyrë t'i stërviste operatorët për operacione të caktuara, ndërsa në projektin ndërkombëtar - dirigjimin e mendimeve. Përndryshe, Kline është i njohur si kryetar i Komitetit Ndërkombëtar kundër Sëmundjeve Mentale (ICAMI), qëllim i së cilës ishte edhe dhënia e barërave me efekte antidepresive të porsalindurve, te të cilët duhet të veprojnë përgjatë gjithë jetës. Gjithashtu, ekzistojnë fakte se ICAMI, ndër të tjera, me ndihmën e kësaj metode i ka shfrytëzuar njerëzit me të meta psikike, si forcë pune në industri.

Instrumentalizimi i një individi, të cilit i është manipuluar Uni - funksionin vërtet?! “Pa dyshim se po” - thotë ekspertja Kathleen Taylor, e cila pikërisht për këto manipulime ka shkruar një libër, “Brainwashing - The Science of Thought Control” (Shpëlarja e trurit - Shkenca e kontrollit të mendimeve) me dëshmi të shumta në këtë drejtim e sidomos sistemin e izolimit, të cilin ajo e ka vendos në fokus të këtij libri. “Një metodë e cila padyshim është e suksesshme. Fuqia e vetmisë dhe veprimi i saj në strukturat kognitive të trurit të një njeriu nuk duhet assesi të nënvlerësohet” - thotë ajo.

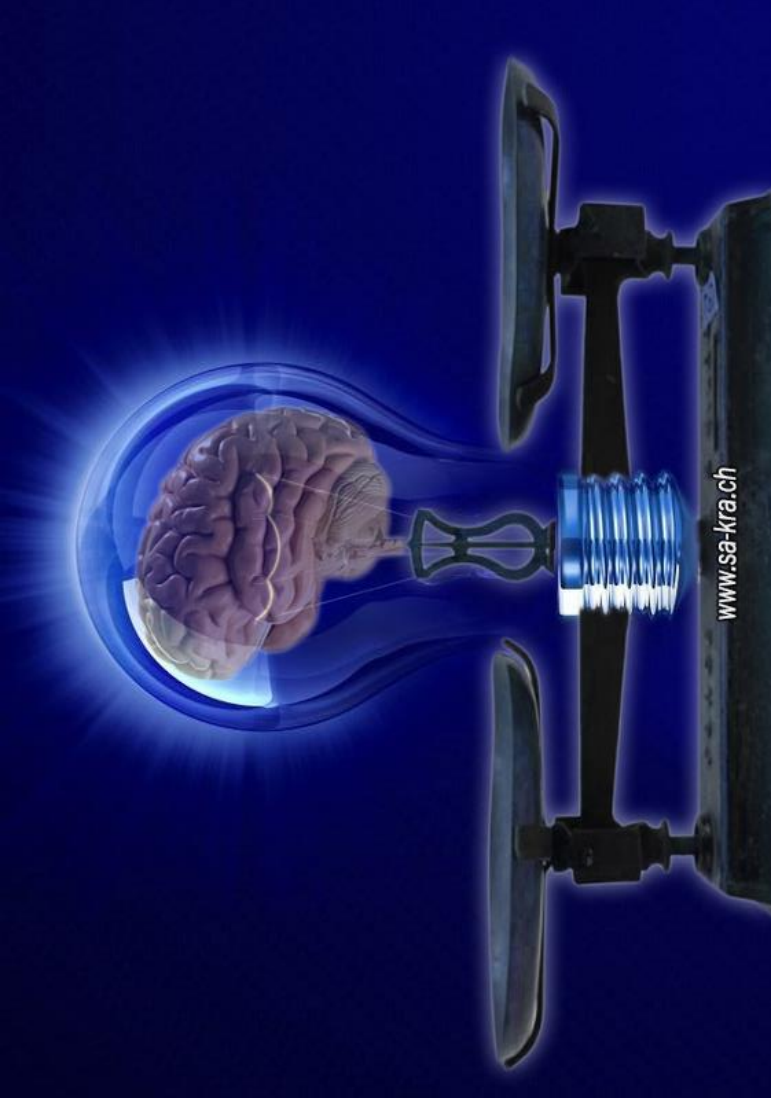
Riprogramimi fillon atëherë, kur te një individ zbatohet kontrolli absolut, edhe në ambientin përreth edhe mbi shqisat e tij: paralizimi i përshtypjeve shqisore, shkëputja e tij nga realiteti, lëkundja e besimit dhe vetëbesimit, etj. Izolimi dhe vetmia, frika dhe dhuna, narkotikët dhe hipnoza veprojnë shumë shpejtë. “*Pas disa ditësh ndjenja e kohës fillon të venitet. Të burgosurit nuk dinë më se çfarë në të vërtetë të mendojnë; vije deri te pengesat e perceptimit dhe pranimi të realitetit; halucinacionet dhe aktiviteti i trurit ndryshon dukshëm. Përfundimisht ata e kanë një ndjenjë sikur po shkëputet, sikur po ndahet trupi dhe shpirti*”, - shkruan psikologu dhe eksperti i shërbimeve sekrete, Heiner Gehring.

Qëllimi i gjithë kësaj është për t’i sjellë njerëzit në një gjendje, në të cilën ata bëhen shpirtërisht aq labil, sa që vullnetarisht të pranojnë çdo ndikim të jashtëm. Të pasigurt, të përçmuar dhe të droguar, të izoluarit shumë shpejtë kërkojnë mbështetje dhe siguri te torturuesit e tyre. “Mjerimi e thyen vullnetin e tyre” - thotë K. Taylor, dhe vazhdon: “Dhe kur i izoluarri arrin statusin e fëmijës së mjerueshëm, atëherë është koha që të fillohet me risocializimin e tij.”

Shqetësuese dhe shumë të frikshme, për këtë eksperte, janë edhe zbulimet e reja në sferën e neurokirurgjisë të cilat, gjithashtu shkojnë në favor të kësaj, duke mundësuar kështu implantimin e dhunshëm të vullnetit të huaj në individin e caktuar. “*Mjafton të*

mendojmë në përparimet që janë bërë në fushën e neuroimplantimit dhe me këtë edhe në mundësitë e qasjes së drejtpërdrejtë në tru. Dhe, e gjithë kjo mund të keqpërdoret për eksperimente të tilla” – thotë Taylor.

Format e trajtimit dhe mënyrat kuruese të personave të goditur nga kjo dukuri, mbeten akoma çështje e hapur. Ekspertet e neurologjisë, këtyre proceseve të komplikuara, nuk kanë arritur akoma t’ua gjejnë burimin e saktë e më këtë edhe diagnozën përfundimtare të tyre. Deri më tani, atyre nuk ju ka shkuar për dore që ta zhvillojnë ndonjë metodë efektive terapeutike e cila do e rikthente kujtesën e individëve, mbi të cilët është aplikuar qëllimisht “shpëlarja e trurit” ose e atyre që e kanë humbur Unin aksidentalisht. Mirëpo, ata mendojnë se në një të ardhme, jo të largët, gjithçka do të ndryshoj edhe në këtë drejtim! Shpresojmë, së paku në aspektin “pozitiv”!



www.sa-kra.ch

RRETH PERSONALITET

Të gjitha proceset psikike, siç janë: të perceptuarit, të menduarit, të ndjenjave, të mësuarit, të motivacionit etj. janë të lidhura ngushtë njëra me tjetrën, pra varën njëra nga tjetra dhe ndikojnë në njëra-tjetrën.

Individi, duke kaluar nëpër këto procese psikike, gjatë periudhave të ndryshme të jetës, formon veti të caktuara personale. Duke i vërejtur këto veti gjatë aktivitetit të individit, ne vërejmë mënyrën e veçantë të sjelljeve, që është karakteristike për të. Këto veti karakteristike, mënyrën e përgjithshme dhe të veçantë të sjelljeve të njerëzve dhe të çdo individi, si manifestohen, si zhvillohen dhe nga cilët faktorë varën ato, i studion **Psikologjia e personalitetit**.

Sikurse të gjitha funksionet psikike, edhe personaliteti e ka bazën e vetë biologjike, sepse çdo njeri lind me karakteristika trashëguese të caktuara. Edhe pse faktorët biologjik kanë rëndësi të posaçme për zhvillimin e personalitetit, janë vetëm bazë e nevojshme për zhvillimin e mëtejshëm të tij. Rol vendimtar luajnë faktorët e rrethit, e para se gjithash, faktorët social. Prandaj edhe theksohet se personaliteti është dukuri, jo vetëm psikologjike, por edhe sociale. Kushtet sociale, e para së gjithash aktivitetet me njerëz, janë të domosdoshme për t'u zhvilluar individualiteti njerëzorë në qenie humane, pra në qenie e cila ka karakteristika, që i përfillim si karakteristika njerëzore.

Numri i faktorëve, si ndikim në bazën e dhënë biologjike për formimin e cilësive të personalitetit, është mjaft i madh si: ambienti dhe kushtet familjare (në të cilat rritet fëmija), shkolla, moshatarët, mësuesi, të njohurit, organizatat dhe shoqëria në të cilat ai është anëtar dhe roli që ka në to, literatura dhe filmat, bashkëshortësia dhe marrëdhëniet bashkëshortore, profesioni dhe suksesi në këtë profesion, pozita sociale, kultura në të cilën rritet dhe jeton, sistemi shoqëror i bashkësisë etj. etj.

Zhvillimi i personalitetit ndahet në katër perioda: **mosha e fëmijërisë, e rinisë, e pjekurisë dhe e pleqërisë.**

Shumë ekspertë të psikologjisë mendojnë, se rol vendimtarë për formimin e cilësive të personalitetit luajnë kushtet e jetës familjare në ditët e para të fëmijërisë. Studimet kanë treguar, se kushti më i mirë për zhvillimin e personalitetit të pjekur dhe të shëndosh, është qëndrimi i përzemërt dhe i ngrohët i prindërve, por edhe njëfarë rigoroziteti në evitimin e pasojave të pakënaqshme të reaksioneve të fëmijët.

Moment tjetër i rëndësishëm për zhvillimin e cilësive të personalitetit është edhe fillimi i parë shkollor, që përbën një ndër bazat shumë të rëndësishme në zhvillimin e personalitetit dhe karakterit të mëvonshëm të individit. Ardhja e fëmijës në shkollë, është ardhje në një rreth të ri, me kërkesa të reja dhe me më shumë obligime, në të cilat ai duhet të gjendet, pasi ato ndryshojnë dukshëm prej kërkesave familjare me të cilat ai është mishëruar. Gjithashtu, rol me rëndësi në këtë periudë luan edukatori, mësuesi ose pedagogu. Mësuesi, si edhe prindërit paraqesin modelin, në të cilin fëmija merr shembull. Me sjelljet, veprimet, gjestet, qëndrimet etj. ata i japin drejtimin e mëtejme fëmijës, drejt formimit të cilësive të personalitetit.

Perioda tjetër, shumë e rëndësishme, është **mosha e rinisë** (adoleshencës) e cila karakterizohet me dy momente: Zhvillimin fiziologjik dhe zhvillimin social.

Në zhvillimin fiziologjik bie në sy rritja e gjatësisë së trupit dhe shtimi në peshë; paraqitja e karakteristikave seksuale dhe disa kriza psikologjike në lidhje me këtë moshë etj. Ndërsa në zhvillimin social, paraqiten interesime dhe qëndrime të reja mbi jetën; zhvillohet ndjenja e vetëdijes dhe nevoja e pavarësisimit, si dhe formohen pikëpamje mbi çështjet e rëndësishme shoqërore etj.

Për kapërcimin e kësaj periode, e cila është e mbushur me trauma e probleme të ndryshme psikike e fizike, dhe për marrjen e kahjes vendimtare drejtë cilësive të qëndrueshme të

personalitetit (qoftë pozitive, apo negative), ndikim parësor luajnë: faktorët e fëmijërisë së hershme, qëndrimet e prindërve dhe edukatorëve, pikëpamjet dhe normat shoqërore si dhe shumë faktorë tjerë social.

Nga zhvillimi i faktorëve të sipërpërmendur varet edhe perioda tjetër vijuese - **mosha e pjekurisë**. Kjo periudë zgjat deri në moshën 50 vjeçare, dhe përbën periodën më të gjatë në jetën e individit. Në këtë periudë bëhet edhe zgjedhja dhe zgjidhja e problemeve më rëndësishme për jetën e njeriut, si: zgjedhja e profesionit, formimi i koncepteve mbi jetën, martesja dhe krijimi i familjes, që ngrit ndjenjën e përgjegjësisë dhe i jep jetës kuptim më serioz në vazhdimësinë e formimit të mëtejshëm të cilësive të qëndrueshme të personalitetit. Në këtë periudë, individit krijon koncepte të qëndrueshme për dukuritë e përgjithshme, pavarësisht të çfarë drejtimi janë ato, prioritare apo herezike, të përputhshme me logjikën e shoqërisë apo jo etj., dhe e ka shumë të vështirë që t'i ndryshoj ato koncepte.

Perioda e fundit është **mosha e pleqërisë**, e cila fillon nga vitet e 50-ta, dhe karakterizohet me personalitet të qëndrueshëm, në kuptim të plotë. Studimet e fundit kanë treguar se në moshën e pleqërisë, aktivitetet psikike zvogëlohen shumë pak (ose aspak), në krahasim me ato fizike. Kjo dukuri ndikon në psikologjinë e të moshuarve. Pasi ata nuk janë në gjendje të kryejnë aktivitete fizike, deri sa ato psikike i kanë aktive, fillojnë të tërhiqen në vetvete, largohen prej ambientit dhe e ndiejnë vetën, herë-herë si të tepërt në shoqëri. Këtë moshë e karakterizon personaliteti i mbyllur (mbyllur në kornizat vetjake), prandaj është shumë i nevojshëm angazhimi i shoqërisë dhe qëndrimi konstruktiv ndaj personave në këtë moshë.

Nga kjo analizë që e bëmë më lartë, mund të vijmë në konkluzion se zhvillimi i cilësive të qëndrueshme të personalitetit varet nga shumë faktorë. Këto cilësi karakterizojnë, personalitetin ose karakterin e individit, ndërsa bashkimi i individëve indigjen, formon shoqërinë (kolektivitetin) e që ne e quajmë KOMB. Kjo

do të thotë, se pasqyrimi i karakterit individual është edhe pasqyrim i karakterit kolektiv, pra pasqyron sjelljet, zakonet, vlerat kulturore-artistike, inteligjencën etj, të një kombi. Prandaj edhe lind pyetja: sa i njohim dhe sa merremi ne shqiptarët me këta faktorë për kultivimin e një shoqërie me personalitete të shëndosha?

Gjurmimet e shumta rezultojnë se edhe roli i historisë, kushtet e veçanta të zhvillimit, tradita, zakonet e doket e një shoqërie, paraqesin faktor të rëndësishëm në formimin e personalitetit. E dihet shumë mirë rrjedha e historisë së popullit tonë. Prandaj edhe mund ta justifikojmë të kaluarën, duke mos hyrë në detaje për faktorët sfidues drejt zhvillimit intelektual, sepse na duhet një hapësirë shumë e madhe për analizimin e asaj periudhe. Por a mund ta justifikojmë të tanishmen?! Sot kur mburremi me të arriturat tona në artë, kulturë, shkencë; sot që kemi sa e sa universitete shoqërore e private, kolegje të vendit e të huaja, duke filluar nga shteti amë (Shqipëria) e deri në diasporë; sot që kemi aq shumë doktorë shkencash, magjistra e akademikë; sot që botojmë aq shumë libra, gazeta e revista; sot që frekuentojmë faqe të pafundme interneti; sot që kemi qeveri demokratike; sot që kemi të realizuar edhe ëndrrën shekullore, Pavarësinë e Kosovës; sot që më së shumti merremi me vetveten e më së paku u japim rëndësi çështjeve edukative, etike e psikologjike të brezit të ri, brez që do jetë pasqyrim i ardhmërisë së kombit.

Ja një analizë e shkurtër në këtë drejtim pas viteve të 80-ta.

Me suprimimin e organeve më vitale të saj nga Beogradi, Kosova kaloi nën okupim klasik. Në planin diskriminues të pushtuesit, pikë qëndrimi kryesor (jo pa qëllim) ishte arsimit, mbyllja e shkollave. Shkolla, si institucion edukativ, qëllim kryesor ka: zhvillimin e cilësive pozitive, cilësi që i konsideron si të nevojshme dhe të domosdoshme, si për individin ashtu edhe për shoqërinë; të formoj botëkuptimet e caktuara shoqërore dhe qëndrimet e caktuara sociale etj. Me një fjalë, zhvillimin

intelektual të individit; të pengoj zhvillimin e cilësive negative, që dëmtojnë vetë individin dhe që shkojnë në kundërshtim me etikën e moralin e shoqërisë. Prandaj, me mbylljen e shkollave, pikërisht u atakua ky zhvillim. Rinisë ju mbyll perspektiva, ju mbyll ardhmëria.

Të ballafaquar me kriza të ndryshme rinore, duke mos parë perspektivë në horizont dhe me qëllim të shmangies së shërbimit ushtarak nëpër kazermat e okupatorit, një pjesë shumë e madhe e kësaj shtrese braktisën vendlindjen dhe shtegtuan drejt Perëndimit, me shpresë për ditë më të mira.

E siç dihet, kjo është një ndër periodat më vendimtare në formimin e cilësive të qëndrueshme të personalitetit, nga e cila edhe varet ardhmëria e individit. Pa mbështetje institucionale, në pragun e thyerjeve të mëdha shpirtërore, në mesin e një shoqërie me sjellje, zakone e botëkuptime tjera, pa koncept të qartë mbi ardhmërinë e jetës, kjo rini assesi nuk mund të krijoj veti të drejta e të qëndrueshme të personalitetit, përkundrazi, kjo do goditet rëndë nga çrregullimet e ndryshme të personalitetit, do të pësoj enervacion që do e përcjell pas, gjatë gjithë jetës. E aq më tragjik bëhet fakti, se kjo rini, këta individë, më vonë, do të bëhen prindër, vetitë psikike të të cilëve do të përcillen në një rën apo tjetrën formë, me dije apo pa dije, me dashje apo dashje edhe te fëmijët e tyre. Kjo, në instancën e fundit do të mund të ketë ndikim negativ në formimin e personalitetit të trashëguesve, sepse prindi për fëmijën paraqet modelin me të cilin fëmija identifikohet dhe të cilin e imiton.

Pastaj tmerret e luftës hapën plagë të reja dhe të thella në shpirtin e pothuajse çdo shqiptari. Dhuna dhe terrori masiv që u ushtrua mbi ta, pa përjashtim moshe e gjinie, peshoi akoma më shumë barrën, tanimë të stërngarkuar psikike e fizike, të këtij populli të shumëvujtur. Gjithashtu, edhe situata pas lufte, nuk rezultoi ashtu siç e kishte ëndërruar shumëkush! Mungesat e shumta socialo-ekonomike, sidomos papunësia, nuk i lehtësuan

traumat e llojeve nga më të ndryshmet, por i shtuan edhe më problemet e jetës, duke i ballafaquar njerëzit me sfida të reja.

Si rezultat ai gjithë këtyre faktorëve, nën trysinë e të cilave individi vazhdimisht ndodhet, pasojnë edhe konfliktet e brendshme shpirtërore. Ndonjëherë konfliktet janë të llojit të atillë që provokojnë vetëm simptome neurotike, por ndonjëherë konfliktet janë të tilla që paraqesin rrezik edhe për neuroza serioze, madje në raste ekstreme edhe psikoza reale, të cilat në psikiatri njihen me emrin, çrregullime psikike, disiplinë e së cilës është edhe çrregullimi i personalitetit.

Ka shumë forma të çrregullimit të personalitetit, por po i rendis disa më të rëndësishmet, të cilat përkojnë me shkrimin.

A -Personaliteti jostabil: - E karakterizojnë emocionet jostabile të theksuara dhe ndryshimet e shpeshta të disponimit. Në çdo humbje të vogël ose frustrim, personi mund t'ia plasë vajit. Nga kjo gjendje shumë lehtë mund të kalojë në gjendje mllafi e tërbimi. Emocioni tjetër, i cili lehtë mund të provokohet, është frika. Humbja më e vogël e sigurisë provokon frikë. Në situata të streseve këta persona nuk janë të aftë të reagojnë.

B -Personaliteti eksploziv: - nuk e ka kontrollin e duhur ndaj mllafit dhe tërbimit. Vetitë që e karakterizojnë këtë tip janë: ekspolziviteti, rrëmbimi, tërbimi, hidhërimi, shkarkimi i shpejtë i emocioneve, gjaknxehësia si dhe ndryshimi i shpejtë i disponimit.

C -Personaliteti astenik: - gjatë tërë jetës pasqyron humbjen (dobësimin) e energjisë, lodhjen dhe rraskapitjen. Ai ndihet gjithnjë i lodhur dhe tregon humbje të interesimit, entuziazmit dhe pasionit.

D -Personaliteti shizoid: - është i turpshëm, i trembshëm e frikacak. I shmanget aktiviteteve sociale dhe kontakteve me persona tjerë. Nuk mund ta shpreh agresivitetin dhe tërbimin, prandaj fantazinë shpesh e shfrytëzon si mekanizëm sulmues dhe mbrojtës. Përmbajtjet i ka stereotipe etj.

E -Personaliteti i kufizuar: -karakterizohet me jostabilitetin e shumë funksioneve psikike e posaçërisht me jostabilitetin e disponimit, të marrëdhënieve interpersonale, të sjelljeve, të mendimeve dhe të marrëdhënieve ndaj vetvetes (çrregullimi i identitetit). Çrregullimi i identitetit manifestohet me pasigurinë e elementeve të identitetit siç janë: vetëdija, identiteti seksual, caqet afatgjata të jetës, zgjedhja e profesionit, marrëdhëniet në shoqëri etj.

Duke pasur parasysh rëndësinë e madhe që ka zhvillimi i drejtë i cilësive të personalitetit të individit (që është baza e shoqërisë), shpresoj se institucionet e Republikës së Kosovës do të angazhohen shumë më seriozisht në këtë drejtim, duke i shpërthyer kornizat e ngushta egocentrike të cilat na kanë ndrydhur dekada me radhë, dhe duke kontribuar sinqerisht në ngritjen dhe rritjen e vetëdijes kolektive, që është shumë e rëndësishme për ne: si shoqëri, si komb dhe si shtet i pavarur.



www.sa-kra.ch

TË VDESËSH DUKE JETUAR!

(Letër mikeshës sime M.)

E nderuara M,

Më vije shumë mirë që ke marrë guximin për ta shprehur brengën që të shqetëson që sa kohë.

Edhe pse ti e di se me profesion nuk jam as psikolog e as psikiatër megjithatë do të mundohem, që në suaza të mundësive dhe njohurive që posedoj, të të këshilloj apo sugjeroj atë që unë mendoj se është e vlefshme për problemin e frikës nga vdekja, që ty të mundon.

Shikuar nga aspekti psikologjik, frika është një reaksion tërësisht normal, që i nevojitet organizmit për të reaguuar ndaj rreziqeve që na kanosen. Dhe gjersa frika nuk paraqet shfaqje intensive, pra, deri sa ajo mbetet e kufizuar dhe nuk reflekton ndonjë simptomë serioze të çrregullimeve shpirtërore, konsiderohet madje si e dobishme, pasi aktivizon qendrat përkatëse të organizmit duke e përgatitur atë për ballafaqim me sfidat që na kanosen.

Frika bënë pjesë në grupin e emocioneve primare dhe paraqitet relativisht herët si dhe zhvillohet gradualisht, varësisht prej nevojave, motiveve, aktiviteteve e faktorëve tjerë që na përcjellin gjatë procesit zhvillimor e jetësorë. Emocionet e brendshme në situata të caktuara, që konsiderohen si të rrezikshme e ndaj të cilave ne jemi të paaftë të rezistojmë, provokojnë ndjenjën e frikës e cila përcillet pastaj me reaksione të lloj-llojshme. Në botën në të cilën ne sot jetojmë, shikuar realisht, ekzistojnë rreziqe të shumta potenciale që janë edhe provokuese të shpeshta të frikës. Por ajo që më së shumti i frikëson njerëzit është vdekja! Pra frika e ikjes nga kjo botë.

Ky nuk është problem që të mundon vetëm ty e nderuara M, por dukuri që e brengos shumicën e qenieve njerëzore në mbarë

rruzullin tokësor, e që nga ankthi e tmerri, nuk kanë guxim ta shpalsin këtë temë, të flasin hapur rreth saj, të përballohen me të dhe ta pranojnë këtë realitet të pashmangshëm.

Po ta cekim një thënie të një filozofi amerikanë, Horas Kalen: ***“Ekzistojnë njerëz që e ndryshojnë jetën e vet ngase i frikohen vdekjes dhe njerëz që atë e bëjnë ngase i gëzohen jetës. Grupi i parë jeton duke vdekur, përderisa grupi i dytë vdes duke jetuar. Pa marr parasysh se kur vdes, kam ndërmend të vdes duke jetuar!”*** Mendim i thellë dhe kuptimplotë, për mua.

Ti e di, siç e di edhe unë, se dhe jeta dhe vdekja janë procese të natyrshme. Janë pjesë e ligjit universal. Ne si qenie njerëzore jetojmë në polaritet. Gjithçka që ne perceptojmë përmes shqisave tona, ka një pol, por njëkohësisht edhe një pol të kundërt. Kjo vlen edhe për jetën dhe vdekjen. Kontradikta në dukje por domosdoshmëri në proces. Kush nuk e sheh polin e kundërt, ose nuk dëshiron ta sheh atë, nuk e sheh, ose nuk dëshiron ta sheh edhe të vërtetën, realitetin objektiv! Pole të ndryshme, por të të njëjtit mekanizëm, të të njëjtit proces, pa të cilat nuk do të mund të ekzistonte as edhe materie më e imët. Nuk ka asgjë të amshueshme në gjithë këtë univers të pafund. Ajo që mund të quhet e amshueshme është vetëm ritmi i përhershëm i ndryshimeve, lindjes, zhvillimit dhe shpërbërjes. Dhe ajo që shpërbëhet, pastaj lind përsëri. Pra pa vdekje nuk ka as lindje, nuk ka as jetë, nuk ka proces...

Ne, kur kemi ardhur në këtë botë, nuk kemi ardhur me vullnetin apo dëshirën tonë - apo jo? Nuk na ka pyetur askush! E njëjta vlen edhe kur të shkëputemi nga ky proces, që ne e kemi emërtuar si jetë. Dhe atëherë vetvetiu lindë pyetja: e pse pra duhet pasur frikë nga vdekja? Me vdekje nuk po përfunduaka asgjë, përkundrazi po lindka një jetë e re në procesin e ndryshimeve të përgjithshme hyjnore.

Dhe vërtet, vetëm atëherë kur ta pranojmë këtë koncept si një proces të pashmangshëm, por edhe të domosdoshëm, ne do të mundemi ta tejkalojmë frikën nga vdekja.

Që nga lindja, ne jemi në pritje të saj... Dhe derisa presim, varët tërësisht nga vet ne, se a do ta jetojmë këtë periudhë kohore, sado e gjatë qoftë ajo, në ankth, vuajtje, mjerim, pra siç thotë edhe Kaleni: "...të jetojmë duke vdekur", apo do ta jetojmë këtë periudhë kohore në hare, gëzim e lumturi: "të vdesim duke jetuar". Zgjidhjen e dukurisë së frikës nga vdekja e kemi në duart tona. ***"Me dorën tonë, me dëshirën tonë, në pëlhurën e bardhë të jetës mund ta shkruajmë fjalën frikë, mjerim, dhe natyrisht, tërë jetën do ta kalojmë në ankth e mjerim, por, po ashtu, me dorën tonë, me dëshirën tonë, në pëlhurën e bardhë të jetës, mund ta shkruash edhe fjalën, guxim, lumturi, dhe tërë jetën do ta kalojmë në qetësi dhe ngazëllim"*** -thotë urtari Daut Demaku.

Për ta kuptuar ti më mirë këtë ligj të funksionimit të mendjes sonë, këtë ligj të domosdoshëm të mendimit pozitiv, këtë ligj të fuqisë së ndryshimeve, këtë ligj magjik po citoj pjesë nga libri i Xh. Marfit, "Forca e ndërdijes": "Paramendojeni mendjen tuaj si një kopsht. Ju jeni kopshtari që tërë ditën diçka mbjell (mendon v.j.). Atë që e keni mbjellë në ndërdije, do ta korrni në trupin tuaj në marrëdhënie me botën e jashtme". Me fjalë të tjera: ju jeni mendimi juaj. Pra, të gjitha që i kemi dhe gjithçka që jemi, është vetëm pasojë e mendimeve tona. E pse atëherë duhet ta hedhim në atë kopsht farën e frikës, ankthit, vuajtjeve etj., në vend të farës së guximit, farës së gëzimit, farës së lumturisë etj? Por, edhe nëse është hedhur veç fara e frikës, pse duhet ta kultivojmë edhe më tej atë? E sa pse-ja e pse-ja të tjera, zgjidhja e të cilave është brenda në ne, te besimi në vetvete. "Ligji themelor i jetës së njeriut është ligji i besimit" - thotë një fjalë e urtë.

Besoj se po më kupton e nderuara M. Pengesa serioze për tejkalimin e pothuajse të gjitha shqetësimeve shpirtërore, e edhe e frikës nga vdekja, është kufiri ynë mental, jemi vet ne, pra qenia më e "përsosur" e quajtur njeriu. Si të gjitha format e anksozitetit, edhe frika nga vdekja, e ka një burim. Kjo vlen edhe për rastin tënd. Bëri një psikanalizë vetvetes dhe me siguri do e gjesh atë. Ndrysho rrjedhën e atij burimi ashtu siç dëshiron ti...

Nëse e ke të qartë mesazhin e gjithë kësaj që u tha më lartë, nëse arrin ta forcosh besimin në vete, nëse arrin ta pengosh rrjedhën e dyshimeve, nëse arrin ta mposhtësh bindjen e gabuara mbi jetën, nëse arrin ta hedhësh farën e lumturisë në kopshtin shpirtëror, ti do t'i kalosh të gjitha barrierat dhe ndjenja e frikës nga vdekja do të mbetet si një kujtim grotesk. Dhe e gjithë kjo varet vetëm nga ti, dhe askush tjetër. **Ti dhe vetëm Ti e ke fuqinë e ndryshimeve.** Po t'i vizitosh edhe të gjithë mjekët e botës, nëse ti nuk je e gatshme për këto ndryshime, gjithçka është e kotë. Gjithçka do të përfundoj pa sukses.

Prandaj, të lutem, përqafoje jetën - dhuratën më të shtrenjtë hyjnore që të është ofruar, shijoj nektarin e saj, ndërsa vdekjen lëre të procedoj me ritmin e vetë të ndryshimeve.

Shëndeti, paqja e lumturia qofshin përherë me ju!



www.sa-kra.ch

POLITIKA DHE POLITIKANËT **(nga këndvështrimi psikologjik)**

Politika është bërë pjesa më dominuese e secilës strukturë në pushtet. Dhe në këtë drejtim shpenzohet aq shumë kohë, aq shumë energji, aq shumë kapital sa që, po të shikohet cilido emision lajmesh (BBS-i Euronews, CCN-ja e deri te RTK-ja apo TVSH-ja), krijohet përshtypja se çdo fushë tjetër e jetës është e parëndësishme! Shikuar në kontekstin e ngjarjeve të përgjithshme globale ndoshta edhe mund të “arsyetohen”, në një farë mënyre këto veprime, pasi ato përputhen drejtpërdrejtë me interesat dhe strategjitë politike të shteteve, fuqive, blloqeve të ndryshme por edhe me interesat e ngushta partiake e personale të lidërshipeve. Këtu pushtetarët përpiqen të demonstrojnë, imponojnë, qoftë edhe në forma më të paskrupullta, më dinake, pra makiaveliste edhe “fuqinë” e tyre dominuese. Por, shikuar nga prizma tjetër, nga ajo etiko-morale, sociale, humane etj. kjo propagandë ka marrë formën e një virusi, që lirshëm mund të thuhet, me përmasa të një epidemie të gjerë. E nga kjo epidemi nuk ka mbetur pa u “infektuar” asnjë shtresë e shoqërisë, që nga individi më i thjeshtë e deri te intelektualit më me famë. Dëshmia më bindëse për këtë është shoqëria jonë kosovare!

Por ta zbërthejmë njëherë nocionin “Politikë”.

Sipas fjalorëve, nocioni politik do të thotë: greqisht - qytetar; shtetëror, ndërsa latinisht - punë e çështje shtetërore. Në politikë ky nocion ka kuptimin e veprimtarisë së një individi, një grupi, një shoqërie (partie) ose e një pushteti shtetëror, e që lidhet me tërësinë e çështjeve e problemeve dhe ngjarjeve në jetën shoqërore e shtetërore, të brendshme e të jashtme. Ndërsa në zhargonin e bisedave të përgjithshme shoqërore, ky nocion kuptohet si veprimtari e shkathët e zhdërvjellët dhe e zgjuar, e përshtatur sipas njerëzve, rrethanave e qëllimeve. Në kuptim negativ konceptohet si dinakëri në qëndrime e në sjellje, dredhi

që përdoret nga njerëz joparimor për të arritur qëllimet e caktuara a për ta mashtruar dikë, dyfytyrësi etj., që njihet edhe si “arti i së mundshmes”. Siç mund të kuptohet nga nocionet e shumta, politika, pavarësisht nga ajo që ka ndikim të madh në rrethanat të ndryshme shoqërore e shtetërore, nuk përmban shumë të vërteta, ose thënë më troç: **nuk përbëhet nga e vërteta**. Pra, nuk e kurorëzon realiteti, sinqeriteti, dashamirësia, konsekuenca, por: fleksibiliteti, ambicioziteti, stimulimi, dredhia, dyfytyrësia, dëshira për pushtet sa më të lartë në hierarkinë shoqërore e shtetërore etj.

Politikanët, shikuar nga këndvështrimi psikologjik, gjegjësisht, nga këndvështrimi psikoanalitik i Frojdit, që është edhe qëllimi i këtij shkrimi, mund t’i ndajmë në katër grupe:

Në grupin e parë bëjnë pjesë personalitetet servile dhe labile; personalitete që i karakterizon: lajka, shpirt-sklavëria, përkulshmëria, paqëndrueshmëria, dyfytyrësia e deri te tradhtia. E gjithë kjo si pasojë e faktorëve të ndryshëm nga periudha e parë e fëmijërisë, nga ku edhe përcaktohen disa veti psikologjike në zhvillimin e mëvonshëm të personalitetit dhe që quhet: stadi oral.

Mungesa e plotësimit të disa faktorëve në këtë fazë pasqyrohet qartë në kornizat e personalitetit të rritur. P.sh.: sasia e pakët dhe e parregullt e ushqimit, si pasojë ka: ligësinë, lypësinë, lajkat, përkulshmërinë etj., ndërsa mungesa e kontakteve fizike me prindër, si pasojë ka pasigurinë, paqëndrueshmërinë etj., prandaj këto personalitete, gjatë gjithë periudhave të jetës, janë të varura prej direktivave të huaja. Janë marionetë e tjetërkujt.

Në grupin e dytë bëjnë pjesë personalitetet filistinë, të cilët për nga numri, janë më masivët në rrjedhat politike. Këto personalitete i karakterizon: horizonti i ngushtë i diturisë, karakteri pseudointelektual, profanizmi, megalomania etj., por që në fakt, ata mendojnë se dinë shumë, dinë gjithçka, janë të gjithanshëm etj.

Te këto personalitete është i theksuar posaçërisht karrierizmi; ata nuk i preokupon fare ndërgjegjja e as morali; oratoritë e tyre i mbështesin vetëm në nevojat utilitare dhe shfrytëzojnë çdo mundësi (siç thamë makiaveliste) për t'ia arritur qëllimit. Pasi janë të paafte që në mënyrë logjike e të arsyeshme t'i vlerësojnë gjërat, ta kuptojnë realitetin e koncepteve të mirëfillta, bashkohen pa hezitime me ata që i përshtaten pragmatizmit të tyre.

Te këto lloje personalitetesh karakteristik është ndikimi i faktorëve nga faza e stadi të tretë - stadi falik, ku si pasojë e tolerancës së prindërve nga dashuria e tepruar, fëmijët ndihen më autoritar dhe fitojnë përshtypjen e superioritetit, që te personalitetet e rritura reflekton sensualizëm, egolatri, megalomani etj., pra, i nxitë këto personalitete drejt veprimeve diletante, që në të shumtën e rasteve, diskreditojnë çështjen shoqërore ose kombëtare, dhe ata vet, bien në pozita groteske.

Në grupin e tretë bëjnë pjesë personalitetet intelektuale të cilët i karakterizon: erudicioni profesional, qëndrimet konsekuente, analizat deduktive, metodat meditative etj., në fushën e profesionit të tyre përkatës. Te këto personalitete, baza fillestare rrjedh nga faza e stadi të katërt - stadi latent, fazë e cila ka rëndësi parësore në zhvillimin e vetive të qëndrueshme (intelektuale) të personalitetit në moshën madhore. Por e keqja qëndron në atë, se shumica e këtyre personaliteteve, si pasojë e shumë faktorëve në stadin latent, vuajnë nga disa simptoma të pasioneve si: predikacioni, megalomania, sensualizmi etj.

Duke mos e kuptuar rolin e tyre primar, në fushat e ndryshme të shoqërisë ku jetojnë e veprojnë në shërbim të profesionit të tyre, ata implikohen në rrjedhat e turbullta e jo kompetente dhe natyrisht, përfundojnë me përmbytje. Siç u tha më lartë, personalitetin intelektual e karakterizon: profesionalizmi, dituria, vendosmëria, urtësia, qartësia etj., që janë në kontradiktë me nocionin politik, që nënkupton: dinakërinë, dyfytërsinë, egocentrizmin, dredhinë etj., pra, karakteristika diametralisht të

kundërta që personalitetin intelektual e komprometojnë dhe diskreditojnë.

Në grupin e katërt, dhe të fundit, bëjnë pjesë personalitetet politike (në kuptimin e plotë të fjalës), që fatkeqësisht më së paku figurojnë dhe aderojnë në shoqërinë tonë, gjegjësisht në skenën politike mbarë-shqiptare. Këtë kontingjent personalitetesh e karakterizon: elokuenca, pavarësia, variacioni, zhdërvjelltësia etj., veti këto të absorbuara nga periudhat e ndryshme të fazave të hershme të zhvillimit psiko-fizik dhe psiko-social.

Këto personalitete, që në shoqëritë e zhvilluara kanë prioritet (pasi janë bartësit kryesor të çështjeve të rëndësishme, në proceset politike e shtetërore), në shoqërinë tonë, edhe pse të paktë, prapëseprapë ngulfatën e mbisundohen nga personalitetet e grupit filistin e sidomos atij intelektual. Qëndrimet, bindjet apo mendimet, këto dy grupime, duhet t'i shprehin dukshëm përmes veprave edhe jo vetëm fjalëve. Prandaj, do të ishte shumë më i drejtë reagimi i tyre në suaza logjiko-intelektuale, se sa ai në suaza euforiko-emocionale (egocentrike).

Ky ishte një vështrim psiko-analitik mbi politikën edhe politikanët në përgjithësi.

Por ku qëndron këtu vallë masa e njerëzve, e quajtur popull? Ata, edhe pse nuk janë politikanë, janë të përfshirë, e besa edhe të “pushtuar” nga kjo epidemi! Ata mendojnë e besojnë në mundësinë ose ekzistencën e mundshme të moralit në veprimtarinë politike dhe, të bindur në të “vërtetën absolute” e “shpëtimtare”, bëhen vegël e verbër e mekanizmave të pakompletuara ose të amortizuara, me efekt të shkurtër veprimi, por me pasoja afatgjate për shoqërinë dhe shtetin.

Në situata amullie, siç mbretëron edhe në shoqërinë tonë, natyrisht që kësaj rrjedhe politike nuk mund t'i shmanget pothuajse askush - me dëshirë apo përkundër saj! Mirëpo, këtë energji që për nga forma duket e pazbërthyeshme e që në realitet përmban elemente të njohura të forcës vepruese dinamike, mundemi dhe duhet ta absorbojmë të gjithë, por: **në mënyra e**

forma progresive dhe, në rastin më të volitshëm, ta shkarkojmë kolektivisht këtë energji kah qëllimi ynë madhor, kah caku i përbashkët shekullor, kah bashkimi kombëtar natyrisht, të dirigjuar nga auditori më i lartë, më i ngritur, më i denjë dhe më kompetent i kombit tonë.

NJË SHËNIM I SHKURTËR PËR AUTORIN DHE LIBRIN

Së pari; autorin e librit, z. Sabir Krasniqi e kam mik dhe e njoh (që gati) mbi tri decenie. Prandaj, duke e njohur mirë, në rend të parë si njeri modest dhe i gatshëm që të jap kontributin e tij në shërbim të shoqërisë, nuk e kam të vështirë për ta thënë realitetin, apo vlerësimin tim të paanshëm.

Së dyti; z. Krasniqi është krijues i dëshmuar në fushën e artit, kulturës, letrave shqipe, artit pamor, pikturës dhe eseve të shumta dhe, fare në kulm, edhe i psikologjisë e parapsikologjisë. Veprimtaritë e shumta e kompletojnë autorin me modestinë e tij si krijues. Në fakt z. Krasniqi, me qasjen e tij të derisotme, dëshmon brumin e një intelektualit të admirueshëm.

Së treti; si genie njerëzore, të gjithëve mund të na godasin edhe ligjet e kësaj natyre, ashtu siç e kanë goditur edhe autorin rrebeshe të tilla përgjatë rrugëtimit të tij në këtë hapësirë kohore, natyrisht si kalimtar. Krasniqi, duke u përballur me situata të vështira, nuk është ankuar për fatin e tij, nuk ka rënë në mëdyshe - jo asnjëherë! Ai ka vazhduar ecjen e tij vertikalisht dhe me përkushtim ka arritur të jap më shumë për shoqërinë, për familjen e tij dhe për letrat shqipe.

Në vazhdim: kjo përmbledhje hulumtimesh e autorit, që na e prezanton në librin e tij të radhës “Përsiatje Imagjinare”, flet me qartësinë e gjuhës së mendjes, shpirtit dhe shkencës. Madje edhe në këtë libër, sikurse edhe në librat e mëhershëm të tij, autori ka porosinë e veçantë, ku thotë: - “Çdo gjë e madhe buron nga fillimet e vogla!”. Me apelin e tij që të vetëdijesohe mi për pasurinë enorme që ne, pra njerëzimi, e bartim në vete, e që pakkush arrin ta finalizojë në të mirë të individit, të shoqërisë, të shkencës - në të mirë të jetës sonë.

Këtë pasuri shpirtërore, të mbëltuar në thellësitë e shpirtit tonë që nga fryma e parë në këtë jetë, pak ose shumë pak nga ne

arrijnë të besojnë se në brendinë tonë, në ndërdijen tonë, fshihet ky thesar i paçmuar që e formëson karakterin e njeriut, duke e pasuruar atë me mençuri, fuqi, veprime të arsyeshme e energji pozitive. Mjafton vetëm t'i hapim portat për të qenë si shembull dhe udhërrëfyes çudibërës në shërbim të njerëzimit.

Nga përmbledhja analitike që autori e bënë në këtë libër, pa u hamendur arrijmë në konkluzion, se zhvillimi i cilësive të qëndrueshme njerëzore - kolektive, madje edhe individuale të personalitetit, varet nga shumë faktorë. Pasqyrimi i karakterit individual (që është edhe pasqyrim i karakterit kolektiv), reflekton sjelljet, zakonet, vlerat kulturo-artistike, inteligjencën etj., të një kombi, etnie e shoqërie në zhvillim. Prandaj, me të drejtë autori shtron pyetjen: - Sa i njohim dhe sa merremi, ne shqiptarët, me këta faktorë për kultivimin e një shoqërie me personalitet të shëndoshë? Pyetje kjo që është e vështirë për t'i dhënë një përgjigje të saktë; pyetje kjo që do të mbetet e hapur për vite; pyetje kjo që lexuesin do ta fus në enigmën e hulumtimit dhe gjetjes së një përgjigje adekuate.

Mehmet Bislimi
CH, maj 2024

SHËNIME PËR AUTORIN

Sabir Krasniqi u lind me 17 janar 1966 në Beograd.

Shkollën fillore dhe atë të mesme e kreu në Prizren, ndërsa studimet e larta i regjistroi në Fakultetin Teknik në Prishtinë.

Emigron në Zvicër, kah fillimi i viteve '90, ku jeton e vepron edhe sot e kësaj dite.

Botoi punime nëpër gazeta dhe revista të ndryshme shqiptare, si: “Zëri i Rinisë”, “Sharri”, “Lulëkuqet e Marsit”, „Rilindja”, „Zëri i Kosovës”, “Republika”, “Ngucakeqi”, “Astra” si dhe në shumë faqe interneti.

Sabir Krasniqi mirëmban edhe web faqe personale

www.sa-kra.ch

Deri më tani ka shkruar këto libra:

- “*Parapsikologjia - shkencë që troket në dyert e të sotmes*”, Prizren, 1996

- “*Hipnoza - shkencë apo fiksion*”, Prizren, 1998

- “*Windows 98 - kurs për fillestarë*”, Kreuzlingen, 2000

- “*Marsi - planet i mistereve*”, Kreuzlingen, 2006

- “*Memoare për Bijen*”, Kreuzlingen, 2007

- “*Parapsikologji - shkencë që troket në dyert e të sotmes*” (Botimi i dytë i përpunuar dhe plotësuar), Kreuzlingen, 2019

- “*Përsiatje imagjinare*”, është libri i tij i radhës, Kreuzlingen, 2024

LITERATURA

1. Daut Demaku, *Mendimi pozitiv në jetë - Aforizma*, Prishtinë, 2012
2. Ndue Kaza, *Adoleshenca stina e shpërthimeve*, Tiranë, 2006
3. Lujza L. Hej, *Mendimet e zemrës*, Prishtinë, 2008
4. Adem Demaçi, *Filozofia e jetës*, Prishtinë, 2000
5. Harry Box, *Suksesit në jetë*, Tiranë, 1995
6. Norman P. Peale, *Fuqia e mendimit pozitiv*, Oferta, Prishtinë, 2007
7. Bärbel Mohr, *Die Bestellungen beim Universum*, Omega Verlag, 2006
8. Njazi Basha, *Mbi mendimin dhe diturinë*, Zürich, 2005
9. Helen Exley, *Për më të shtrenjtën dashuri*, Tiranë, 2008
10. Jose Silva, *Silva medota*, Zagreb, 1995
11. Grup autorësh, *Wunder und Rätsel der menschlichen Psyche*, Das beste GmbH, Stuttgart, 1992
12. OSHO, *Rruga ime, rruga e reve të bardha*, Prizren, 2004
13. OSHO, *Fara hyjnore*, Prizren, 2005
14. Daniel Goleman, *Inteligjenca emocionale*, 1995
15. Alfred Adler, *Të kuptosh natyrën e njeriut*, 2011
16. Muhammed M. Sharavi, *Jeta dhe vdekja*, Prishtinë, 2005
17. Grup autorësh, *Rätsel der menschlichen Geistes*, MBV GmbH, Mannheim, 1978
18. Nikola Rot, *Psikologjia e përgjithshme*, Beograd, 1968
19. Besnik Spahiu, *Psikologjia*, Prizren, 1982
20. Stevan P. Petrović, *Psihologjia i mundësitë të zlowopotrebe*, G. Milanovac, 1984
21. Revistat, *Welt der Wunder*, Heinrich Bauer Verlag KG, Brieffach, Hamburg, 2010-2014
22. Revistat, *Wunderwelt Wissen*, Gruner + Jahr Verlag, Hamburg, 2010-2016

23. Revistat , *Wege Visionen*, 1996 - 1997, Herrischried
24. Pajazit Nushi, *Fjalor i psikologjisë, Prishtinë*, 1986
25. Akademia e Shkencave e RPS të Shqipërisë, *Fjalor i gjuhës së sotme shqipe*, Tiranë, 1980
26. Mehmet Elezi, *Fjalor i gjuhës shqipe*, Tiranë, 2017
27. Mikel Ndreca, *Fjalor fjalësh e shprehjesh të huaja*, Prishtinë, 1986
28. Materiale nga web faqe të ndryshme në internet.

PËRMBAJTJA

TË “KLONOSH” DITURITË PËRMJET NJË LIBRI	4
PASQYRIME MEDITATIVE.....	8
SI MENDONI - TË TILLË EDHE JENI!	9
OPTIMIZMI NË JETË	17
NDËRDIJA - THESAR I PAFUND NË NE	23
KONTROLI MENTAL	29
SI TA PËRBALLOJMË STRESIN?	37
<i>Ç’është stresi?</i>	37
<i>E qeshura, receta më e mirë ndaj stresit</i>	38
E humbur është ajo ditë kur nuk qeshim së paku një herë	38
<i>Muzika si ritëm universal</i>	39
Muzika është ilaçi i së ardhmes	39
<i>Terapia aromatike lehtësim i shpirtit</i>	42
<i>Me meditim kundër stresit</i>	43
<i>Terapia fizikale</i>	46
Masazhi	46
<i>Gjymnastika</i>	47
<i>Hipnoza si mjet shumë efikas kundër stresit</i>	48
A E NJOHIM NE VËRTET VETEN?	53
PËRSIATJE IMAGJINARE	60
NDJEJ MALL!	61
PËRSIATJE IMAGJINARE	65
ÇASTET QË MBESIN NË PËRJETËSI	71
ÇASTI	75
DASHURIA - KJO NDJENJË HYJNORE	81
<i>Dashuria dhe filozofia</i>	83
<i>Osho për dashurinë</i>	86
<i>Ç’thotë psikologjia për dashurinë?</i>	89
<i>Frojdi rreth dashurisë</i>	92
<i>Dashuria në sytë e shkencës</i>	94
<i>Oksitocina - hormoni i dashurisë</i>	96
<i>Dashuria romantike</i>	97
<i>Shën Valentini dhe dita e të dashuruarve</i>	102
<i>Kënga e Hasan Agës dhe çikës Poturesh</i>	104

<i>Fuqia e dashurisë</i>	110
KOPSHTI I MIQËSISË SË ARTË	115
SHËN VALENTINI - DITA E TË DASHURUARVE	119
MESAZH FESTIV!.....	125
PËRQASJE PARADOKSALE.....	128
DUKURIA DEJA-VU.....	129
<i>Në fakt ç'është Deja-vu?</i>	131
<i>Deja-vu nga një këndvështrim pak më ndryshe</i>	133
<i>Natyra enigmatike e njeriut</i>	136
ENIGMA E UNIT	141
<i>Humbja e Unit</i>	143
<i>Manipulimi i Unit</i>	145
<i>"Implantimi" i Unit të ri!</i>	149
RRETH PERSONALITET	155
TË VDESËSH DUKE JETUAR!.....	163
POLITIKA DHE POLITIKANËT	169
NJË SHËNIM I SHKURTËR PËR AUTORIN DHE LIBRIN	174
SHËNIME PËR AUTORIN	176
LITERATURA	177
PËRMBAJTJA	179

SABIR KRASNIQI

PËRSIATJE IMAGJINARE

**Përgatitja kompjuterike:
Sabir Krasniqi**