

Fugia e mendimeve



VLERËSIME PËR LIBRIN “FUQIA E MENDIMEVE”

Askush nuk është i përkryer, por mund të bëheni të tillë. Libri “Fuqia e mendimeve” do t’ju ndihmojë të ndryshoni qëndrimin dhe sjelljen, duke ju bërë një njeri më të mirë.

Libri ka si qëllim të tregojë se disa sjellje, të cilat të gjithë ne i njohim, por fatkeqësisht i harrojmë, mund të ndryshojnë mënyrën tonë të të jetuarit, zakonet, pikëpamjet tona, mënyrën se si i shohim gjërat, aftësinë për të menduar pozitivisht, dhe mund t’i japin ngjyra jetës sonë.

Burbuqe Raufi, autorja e librit “Fuqia e mendimeve”, me një gjuhë shumë të thjeshtë, na jep një mësim për jetën. Mendoj se çdokush që ka nevojë për një drejtim të ri në jetë, veçanërisht kur ndodhet në situata të pashpresa, duhet të lexojë këtë libër të shkëlqyer, i cili do t’ju ndihmojë të keni sukses në çdo fushë të jetës. Të gjithë mund të përfitojnë duke lexuar këtë libër.

Nëse libri e ka një çmim, ajo që mësojmë prej tij, është e paçmuar.

- IGOR ELISEEV, SHKRIMTAR DHE ESEIST RUS.

“Fuqia e mendimeve” është historia e një gruaje që fiton besimin në vetvete. Në qarqet shpirtërore, kjo njihet me termin “krijues i ndërgjegjshëm” dhe është një nga gjërat më të vështira për njeriun. Është kaq e vështirë, saqë të rrallë janë ata që e bëjnë një gjë të tillë. Jeta i nxit gjithnjë e më tepër njerëzit t’i largohen këtij mendimi dhe libri “Fuqia e mendimeve” është një shembull i përkryer.

- AURUM REVIEWS

Ky është vërtet një libër i shkurtër, por ama trajton një histori shumë prekëse, nga fillimi deri në fund. Është një libër që të frymëzon, i cili më bëri të besoja te mrekullitë.

“Isha në zonën e mrekullive.”

- THE BOOKISH HOWLER

Duke lexuar këtë libër, ju do të përjetoni eksperiencën e autores dhe do të udhëtoni në mendimet e saj. Ajo i shpreh përjetimet e saj me një gjuhë të thjeshtë. Duke treguar eksperiencën e saj ajo do të ndihmojë shumë njerëz që gjenden në një situatë të ngjashme. Në të gjithë librin, autorja e vë theksin te mendimet pozitive.

Nëse jeni në kërkim të një libri të shkurtër, por mjaft domethënës, ky është i duhuri.

- RANDOM ACTS OF BOOKS

Do ta ruaj thellë në mendje e në zemër këtë libër, që të di si të përballem me problemet. Siç thotë edhe vetë autorja: “Gjithçka e ka zanafillën te mendja”.

- ARNILD ALDEPOLLA NGA BOOKS AND FANARTS,
FILIPINE

Ky libër i shkurtër ishte si një shkollë e vërtetë për mua. Cilat ishin pjesët që më pëlqyen më tepër? Çdo paragraf, çdo rresht, çdo fjalë. Kjo histori është një thesar dhe të bën të reflektosh për kuptimin e vërtetë të jetës: çdo çast duhet jetuar sikur të jetë i fundit.

- JESSICA ESPOSITO, ITALI

Një punë e mrekullueshme, të cilën ia rekomandoj kujtdo, jo vetëm atyre që vuajnë nga një sëmundje e tmerrshme, por edhe atyre që ankohen nga budallallëqe si moti apo puna. Thjesht përpiquuni dhe jetoni sa më mirë të mundeni, sepse një ditë, papritur, gjithçkaje mund t'i vijë fundi.

- THE LITTLE BOOK OTTER

Është një vepër e shkruar bukur, një punë e shkëlqyer që tregon forcën dhe lidhjen e pastër mes mendjes dhe trupit. Zonja Raufi besoi në fuqinë e mendjes së saj, dhe kjo i riktheu shëndetin. Historia e saj personale na mbush të gjithëve me shpresë.

- KATHI DASILVA, FLORIDA

Sa më shumë që e lexoja, aq më shumë më dukej sikur isha edhe unë atje, me mjekët, në klinikë dhe dëgjoja rezultatet. Me fuqinë e mendimeve pozitive, ndiej se kam rilindur.

- TRACY GILMORE, SHKRIMTARE, VIRXHINIA

Një libër mjaft i thjeshtë dhe i shkurtër. Kjo histori është historia e shumë prej nesh dhe një thirrje për të kuptuar se çfarë është më e rëndësishme në jetë dhe sa të aftë jemi për të ndryshuar dhe shëruar gjithçka.

- MARCELLA R. ZAPPALÀ

Titulli:
FUQIA E MENDIMEVE

Copyright 2018 Botimet Living
Tiranë, 2018
Shtypur në Shqipëri
ISBN: 978-9928-216-51-9

Botuese: Ridvana Dulaku

Redaktoi: Pranvera Palushi, Edvina Sojati
Design & Layout: Dritan Lleshi

Kryeredaktore: Etleva Çepele

Të gjitha të drejtat e këtij libri janë të rezervuara.
Ndalohej kopjimi apo riprodhimi i pjesshëm apo i plotë me çdo lloj mjeti e forme.



BOTIMET
LIVING®

Adresa

Rruga e Qelqit, Kombinat
Tiranë, Shqipëri
Tel: +35544800008
Fax: +35544800001
email: info@living.al

Living online:

www.living.al
facebook/Living
instagram/Living_Albania
youtube.com/TringDigital
twitter.com/TringDigital

FUQIA
e
MENDIMEVE
ME KËSHILLA PRAKTIKE

- RIBOTIM -

BURBUQE RAUFI



BOTIMET
LIVING®



Për shkak të natyrës dinamike të internetit, çdo adresë interneti në këtë libër mund të ketë ndryshuar që nga data e botimit dhe mund të mos jetë më e vlefshme.

Në këtë libër, autorja nuk jep këshilla mjekësore, nuk përshekruan ndonjë teknikë për trajtimin fizik dhe mendor ose për probleme shëndetësore, as në mënyrë të drejtpërdrejtë dhe as në mënyrë të tërthortë.

Qëllimi i saj i vetëm është të ofrojë informacione të përgjithshme që ju ndihmojnë të gëzoni gjendje të mirë emocionale dhe shpirtërore. Në rast se ju përdorni ndonjë informacion nga ky libër, gjë që është e drejta juaj, autorja dhe botuesi nuk marrin asnjë përgjegjësi për veprimet tuaja.

PËRJETIMI I NJË NDRYSHIMI TË VËRTETË

Të mundësh të pamundurën

Kushtuar TY

PËRMBAJTJA

XII | PËRMBAJTJA

XV | HYRJA

XIX | PROLOGU

Pjesa e parë

3 | KAPITULLI I *Drejt së panjohurës*

17 | KAPITULLI II *Fugia e fjalëve*

33 | KAPITULLI III *Ndonjëherë, drita më e fortë
vjen nga vendi më i errët*

51 | KAPITULLI IV *Për një jetë të re*

Pjesa e dytë

63 | KAPITULLI V *Mrekullitë filluan të ndodhnin*

73 | KAPITULLI VI *Jeta ime e re*

85 | KAPITULLI VII *Mirëbërësi*

Pjesa e tretë

93		KAPITULLI VIII	<i>Këshilla praktike</i>
97		KAPITULLI IX	<i>Fuqia e mendimeve</i>
108		KAPITULLI X	<i>Mirënjohja</i>
130		KAPITULLI XI	<i>Falja</i>
145		KAPITULLI XII	<i>Besimi</i>
155		KAPITULLI XIII	<i>Frika/fobitë</i>
161		KAPITULLI XIV	<i>Afirmimet/pohimet</i>
176		KAPITULLI XV	<i>Dashuria ndaj vetes/puna me pasqyrën</i>
191		KAPITULLI XVI	<i>EFT Tapping</i>
202		KAPITULLI XVII	<i>Meditimi</i>
207		EPILOGU	
210		SHTOJÇA	<i>Ilaçet shëruese</i>
213		PASTHËNIE	
217		BIBLIOGRAFIA	

Kam lexuar dhe dëgjuar histori e përjetime nga më të ndryshmet, të cilat më kanë bërë të qesh e të qaj, më kanë frymëzuar dhe frikësuar, por, në fund të fundit, ato ishin përjetimet e të tjerëve; ç'më hynin në punë mua... Kur i mbaroja së lexuari, mësoja aty-këtu diçka të re, por koha bënte të vetën dhe një pjesë e këtyre informacioneve binin në harresë apo i fshija qëllimisht nga mendja, me mendimin se nuk do të më hynin në punë asnjëherë.

Sot, pas disa vitesh mjaft të rëndësishme, pas shumë ulje-ngritjesh, pas një odiseje shpirtërore tejet të lodhshme, jam ulur përpara laptopit për të shkruar historinë e jetës sime dhe për ta ndarë atë me të tjerët.

Nuk di nga t'ia nis, aq shumë përjetime mbart kjo histori, aq shumë ndjenja më kanë pushtuar gjatë asaj kohe. E ulur para laptopit, ia kam ngulur sytë fletës së bardhë në ekran, duke u përpjekur të kujtoj ngjarjet, ndjenjat, fotografitë, mendimet, t'i zgjedh e t'i rendis me radhë, pa përjashtuar asgjë.

Historia ime nuk është si ato historitë që mund të keni dëgjuar nga të njohurit dhe miqtë, nga ato që keni lexuar në ndonjë libër apo që keni parë në ndonjë film. Kjo nuk

është as historia e ndonjë personi të jashtëzakonshëm që nga “askush” u bë “dikush”, nuk ka lidhje me njerëzit e famshëm ose me jetën e hershme dhe të tashme të miliarderëve; nuk është as historia e ndonjë arritjeje shkencore apo mjekësore, as biografia e ndonjë politikani, këngëtari, aktori apo shkrimtari shumë të rëndësishëm; nuk është as ndonjë histori dashurie. Mos prisni asgjë të tillë në këtë libër.

Lëreni për një çast librin mënjane dhe imagjinoni:

Jeni ulur në stolin e një parku magjepsës dhe keni kohë sa të doni. Një grua në moshë të mesme afrohet dhe ulet pranë jush. Ajo është rreth të dyzetave dhe vjen nga një vend i Ballkanit, për të cilin mund të keni dëgjuar ose jo, por kjo nuk ka fort rëndësi, se të gjithë jemi njësoj, pavarësisht se ku jetojmë, sepse, mbi të gjitha, jemi njerëz.

Edhe ajo (unë) nuk e di as kush jeni ju e as prej nga vini. Ajo është e gatshme të ulet pranë jush dhe t’ju tregojë historinë dhe ndjenjat e saj më të thella. Është e gatshme të ndajë me ju çdo detaj, dhe jo për të mirën e saj, por tuajën. Të gjithë kanë nevojë për këtë, por jo të gjithë janë aq të vetëdijshëm. Të mbyllur në guaskën e tyre, në atë që egoja personale do të besojë, të gjithë besojnë se dinë çdo gjë.

Së pari, ajo ka disa pyetje për ju.

A jeni gati që të më besoni?

A jeni gati të besoni se një libër mund të ndryshojë jetën?

Nëse jo, jeni të lirë të shijoni bukurinë e parkut, ajrin

e pastër dhe jetën tuaj, madje mos humbni kohë, sepse jeta është shumë e shtrenjtë. Nëse po, atëherë gruaja që është ulur pranë jush, është e gatshme të hapë zemrën e të tregojë gjithçka, ashtu si mund të hapet një trup në një tavolinë kirurgjike, për të shqyrtuar me kujdes çdo qelizë e për ta ngritur sërish në këmbë këtë trup, duke i dhuruar gjënë më të çmuar, **JETËN**.

Nëse jeni të gatshëm ta besoni historinë e saj, nëse vërtet keni dëshirë ta **BESONI**, jeni në vendin dhe në kohën e duhur.

Çfarëdo problemi që mund të keni, edhe nëse jeni diagnostikuar me një sëmundje të pashërueshme, keni probleme të tjera që ua vështirësojnë jetën apo jeni duke u përpëlitur me veten tuaj, më besoni, gjithçka është në mendjen tuaj: ato janë vetëm ca imazhe të pavërteta.

Për gjithçka që përmenda më sipër, do t'ju jap shumë shembuj, vetëm duhet të keni durim që të vazhdoni të lexoni, dhe vullnet që t'i provoni këto teknika dhe të ndryshoni.

Gjithmonë kujtoni këto fjalë: “Kur vemja mendoi se jeta e saj kishte mbaruar, u shndërrua në një flutur.” (*Howett*, 2006)

PROLOGU

Kam kuptuar se kam jetuar kryekëput gabim. Para tre vjetësh, kisha një jetë të zakonshme. Sapo isha kthyer nga leja e lindjes dhe gjatë gjithë asaj kohe iu përkushtova vetëm djemve të mi, duke u falur kujdes dhe dashuri. Ata ishin gjëja më e bukur që më kishte ndodhur. I kujtoj me shumë kënaqësi çastet kur ata erdhën në këtë botë, minutat e para kur i kam marrë në duar. Kur shoh dy djemtë e mi, mbushem me jetë dhe kuptoj se ata janë arritja ime më e madhe.

Asokohe, përpiqesha të isha një nënë e përkryer, por vështirësitë me të cilat përballesha, ishin të shumta, si: pagjumësia, situatat stresuese me foshnjën e sapolindur dhe me djalin e madh që sapo kishte filluar klasën e parë dhe e kishte të vështirë të përshtatej në shkollë. Gjatë asaj periudhe, kalova edhe një sërë peripecish të tjera, si: theva krahun dhe mezi arrija të ushqeja foshnjën me gji; u operova nga apendiciti e, si pasojë, më iku qumështi i gjirit dhe e pata shumë të vështirë ta mësoja foshnjën të pinte me biberon. Kisha gjithashtu probleme me thonjtë e këmbëve, që më shkaktonin dhimbje të tmerrshme, saqë edhe gjatë dimrit u detyrova të mbaja sandale. Migrena më shfaqej

vazhdimisht, isha mbipeshë dhe mund të listoj probleme pa fund. Nuk po arrija të përshtatesha as me situatën e re. Tashmë kisha dy djem dhe secili kërkonte vëmendje të plotë nga ana ime, kurse unë e kisha më të lehtë të qaja, sesa të gjeja mënyrën për të përmbushur nevojat e tyre. Më vinte keq për fëmijët e mi dhe mendoja se çdo gjë që bëja, ishte e pamjaftueshme.

Në atë kohë, punoja si mësuese e gjuhës angleze - ishte puna që kisha ëndërruar gjithmonë - në një shkollë të mesme dhe ndërkohë punoja edhe për temën e ELT-së (*English Language Teaching*). Ishte një periudhë me shumë ngarkesë. Çdo ditë, kisha një mal me gjëra që duheshin bërë, por koha dhe energjia nuk më mjaftonin kurrë. Fatmirësisht, jam martuar me një njeri të mrekullueshëm dhe ndihesha e plotësuar. Im shoq më përkrahte dhe më ndihmonte për çdo gjë, por, asokohe, këto nuk më hynin në sy dhe ndieja se nuk më mjaftonin. Kërkoja gjithmonë e më shumë.

Teksa përpiqesha të arrija përsosmërinë, kaloja shumë kohë në shkollë duke punuar, pastaj duke u marrë me punët e shtëpisë, duke punuar për temën, duke gatuar, duke u kujdesur për fëmijët dhe gjithmonë e më shumë e nxisja veten të jepja maksimumin dhe më të mirën time.

Nuk isha aspak optimiste. Priresha të shihja anën negative të gjërave që ndodhnin rreth meje, ndaj shpeshherë isha e nervozuar, e stresuar dhe tepër e lodhur.

Më kujtohet që i thosha tim shoqi: "Nuk duroj dot më, nuk mund ta përballoj. Më mirë të kem një sëmundje

të rëndë e të shpëtoj njëherë e mirë nga kjo jetë dhe kjo torturë.”

Ai tregohej gjithmonë i sjellshëm e i durueshëm me mua dhe më qetësonte, duke më treguar se sa e bekuar isha nga jeta. Por mua gjithçka më dukej e errët, edhe pse kisha pranë bekimin më të madh, për të cilin nuk isha e vetëdijshme, bashkëshortin tim. Ai më ka qëndruar gjithmonë pranë, që nga çasti kur ramë në dashuri. Ne nuk i bëmë kurrë premtime njëri-tjetrit, por ai përmbushi të gjitha premtimet e pathëna, duke më dhënë mbështetjen për të cilën çdo grua ka nevojë.

Gjatë shpërthimeve të mia emocionale, ai nuk më linte kurrë vetëm, më përqaftonte fort kur qaja pa arsye dhe ma zbuste ankthin me durim.

Nga ana tjetër, isha e fiksuar pas kilogramëve që kisha marrë gjatë shtatzënisë. Nuk e shikoja dot veten në pasqyrë dhe ankohesha për të gjitha veshjet që dikur më pëlqenin, por që tashmë nuk më bënë. Pra, urreja çdo gjë timen dhe gjithçka që më rrethonte.

Historia që dua të ndaj me ju, nuk ka të bëjë me çastet e trishtimit që më kaplonte çdo ditë e që më ndiqnin si hije, nuk ka të bëjë as me pamjen time, me dështimet, sëmundjet apo dhimbjet e mia, por është shumë më e thellë se kaq. E gjithë kjo ka të bëjë me rrugëtimin tim në zbulim të vetvetes. Nuk e mohoj se “vdekja” ime ka qenë një përvojë e tmerrshme, apokaliptike, por sot jam shumë e lumtur dhe shumë mirënjohëse që isha unë e përzgjedhura për të përjetuar këtë ndodhi. Duket e frikshme, apo jo?

PJESA E PARË



Drejt së panjohurës

24 prill 2012

Prilli është muaji i rilindjes, muaji kur çlirohemi përfundimisht nga veladoni i ashpër i dimrit, por është edhe muaji kur ka lindur im bir. Për ditëlindjen e tij, organizuam një festë të madhe ku ftuam të gjithë miqtë e të afërmit tanë. Tradicionalisht, pjesa më e rëndësishme e festës është torta dhe im bir ishte shumë i kënaqur. Torta me shije çokollate dhe me një foto të ekipit të tij të preferuar, “Real Madrid”-it, ishte shumë e shijshme. Doja të shihja veç gëzim në sytë e tij të kaltër, që ndryshojnë shpeshherë ngjyrë, madje edhe sipas veshjes. Ia kisha ngulur vështrimin dhe e ndieja gëzimin e tij thellë brenda vetes. Nuk kam menduar për asnjë çast se ne jemi të ndryshëm, gjithmonë kam ndier se jemi një trup i vetëm, se fëmijët e mi janë pjesë imja, janë sytë, gjymtyrët dhe zemra ime. Për të parë gëzimin në sytë e tyre, gjithmonë u kam kushtuar

vëmendjen e duhur organizimit të këtyre festave, të cilat, në kohën tonë, nuk kanë qenë kaq të bukura sa sot. Unë nuk i kam fikur kurrë qirinjtë e tortës, ndaj në çdo ditëlindje të tyre, festoja bashkë me ta, meqë ne jemi një: qeshja, vallëzoja e luaja njësoj si ata. Doja që për ta këto festa të ishin të paharrueshme. Ditëlindjet janë të jashtëzakonshme dhe e meritojnë të quhen “festa e jetës”, edhe pse çdo lindje dielli e çdo ditë e re është një ditëlindje më vete.

Në ato çaste të paharrueshme të mbushura me lumturi, ndihesha shumë e gëzuar, por parandjenja se do të më ndodhte diçka e keqe, nuk më lëshonte asnjëherë. Besoja se pas një gëzimi, vjen gjithnjë një hidhërim. Një çast, ndjeva sikur diçka më goditi në kraharor, por nuk i kushtova shumë rëndësi.

25 prill 2012

Ora 3:00 e mëngjesit.

Natën vonë, fillova të ndieja dhimbje të forta në fshikëz, aq sa nuk mund të flija. Zgjohesha dhe rrotullohesha në shtrat. Ndieja sikur më kishte kapluar një zjarrmi dhe se për të shpëtuar veten, duhej të kërkoja ndihmë. Ngrihesha dhe lëvizja nga një cep i dhomës në tjetrin, por nuk më bënte zemra të zgjoja askënd, sepse e dija sa të lodhur ishin. Nuk dija ç’të bëja, edhe pse shqetësime të tilla i kisha ndier edhe më parë. Në të tilla raste, mjekja më jepte injeksione që m’i qetësonin dhimbjet menjëherë, por kësaj radhe ishte e pamundur, sepse kishte kaluar mesi i natës dhe në shtëpi nuk kisha asnjë qetësues.

Shkova në tualet për të urinuar, por nuk munda, sepse dhimbjet sa vinin e shtoheshin e po bëheshin të padurueshme. Kur u ngrita, pashë se WC-ja ishte mbushur me gjak. U tmerrova. Nuk më kishte ndodhur kurrë një gjë e tillë dhe pyesja veten se ç'mund të ishte, çfarë po ndodhte me mua. E tmerruar, vrapova të zgjoja tim shoq.

- Kam hemorragji, kam shumë dhimbje dhe jam shumë e frikësuar. Ngrihu të shkojmë te doktoresha, - i thashë dhe e kisha humbur fare toruan.

Im shoq, Gazi, e ngiste makinën si i marrë; piskamat e mia ia kishin futur dridhmat deri në palcë. Doktoreshë Jeta na kishte thënë se në raste emergjence, nuk duhej të ngurrnim dhe meqë ky ishte një rast i tillë, e zgjuam nga gjumi. Sa hap e mbyll sytë, ajo më bëri një gjilpërë për qetësimin e dhimbjeve dhe na sugjeroi të shkonim në spital e të bënim një kontroll të hollësishëm me ultratinguj për veshkat.

- Duhet të shkoni patjetër, - tha ajo. - Mund të jetë ndonjë infeksion, por duhet të sigurohemi, që kjo të mos ndodhë më. - Buzëqeshi e më pas vazhdoi: - Edhe unë kam probleme të tilla dhe e di shumë mirë se ç'dhimbje janë. - Ajo gjithmonë dinte si të më qetësonte.

Meqë dhimbja më kaloi, mendoja se kontrolli me ultratinguj nuk ishte ndonjë gjë urgjente, kështu që lashë një orar vizite në spitalin shtetëror (në mënyrë që të mos shpenzoja më kot nëpër spitalet private).

Vizita ishte një javë më vonë dhe gjatë gjithë kësaj jave, nuk pata më asnjë shqetësim, por, meqë kisha lënë takim,

vendosa ta shfrytëzoja, me shpresën se do të merrja vesh se çfarë kisha dhe do të trajtohesha, që ato dhimbje të tmerrshme të mos më përsëriteshin më.

2 maj 2012

Kishte kaluar një javë që nga dita kur pata ato dhimbje të tmerrshme. Në spital, shkova pak më herët dhe po prisja në korridor. Nuk e mbaja mend se kur kisha qenë aty për herë të fundit, të paktën në atë repart; ndoshta kur kisha vizituar ndonjë të afërm. Në repartet e tjera, më kish rastisur të shkoja, por aty nuk kisha qenë kurrë.

Spitali ishte një godinë e ndërtuar në periudhën e komunizmit, ndoshta pesëdhjetë-apo gjashtëdhjetëvjeçare, dhe nuk kish ndryshuar thuajse fare nga sa e mbaja mend. Kishte po atë dysHEME me pllaka të plasaritura gri, po ato dyer e dritare të thyera, po atë tavan të dëmtuar, po ato mure me suva të rënë, po atë aromë betadine apo detergjenti të përdorur me shumicë, për të treguar se higjiena ishte e rëndësishme.

Teksa hidhja sytë vërdallë, vura re se një derë ishte e hapur dhe nga kureshtja u afrova të shihja brenda. Shtretërit dukeshin për faqe të zezë, dyshekët të dëmtuar sa më s'ka, pa çarçafë dhe gjithë njolla gjaku. U tmerrova e po më dukej vetja sikur gjendesha në skenën e ndonjë filmi horror, ndaj u ktheva sërish në vendin tim dhe u ula të prisja radhën.

Spitalet janë institucionet më të rëndësishme shëndetësore, megjithatë shumë pak investime bëhen në to.

Një grua e moshuar, e veshur me një pallto të gjatë të kadifenjtë dhe me shami në kokë, u ul pranë meje dhe filloi të më fliste. U përpoqa ta shmangia, por ajo vazhdonte të tregonte. Për gati tri minuta, më tregoi gjithë historinë e jetës së saj dhe për njerëzit që njihnte. Në ato çaste, nuk doja të dëgjoja asgjë dhe nuk më interesonin aspak bisedat e saj. Më bëri përshtypje se si nuk u lodh së foluri, si nuk dinte të pushonte. E zënë ngushtë, herë pas here, tundja kokën, që të dukesh sikur po e dëgjoja. Pasi më tregoi për të gjithë anëtarët e familjes, kur ishin martuar, sa fëmijë kishin dhe me çfarë merreshin, filloi të më tregonte edhe çfarë sëmundjesh kishte gjithsecili. Më tregoi edhe për nipin e saj që sapo kishte ndërruar jetë nga një sëmundje në veshka, dhe kjo ishte arsyeja pse kishte ardhur të bënte një kontroll.

“Prandaj i urrej spitalet”, - thashë me vete.

Aty vërtitet një energji negative që të vjen nga të gjitha anët, e sidomos nga gojët e njerëzve me të cilët bisedon.

“Por unë nuk kam asnjë problem, - ngushëlloja veten, - ndërsa njerëz të tillë duket sikur mezi presin të sëmuren. E përse do të ngrihej një njeri të vinte këtu e të bënte një kontroll vetëm se dikush ka vdekur kohët e fundit? Gjepura! Sa të mbaroj punë këtu, do të iki një orë e më parë në shtëpi.”

Për fat të mirë, radha më erdhi më shpejt nga sa e kisha menduar. Dikush thirri emrin tim dhe hyra në sallën e vizitave. Doktoreshë Zora, një grua rreth të pesëdhjetave, me flokë të shkurtër ngjyrëkafë dhe me përparëse të bardhë,

më tregoi se çfarë duhej të bëja, pa më pyetur paraprakisht për asgjë. Mendova se gjithë ç'i duhej, ishte e shkruar në rekomandim, kështu që ajo e dinte saktësisht se çfarë duhej të bënte.

U shtriva në shtratin e vjetër e të shtrembëruar, ndërsa ajo më hodhi një sasi xheli në bark dhe filloi të vërtiste pajisjen, që nuk e kisha idenë se si quhej. Ndihesha aq e qetë, saqë nuk e kisha mendjen te mimika e fytyrës së saj teksa shikonte ekranin. Hidhja vështtrimin përreth dhe nuk mund ta besoja se në ç'gjendje e kishim katandisur sistemin shëndetësor. Pajisjet përreth ishin po aq të vjetra sa edhe unë.

Papritmas, ajo më pyeti me një zë të çuditshëm:

- Keni bërë ndonjëherë më parë eko veshkash?
- Jo, kjo është hera e parë, - iu përgjigja me zë të ulët.
- E çuditshme, - tha ajo. - Shoh një masë në veshkën tuaj të majtë. Nuk mund të them saktësisht se çfarë është, por mos u shqetësoni.

Unë kisha një masë në veshkë dhe nuk duhej të shqetësohesha?!

Jo vetëm që u shqetësova, por u trondita. Si asnjëherë më parë, rrahjet e zemrës sime tingëllonin si tiktaket e një mine me sahat. Më dukej sikur kraharori do të më shpërthente. Mjekja, duke u përpjekur të tregohej e sjellshme, tha:

- Mund të mos jetë asgjë serioze.

Fakti që ajo po e zgjaste bisedën, më bënte të ndihesha më keq, sikur do të më binte të fikët.

- Për të qenë të sigurt, shkoni të bëni një rezonancë

magnetike dhe më sillni rezultatet sa më shpejt që të jetë e mundur. Kështu, do të kemi një ide më të qartë se me çfarë kemi të bëjmë.

Atë çast, doja të qetësohesha dhe përpiquesha të gënjeja veten, duke fajësuar të tjerët. Doja të bindesha se asgjë nga ato që kisha dëgjuar në atë dhomë vizitash, nuk ishte e vërtetë, kështu që vazhdova monologun në kokën time:

“Ajo as që e ka idenë se çfarë po thotë. Do të jetë nga ata mjekë që e kanë blerë diplomën.” Por kjo nuk ishte aspak e vërtetë. Mendimi që më rrihte në kokë, nuk kishte vend ku të rrinte, sepse, në të vërtetë, doktoreshë Zora ishte mjaft e zonja. Më në fund, arrita të nxirrja dy fjalë nga goja e të bëja një pyetje:

- Për çfarë bëhet fjalë, mund të jeni më e qartë? Çfarë është ajo masë?

- Mund të jetë një tumor, por ndoshta edhe një hije që krijojnë kristalet, prandaj ju sugjerova të bënit një rezonancë, për të qenë më të saktë dhe më të sigurt, - u përgjigj ajo.

Nuk doja t'i besoja. Nuk e dija se sa arrinte të shihte ajo në monitor; imazhet e ekove më janë dukur gjithnjë të turbullta. M'u kujtuan ekot që bëja gjatë shtatzënisë dhe mjeku që më thoshte: “I shikon duart, i shikon këmbët?” Në të vërtetë, unë nuk shikoja asgjë, vetëm një hije që lëvizte, praninë e së cilës e ndieja deri në palcë.

U ngrita rrëmbimthi me dëshirën për të dalë një orë e më parë nga ajo dhomë e mallkuar, por ajo më ndaloi për të më udhëzuar se ku duhej të shkoja. Teksa mbushte

fletushkën, mbaj mend se i thashë një “në rregull” të thatë dhe u largova menjëherë.

- Më sillni rezultatet sapo të jenë gati, - më tha ndërkohë që dilja.

“Në më pafsh më këtu...” - thashë me vete duke përplasur derën dhe doja të ikja sa më larg që të ishte e mundur, sepse më dukej sikur po mbytesha.

TUMOR?! As që më kishte shkuar ndonjëherë ndër mend se do të më ndodhte pikërisht mua. Këto gjëra të tmerrshme ndodhin shpesh, por u ndodhin vetëm të tjerëve. Jo mua, në asnjë mënyrë!

Dola jashtë, u ula te shkallët në hyrje të spitalit dhe mora frymë thellë. Doja të dija se çfarë po ndodhte, nëse isha në ëndërr apo në zhgjendërr? Gjithçka mund të më ndodhte: të thyeja këmbën apo krahun, të kisha infeksione, migrenë, të ftohesha, por të kisha tumor, kancer? JO! Nuk mund të më ndodhte mua. Mund t’i ndodhë asaj plakës që fola më parë, mund t’i ndodhë këtij burri që mezi po ngjit shkallët ose kujt do tjetër, por jo MUA!

U ngrita dhe hodha sytë përreth. Më dukej sikur kisha humbur. Nuk po kuptoja më se ku isha, ku duhej të shkoja dhe çfarë duhej të bëja. Futa dorën në çantë e po kërkoja celularin. Ngaqë nuk po e gjeja dot, u nervozova aq shumë, sa doja ta flakja çantën në koshin e mbeturinave aty pranë. Isha nervoze dhe nën presion. E urreja çantën time, e urreja atë vend. Me këto mendime në kokë, fillova të ecja kuturu.

Ishte një ditë e zymtë për mua. Pikat e para të shiut

më binin në xhamat e syzeve, por vazhdoja të ecja kuturu. Isha e tërbuar. E vetmja gjë që mund të më qetësonte në ato çaste, ishte përqafimi i tim biri, të ndieja faqet e tij të buta, aromën hyjnore të lëkurës së tij dhe sytë që i shkëlqenin si dy diamante.

Befas, dëgjova një zile celulari, por nuk po e kuptoja nga më vinte. Hodha sytë rreth e qark, por nuk pashë njeri. Papritmas, kuptova se ishte zilja e telefonit tim, i cili tringëllinte në xhepin e palltos.

Ishte im shoq, shpëtimtari im, ndaj, pa u menduar fare, i thashë:

- Mora fund, kam një tumor në veshkën e majtë.

Edhe për të, ky lajm ishte i tmerrshëm. Erdhi menjëherë aty ku isha dhe filloi të më thoshte po ato gënjeshtër që i kisha thënë vetes pak më parë, se mjekët nuk dinin asgjë dhe se ata gaboheshin. Teksa i shpjegoja situatën, ai e ktheu makinën rrëmbimthi për në spital për të pyetur rreth rezonancës magnetike. Një infermiere na tha se spitali nuk e ofronte këtë shërbim, i cili kryhej vetëm në klinikën qendrore, por për këtë duhej të prisnim disa muaj.

Sa qesharake! Unë nuk kisha durim të prisja as edhe një minutë më shumë e jo më disa muaj, ndaj e pyeta se çfarë mundësish të tjera kisha.

- Ky shërbim ofrohet edhe në klinikat private në qytetin tonë, por kushtojnë shumë, - ma ktheu ajo.

Edhe pse nuk e kishim shumë që ajo përmendi, e pyeta se ku mund të shkoja dhe nëse mund të më jepte

ndonjë numër kontakti. Ajo u tregua shumë e sjellshme, na dha udhëzimet e duhura dhe, pa humbur kohë, u nisëm për atje.

Në ato çaste, doja vetëm të gjeja prova se e gjithë kjo situatë e krijuar nuk ishte veçse një gabim apo një makth nga i cili mezi po prisja të zgjohesha.

Im shoq, Gazi, ishte gjithë kohën me mua dhe përjetonte të njëjtat ndjenja si unë. Të dy shpresonim me gjithë shpirt që të shihnim një dritë në fund të atij tuneli të errët.

Ora shënonte njëmbëdhjetë, kurse takimin ma lanë në dy të pasdites. Gjithë procedura kushtonte 350 dollarë, një shumë që nuk e kishim.

Në ato çaste hutimi dhe acarimi, askush nuk i ka mendimet të kthjellëta dhe unë bëra një gabim të madh e i telefonova nënës. E kuptova se u tregova shumë egoiste dhe nuk mendova për dhimbjen e saj pas këtij lajmi të tmerrshëm, por kisha nevojë për dikë që të më ngushëllonte, dhe i vetmi njeri tek i cili mund të mbështetesh në ato çaste, ishte nëna.

E mblodha veten shpejt dhe nuk i tregova gjithçka, por i thashë vetëm nëse mund të më ndihmonte nga ana financiare.

- Çfarë ka ndodhur? - më pyeti ajo e tmerruar.

- Asgjë serioze, - iu përgjigja. - Është thjesht kontrolli rutinë që bëj për veshkat.

Edhe pse e gënjeva, e dija fare mirë se si po ndihej ajo. Po të mos isha vetë nënë, ndoshta nuk do ta kuptoja ankthin e saj, por unë jam nënë dhe jam shumë e dhënë

pas fëmijëve. Shpeshherë, rrija me orë të tëra dhe e shikoja tim bir kur flinte. Më kaplonte paniku sa herë që vija re se diçka nuk shkonte. E merrja herë pas here pediatren në telefon, e cila më sqaronte se gjithçka ishte normale. Çdo minutë tregohesha tepër vigjilente. Vëzhgoja çdo lëvizje të tyre dhe i kushtoja shumë vëmendje ushqimit: nëse hanin mjaftueshëm ose jo, sa vitamina apo proteina duhej të merrnin, sa orë duhej të flinin. Kjo ishte rraskapitëse, por unë ndihesha mirë vetëm nëse ata ishin mirë, ndaj dhe nuk e imagjinoja dot ç'mund të bëja, po të isha në vend të sime mëje: të merrja një lajm si ai që sapo i kisha dhënë asaj. Me siguri që do të kisha vdekur në vend.

Duheshin edhe tri orë që të shkonim sërish në laborator, kështu që i sugjeroja tim shoqi të më çonte në punë për t'i kërkuar drejtoreshës një ditë leje (punoja pasdite). Nuk doja t'i telefonoja, sepse, në të tilla situata, telefonatat duken të kota.

* * *

Kur hyra në shkollë, çdo gjë më dukej e turbullt. Të gjitha ndjenjat që më pushtuan në ato çaste, ishin të panjohura për mua dhe nuk kisha asnjë ide se si t'u bëja ballë atyre. Një nga kolegët m'u afrua dhe më tha se kishin ardhur inspektorët për kontroll. Në një situatë tjetër, do të isha frikësuar - zakonisht, inspektorët janë makthi i mësuesve - por, për herë të parë, nuk më bëri aspak përshtypje, përkundrazi, e pyeta kolegun se ku mund ta gjeja drejtoreshën. Ai më tha se ishte së bashku me inspektorët në bibliotekën e shkollës.

Kur shkova atje, të gjithë zgurdulluan sytë kur më panë. Një mësuese e thjeshtë, siç isha unë, nuk duhej të hynte kurrsesi ashtu, serbes-serbes, vetëm me një të trokitur. Mezi i përshëndeta dhe i kërkova drejtoreshës që të flisja me të. Ajo u kërkoi falje inspektorëve dhe doli menjëherë jashtë. Duke parë çehren time të përvuajtur, me sa duket e kuptoi se diçka nuk shkonte.

- Si është puna? - më pyeti me kujdes.

Ndihesha aq e dobët atë çast, sa nuk nxirrja dot fjalë nga goja. Fillova menjëherë të qaja dhe ishte hera e parë që qaja në sy të dikujt, e mbi të gjitha, në mes të korridorit të shkollës. Çuditërisht, ajo më përqafoi sikur ta dinte se çfarë po ndodhte, ndërsa unë munda vetëm të pëshpëritja:

- Kam nevojë për një ditë pushim që të bëj disa analiza, sepse kam tumor.

Mënyra se si i thashë ato fjalë, m'u duk shumë fëmijërore, por ndieja se më kishte dalë situata jashtë kontrollit, aq sa nuk po njihja më as veten. Po më shembej toka nën këmbë; çdo gjë që kisha ndërtuar me aq mund, të gjitha ëndrrat dhe shpresat e mia ishin bërë pluhur e hi në një çast të vetëm. Ndihesha sikur kisha shkelur në ndonjë gropë thithëse, që më tërhiqte poshtë gjithnjë e më shumë për të më dërguar në errësirën e pafund.

* * *

Ja tek isha sërish duke pritur radhën për të bërë skanerin, këtë herë e shoqëruar nga im shoq. Infermierja më pyeti nëse vuaja nga diabeti dhe më kërkoi me mirësi të

pija sa më shumë ujë që të mundja. Kur erdhi mjeku, e urdhëroi infermieren që të më injektonte paraprakisht lëngun radioaktiv e të më bënte gati për t'u shtrirë. Këtë ekzaminim e bëja për herë të parë. Duhej të shtrihesha dhe të hyja në atë pajisje të mallkuar elektronike, që dukej si një arkivol, pasi ky ishte shansi i vetëm për t'i treguar doktoreshë Zorës se ishte gabuar. Edhe pse më kalonin ethe në trup, isha e qetë.

Më në fund, ekzaminimi mbaroi dhe rezultatet do të ishin gati pas disa minutash. Nuk doja të rrija më aty, ndaj i kërkoja tim shoqi që të priste e t'i merrte ai përgjigjet. Ramë dakord të takoheshim më vonë në një lokal në qytet, aty ku takoheshim zakonisht gjatë pushimit.

Kur ai erdhi, me një tufë dokumentesh në duar, isha duke pirë një "Nescafe" të nxehtë. U ul përballë meje dhe ishte tepër i mërzhitur. Nuk e kisha parë kurrë në atë gjendje. Shpresoja të ishte i zemëruar me mjekët dhe se gjithçka ishte një gabim.

Plagën në shpirt nuk ma hapi pamja e tij, por fjalët që tha:

- Tani besoj se duhet të jesh e lumtur, - tha ai. - U konfirmua ajo që ke dëshiruar gjithnjë. Masa e gjetur është një tumor. - Ishte nxirë nga zemërimi dhe zhgënjimi, aq sa nuk guxonte as të më shikonte në sy.

Ky ishte çasti i së vërtetës. Me ato fjalë, sapo mbolli thellë brenda meje ndjenjën e fajit. Ishte më se e vërtetë: vetë e kisha dashur, vetë e kisha kërkuar kushedi sa herë. Në njëfarë mënyre, dëshirat realizohen, edhe pse ato ishin vetëm *fjalë* të thëna në inat e sipër.

U konfirmua. Atë çast, nuk mundesha as të qaja, as të flisja, as të mendoja, por vetëm të ndieja. Ndihesha fajtores dhe e penduar.

Pas disa minutash heshtjeje, më në fund, arrita të nxirrja zë e të thosha diçka që mendoja se do të bashkonte copëzat e thyera, diçka që mund të ndizte një shkëndijë në atë errësirë të thellë. Thashë vetëm:

- Më vjen keq!

Pas atyre çasteve ku mbizotëroi një heshtje e thellë, ai u përgjigj:

- Të vjen keq? Por ti vetë e ke kërkuar, - dhe më pas nuk pranoi të fliste më për këtë. Nuk më shihte në sy, kishte ulur kokën dhe dukej i përhumur në mendime.

- Të lutem, nuk ke pse sillesh kështu. Unë do të kërkoj një mendim të dytë, të tretë, dhjetëra, qindra mendime dhe nuk do të dorëzohem. Ata janë gabuar dhe unë do t'ua vërtetoj këtë, më kupton?

Isha shumë e vendosur në ato që po thosha. Fjalët "Më vjen keq" kishin shumë rëndësi për mua dhe doja të ndreqja diçka. Doja me gjithë shpirt ta ndryshoja atë atmosferë të tmerrshme. Teksa u rikthehem tani atyre çasteve, nuk e njoh veten, më duket sikur nuk kam qenë unë, sikur në trupin dhe mendjen time ishte dikush tjetër.

Fuqia e fjalëve

Jo shumë ditë më vonë, lajmi kishte marrë dhenë. Pothuajse të gjithë e dinin. Drejtoresha u kishte treguar kolegëve të mi dhe nuk mund t'i duroja vështirimet e tyre plot keqardhje. Disa prej tyre donin që t'u tregoja për gjendjen time, ndërsa të tjerë silleshin sikur nuk kish ndodhur asgjë.

U tregova prindërve, motrës, vëllait, miqve të ngushtë, jo se doja që ata të ndiheshin keq, por ngaqë në ato çaste të vështira njeriu ka nevojë, më shumë se kurrë, për përkrahje, sugjerime, këshilla dhe, mbi të gjitha, për dashuri.

Ata pa dyshim që u tronditën dhe e kuptoj fare mirë ngurrimin e tyre ose faktin se nuk dinin si të reagonin, si të më ngushëllonin, sepse për të gjithë ishte një situatë e re. Më sugjeruan të bëja analiza të tjera, të shkoja edhe te ndonjë mjek tjetër. Vetëm im atë, një njeri i shkolluar, kimist dhe biolog i cili e njihnte mirë kiminë, anatominë dhe funksionimin e trupit të njeriut, ishte optimist që në

fillim. Ai më sqaroi situatën, duke u përpjekur të ngjallte shpresa tek unë, por në ato çaste hutimi, nuk më linte të qetë mendimi se vetëm mjekët i dinin këto gjëra. Ata ishin mjeshtrit e shëndetit tonë, mbikëqyrësit e mirëqenies sonë dhe se ne duhej të mbështeteshim vetëm tek ata. Nuk merreja parasysh asnjë mundësi tjetër; mjekët ishin zotat e mi.

11 maj 2012

Një nga shoqet e mia më të mira më sugjeroi të bëja një kontroll te një mjek urolog, i cili ishte më i miri në qytet, doktor Alberti. Ajo më kishte lënë një vizitë. Shkova me tim shoq, time motër, me shoqen time dhe bashkëshortin e saj. Mbërritëm në orar. Dhoma e vizitave ndodhej në katin e parë të shtëpisë së tij. Ai i linte vizitat gjithnjë pas orarit të punës në spital.

Brenda hymë ne të tre: unë, im shoq dhe ime motër, ndërsa shoqja ime me bashkëshortin e saj po prisnin jashtë. Kur hyra aty, u kujtova se e kisha parë edhe më parë atë vend, madje u kujtova edhe se kush ishte mjeku. Kishim qenë aty edhe më parë, kur kishim bërë nipin synet. Ai ishte rreth tetë vjeç dhe e dinte pse e kishim çuar atje. Më dukej sikur i dëgjoja ende të qarat dhe piskamat e tij.

Që në fillim isha shumë skeptike për shkuarjen tonë atje. Druhesha se edhe ai do të më thoshte të njëjtën gjë. Doja të largohesha, por nuk mund t'u tregoja njerëzve të mi të dashur se si ndihesha në ato çaste, sepse nuk do të më kuptonin, ngaqë besonin se kishin bërë zgjedhjen e duhur: një mjek i shkëlqyer si ai do të ishte zgjidhja e problemeve tona.

Mjeku hyri në dhomë dhe nuk më kujtohet nëse na përshëndeti apo jo. Përmendi bisedën telefonike dhe nisi të shikonte rezultatet e skanerit. Pasi i pa për disa sekonda, na u drejtua neve.

- Nuk mund t'i pranoj rezultatet e kësaj klinike. Duhet të shkoni dhe të bëni një rezonancë tjetër, - tha dhe na këshilloi një klinikë në kryeqytet.

M'u duk sikur mjeku dhe klinika e re ishin të lidhur dhe sërish priresha të fajësoja rrethanat dhe nuk pranoja të mendoja si specialistët. Askush nuk pipëtiu; të gjithë ishim përqendruar në fytyrën e tij serioze dhe dëgjonim me kujdes. Kur askush nuk foli, Gazi e pyeti:

- Për çfarë bëhet fjalë, doktor?

Për mjekun, kjo ishte diçka e zakonshme, një procedurë pune, dhe nuk i bënte aspak përshtypje, sepse kushedi sa pacientë kalonte në ditë. Ç'mund të ndodhte me të nëse do të përjetonte çdo rast? Mjeku sillej dhe vepronte vetëm në mënyrë profesionale, pa u prekur nga dhimbja jonë.

- Nuk mund të them asgjë derisa të shoh rezultatet e reja të skanerit, - tha ai. - Si dhe analizat e tjera që do të bëjë pacientja.

Të gjithë e prisnim një përgjigje të tillë. Veç këtyre fjalëve, ai nuk na sqaroi asgjë tjetër: çfarë analizash të tjera, nëse ishin të rrezikshme apo jo, e kështu me radhë. Ime motër, që është një natyrë e paduruar, shto këtu edhe situatën e krijuar, ndërhyri:

- Doktor, ju lutem, na tregoni se çfarë është, ju lutem! - Edhe pse pyeti me mirësjellje, tonin e zërit e kishte të lartë.

Ai e kuptoi situatën tonë dhe ankthin që ndienim, dhe filloi të shpjegonte:

- Është shumë herët për ta konfirmuar, por, me sa shoh këtu, punët nuk janë mirë. Tumori duket malinj dhe po vras mendjen se kur duhet të caktojmë ditën e operacionit për të hequr veshkën. Nuk mund ta them me saktësi nëse duhet hequr e gjithë veshka apo vetëm pjesa e prekur. Rreziku është shumë i madh dhe, fatkeqësisht, nuk ju garantoj dot asgjë. Operacioni mund të dalë me sukses, por mund të ndodhë edhe e kundërta. Vendimin duhet ta merrni ju, madje sa më shpejt që të jetë e mundur.

Motra ime dhe Gazi i bënë edhe një sërë pyetjesh që ai ua sqaroi në gjuhën mjekësore, duke përmendur sistemin endokrin (nuk kisha asnjë ide se çfarë ishte ky).

M'u duk sikur më ra qielli mbi kokë. Nuk e di se ç'përjetuan të tjerët, por, kur u konfirmua sërish diagnoza dhe se nuk kishte asnjë gabim, se e gjithë kjo situatë nuk ishte një ëndërr, por një e vërtetë, m'u duk sikur m'u shemb bota nën këmbë.

Sapo kisha hyrë në një zonë të panjohur dhe nuk e dija se ç'më priste. Nuk kisha asnjë njohuri rreth sëmundjes sime, por një gjë ishte e sigurt: ajo tashmë ishte konfirmuar nga "mjekët e shenjtë". Kjo ishte një sëmundje e tmerrshme, një sëmundje që nuk do t'ia dijë se kush je dhe, sado që të përpiqesh ta luftosh, në fund, do të dalësh i humbur.

Tashmë e dija se, që nga ai çast, unë isha viktimë dhe të gjithë do të ndiheshin keq e do të vuanin bashkë me mua. Njihja plot raste të tjera me këtë sëmundje. Dija

dhe një rast kur dikush kishte vdekur prej saj në moshën dymbëdhjetëvjeçare. Dy kushërinjtë e mi, gjyshi, halla e shumë njerëz të tjerë që i njihja, ishin përballur me këtë sprovë, kishin luftuar dhe kishin humbur. Pse duhej të ndodhte ndryshe me mua? Çfarë kisha unë të veçantë? Isha e bindur se këtyre rasteve do t'u bashkëngjitesha edhe unë. Ishte vetëm çështje kohe dhe kjo kohë kishte shumë rëndësi për mua, më shumë se çdo gjë tjetër në botë, prandaj guxova dhe e pyeta mjekun:

- Mirë, por sa kohë më ka mbetur?

Ai buzëqeshi me pyetjen time në dukje pa kuptim, por ajo nuk ishte një pyetje e tillë, përkundrazi, për mua ishte shumë e rëndësishme, sepse doja të dija edhe sa jetë më kishte mbetur. Tashmë jeta ime kishte rëndësi më shumë se kurrë, doja të jetoja, dhe gjatë madje. Nuk kishte më rëndësi nëse plakësja dhe shëmtohësja; tashmë dëshiroja vetëm të jetoja, ndoshta më shumë se 100 vjet, madje edhe kaq nuk më mjaftonin.

Nëse vdisja, nuk do të ishte fundi i botës, do të isha një më shumë në listën e të vdekurve, ama ishte fundi për mua. Nuk më interesonte nëse dielli do të lindte të nesërmen apo jo, më interesonte vetëm të isha gjallë. Është e çuditshme: të gjithë dëshirojmë të shkojmë në parajsë, por askush nuk dëshiron të vdesë. Por vdekja nuk është një zgjedhje. Teorikisht, të gjithë e dimë se do të vdesim një ditë, por shpresojmë që ajo ditë të jetë sa më e largët. Ne jemi të vetëdijshëm se vdekja mund të vijë në çdo çast, nesër, muajin tjetër, vitin tjetër, megjithatë shpresa dhe dëshira jonë e

flaktë për të jetuar na nxit që ta harrojmë këtë të vërtetë.

Kur merr vesh një të vërtetë të tillë, se i ke ditët të numëruara, jeta të ndryshon kryekëput. Çasti kur dëgjon një lajm të tillë, është i paimagjinueshëm. E vërteta së cilës i je frikësuar, bëhet realitet dhe ndjenjat që të pushtojnë, janë të ndryshme. Ndien se tashmë nuk ke më asnjë shpresë, se jeta jote kaq e pat, dhe në kokë të gëlon vetëm mendimi se je e sëmurë, ke një sëmundje të pashërueshme dhe së shpejti do të largohesh nga kjo botë. Fundi mund të jetë nesër, pas një muaji, pas disa muajsh, por gjithsesi, do të vijë, nuk është shumë i largët.

Nëse nuk e keni përjetuar këtë ndjesi, jam shumë e lumtur për ju. Por nëse ti, po, ti që je duke lexuar këta rreshta, gjendesh në një situatë të ngjashme me timen, atëherë e kupton fare mirë se për çfarë po flas dhe pikërisht ti je ai ose ajo që duhet ta lexosh këtë libër me gjithë forcën tënde. Unë e kam shkruar këtë libër vetëm për ty dhe e di që nuk do ta lëshosh nga dora, sepse kjo nuk është vetëm historia ime, por edhe jotja, sepse ne të dy jemi pjesë e një situate të padëshirueshme, të tmerrshme e të panjohur.

Sa do të doja që asokohe edhe unë të kisha një mike, siç më ke ti tani mua. Do të doja të isha mikja e vetvetes në ato ditë e net errësire të pafund.

- Vetëm Zoti e di, - u përgjigj mjeku duke buzëqeshur.

Këtë e dija, këtë e dinë të gjithë, por vetëm mjeku mund t'i shihte organet e mia në ato imazhe të skanerit dhe mund të vlerësonte se sa mund të jetoja. Isha shumë e shqetësuar dhe doja të dija patjetër se sa kohë më kishte mbetur.

Gjithashtu, e dija se përgjigjen për këtë nuk mund të ma thoshte askush, ashtu si dija që pacientët e diagnostikuar me këtë sëmundje i kishin ditët të numëruara. U ndjeva shumë keq, ndjeva një zbrazëti shpirtërore, por m'u duk vetja edhe budallaqe. Pse e kisha çuar jetën dëm? Pse nuk e kisha vlerësuar asnjëherë atë që kisha? Në ato çaste, jeta ime më dukej e bukur dhe e përsosur. Ah, sa shumë kisha gabuar! Çfarë mëkati kisha bërë duke kërkuar përsosmërinë, ndërkohë që e kisha përpara syve, e kisha në dorë dhe, në vend që ta shtrëngoja fort, e lashë të më rrëshqiste. Por tashmë ishte vonë. Sado që ta shtrëngoja dorën, duke u lutur e duke u penduar, nuk kishte më asnjë vlerë!

“Jam shumë e re, - thosha me vete. - Nuk e kam gjetur ende qëllimin e jetës. Nuk mund të jetë kaq e thjeshtë; të lindësh, të rritesh, të shkollohesh, të martohesh, të lindësh fëmijë, të gjesh një punë dhe papritmas të presësh vdekjen. Jo, në asnjë mënyrë!”

Unë nuk kisha bërë asgjë mbresëlënëse. Nuk kisha bërë asgjë për ta bërë botën një vend më të mirë ose të paktën të përmirësoja qoftë edhe diçka të vogël në botën ku do të jetonin bijtë e mi. Nuk e kisha ndërtuar ende shtëpinë e ëndrrave të mia, pamjen e së cilës e mbaj në ekranin e laptopit tim. Nuk kisha vizituar ende vendet e mia të preferuara, piramidat mistike, kullën e mrekullueshme “Eifel”, nuk kisha shkuar në Londër, në qytetin që kam ëndërruar që fëmijë, ose ta festoja Vitin e Ri në “Time Square” në Nju Jork. Kisha shumë ëndrra të parealizuar ende.

Shkofshin në djall të gjitha! Është shumë herët! Nuk është e drejtë! E kisha çuar dëm jetën në kuptimin e plotë të fjalës, por tashmë ishte tepër vonë për ta ndryshuar, pasi ajo nuk ishte më aty, më kishte kthyer shpinën dhe po largohej në mënyrë të pamëshirshme prej meje. Mundohesha ta ndiqja, ta kapja, por ishte e kotë. Në ato çaste, ajo nuk ishte gjë tjetër veçse një vegim. Nuk mund të mendoja për të ardhmen, se çfarë do të ndodhte nesër, pas një jave apo pas një muaji... Në mendje, më rrihte vetëm mendimi se jeta po më ikte duarsh. Gjithçka ishte e zymtë.

Dëshiroja me gjithë shpirt që të me jepej edhe një mundësi tjetër, një shans i dytë, që të mund ta jetoja jetën në çdo sekondë, pa u ankuar për ato që kisha.

Duke ndjekur këshillën e urologut të njohur, bëra një rezonancë tjetër. Paguam një shumë të madhe parash, që mezi i gjetëm. Sa absurde, apo jo? Të paguash një dorë të mirë parash për të marrë disa rezultate që ke frikë t'i shohësh e t'i dëgjosh. E bëra rezonancën, sepse doja t'u tregoja të dashurve të mi se po përpiqesha, jo se kisha ndonjë fije shprese.

15 maj 2012

Ai ishte një laborator me teknologji më të mirë, por prapë më ngrinte nervat. Edhe mua, ashtu si shumicës së njerëzve, asnjëherë nuk më kanë pëlqyer klinikat e laboratorët, spitalet, infermieret apo mjekët. Por në këtë rast luhej me jetën time, ndaj gjendesha aty.

Ata më kërkuan të zhvishesha dhe të vishja një lloj

përparëseje që e përdornin në raste të tilla. Dhoma ishte e ftohtë, njësoj si ajo e para. Tashmë e dija se duhej të shtrihesha në shtratin e skanerit, por këtë herë, nuk më injektuan medikamentin që më kishin injektuar herën e parë. Ky ishte diçka tjetër, një preparat që nuk e kisha idenë se çfarë ishte dhe as që doja ta dija, edhe pse infermierja ma shpjegoi. E për çfarë më nevojitej? Mos do ta merrja me vete në botën tjetër?

U shtriva, mbylla sytë dhe ndjeva se shtrati filloi të lëvizte. Ishte koha kur po hynte në pajisjen e skanerit dhe unë nuk duhej të merrja frymë derisa të mbaronte procedura, ndaj bëra si më thanë.

Atë çast, ndjeva diçka shumë të çuditshme, diçka që s'e kisha përjetuar kurrë më parë. Edhe pse gjithmonë jemi të rrethuar nga njerëz që na duan, që kujdesen për ne e që na qëndrojnë pranë, në çaste të këtilla kupton se në këtë botë je krejtësisht e vetme. Vetëm!

As prindërit e mi, as bashkëshorti, as motra e vëllai që më duan shumë, nuk mund të hynin në këtë "arkivol" të ftohtë në vendin tim. Edhe nëse do të donin, nuk mundeshin. Në ato çaste, kupton se duhet të përballesh e t'i përjetosh e vetme të gjitha ato ndjesi që të pushtojnë. Kjo është një e vërtetë që të merr frymën, të ngushton kraharorin. Gjithë njerëzit që ti mendon se njeh, të zhduken përpara syve.

Ja tek gjendesha tani, e vetme, me sytë mbyllur e pa marrë frymë. Nuk mund ta përshkruaj me fjalë gjithë ç'më ndodhi ato çaste. Një ndjenjë e ngrohtë më pushtoi dhe më bëri të ndihesha mirë. M'u duk sikur një dorë e padukshme

më preku e më ndezi kraharorin, edhe pse zgjati vetëm disa sekonda. Në atë çast, u luta me gjithë shpirt: “Të lutem, Zot, jo mua, jo tani.”

Edhe pse jam lutur me mijëra herë, asnjëherë nuk e kisha ndier praninë e Zotit si në ato sekonda. E dija se nuk ishte një vegim, por kishte ndodhur diçka. Këtë nuk ia thashë askujt, e mbajta të fshehtë; kjo ishte e fshehta ime hyjnore. Çfarëdo që të më ndodhte, çfarëdo që do të përjetoja, çdo dhimbje që do të ndieja gjatë rrugëtimit tim drejt vdekjes, tani e dija se nuk do të isha më vetëm.

Rezultati i skanerit të dytë ishte i njëjtë: kisha tumor. Lutja nuk kishte ndryshuar asgjë. Masa prej katër centimetrash vazhdonte të ishte aty dhe nuk ishte zhdukur ashtu siç kisha shpresuar unë. Tanimë isha e detyruar t’u nënshtrohesha një sërë procedurave, duke përfshirë këtu analiza pa fund, disa prej të cilave ishin të dhimbshme, disa të neveritshme e të tjerat më kushtëzonin në jetën e përditshme, por duhej t’i provoja të gjitha, të bëja të pamundurën vetëm e vetëm që të gjeja shpresën që më ishte rrëmbyer padrejtësisht.

Edhe pas një sërë analizash, këshillimesh, rezonancash, sërish isha e pashpresë. Po kuptoja se jeta ime kishte marrë fund. Këtë e konfirmuan të gjithë: daktreshë Zora, doktor Alberti, doktor Lumi, madje edhe mjekja ime, daktreshë Jeta, me anë të mimikës, raporteve dhe në fund, me anë të fjalëve. Ata më bënë të besoja se kishte vetëm një të vërtetë: unë po vdisja dhe nuk kisha më asnjë shpresë, ndaj duhej të përgatitesha për dhimbjet që më prisnin. Por nuk doja

t'i besoja ato që thoshin, dëshiroja të ishin të pavërteta. Shpeshherë, rrija dhe imagjinoja se si do të ishte jeta pa mua. E dija që nuk isha e pazëvendësueshme: dikush do ta zinte vendin tim në punë, shoqet do të gjenin shoqe të tjera, madje edhe bashkëshorti im mund të martohej sërish, ndërsa të tjerëve as që do t'u bëhej vonë për mua. Vdekja ime do të ishte thjesht një lajm, një lajm që do t'u merrte vetëm disa minuta nga jeta. Në ditën e varrimit, disa do të shtireshin sikur qanin për mua, por në fakt do të vajtonin për veten dhe jetën e tyre, do të më hidhnin një grusht dhe mbi arkivol e do të thoshin: "Sa mirë që nuk jam unë në vend të saj! Unë jam gjallë, do të vazhdoj ta jetoj jetën si zakonisht: do të pi kafe, do të më marrë uria, do të më presin shokët, fëmijët, puna..."

Ama, kur vinte puna te familja dhe djemtë e mi, zemra sa nuk më ndahej në dysh; ishte e papërballueshme, sepse vendin e nënës nuk mund ta zërë askush. Askush! Kështu që mbyllesha në dhomën time dhe qaja me orë të tëra, aq sa më pas nuk kisha më fuqi të qëndroja në këmbë.

Koha kalonte dhe fillova të ndieja dhimbje, dhimbje të vërteta në të gjithë trupin. Nuk kisha më fuqi, nuk mundesha as të lëvizja e as të haja. Shikoja se si trupi më mpakej ditë pas dite. Qëndroja shtrirë gjatë gjithë ditës dhe ndieja keqardhje për veten. Jeta ime kishte marrë fund; tashmë dergjesha si një trup i pajetë në shtratin e vdekjes.

Pas çdo dite që kalonte, ndihesha gjithmonë e më keq. Nuk kisha më fuqi të bëja as punët më të vogla. Atmosfera në shtëpi ishte e zymtë, e tejmbushur me energji negative, madje e kishim të vështirë t'i flisnim njëri-tjetrit.

Djemtë mendonin se isha ftohur dhe tregoheshin të duruar kur më shihnin ashtu. Djali i madh ishte më i vetëdijshëm për situatën, e ndiente se diçka nuk shkonte dhe më shmangej gjatë gjithë kohës. Dukej sikur e urrente faktin që isha e sëmurë. Ndërsa i vogli vinte tek unë, më puthte, më përqafonte dhe më falte një buzëqeshje hyjnore, sikur donte të më thoshte se gjithçka do të rregullohej. Nga ana tjetër, im shoq, Gazi, nuk donte të dorëzohej. Gjithë natën lexonte artikuj të ndryshëm për sëmundjen time dhe me një kujdes të veçantë më jepte një apo dy informacione të vogla, jo më shumë. Por unë nuk e dëgjoja, sepse nuk doja të dija e të mësoja asgjë.

25 maj 2012

Pasi morëm rezultatet e disa analizave, shkuam te doktor Alberti. Disa nga rezultatet kishin dalë pozitive, që do të thoshte se nuk kishin të bënë aspak me atë që dyshonte mjeku. Veshka e majtë funksiononte në nivel optimal.

Pasi pa rezultatet e skanerit të dytë, të cilat ishin njësoj si rezultatet e para, më sugjeroi që të hiqja veshkën. Nuk bëhej më fjalë që mjekët të ndërhnin vetëm në pjesën e prekur. Madje më shpjegoi se në këtë rast, rreziku mund të ishte shumë i madh, sepse ekzistonte mundësia që tumori të kishte lëshuar metastaza në organet e tjera dhe, në raste të tilla, mjekët nuk bëjnë gjë tjetër veçse e mbyllin sërish plagën.

- Të shohim se kur jam i lirë për operacionin, - tha ai. Ne kishim nevojë për më shumë informacione, por ai

ishte tip i vështirë dhe fshihej pas faktit se ishte shumë i zënë me punë. - Vendosi dhe më telefononi, - tha dhe u largua, duke kërkuar ndjesë, se kishte pacientë të tjerë që po e prisnin.

Nuk po arrija ta besoja se, edhe pse paguam aq shumë, nuk morëm asnjë përgjigje të plotë dhe asnjë shërbim prej tij. Befas, e ndala dhe e pyeta:

- Por rezultatet e endokrinologjisë kanë dalë mirë? Nuk na thatë asgjë në lidhje me to. Nuk ekziston ndonjë alternativë tjetër shërimi?

- Nuk ka rëndësi, - u përgjigj ai. - Nuk ekziston asnjë alternativë tjetër.

Atë çast, m'u duk sikur vetë djalli më buzëqeshi nëpërmjet fytyrës së tij. Në të vërtetë, ai i gjori po bente thjesht punën e tij dhe po sillej ashtu si ishte trajnuar. Nuk ishte faji i tij se ne nuk donim ta pranonim të vërtetën dhe kërkonim gjithë dëshpërim që dikush të na kthente shpresën e humbur.

Vazhdoja të këmbëngulja dhe u kontrollova edhe te dy mjekë të tjerë, të cilët më dhanë të njëjtën prognozë. Pra, u konfirmua për të pestën herë dhe nuk kishte asnjë dyshim. Tanimë, sipas tim shoqi, duhej të merrnim një vendim sa më shpejt që të ishte e mundur, prandaj vendosa që të ftoja motrën dhe vëllanë për darkë në një lokal e të diskutonim për këtë. Nuk doja të qëndronim në shtëpi, pasi aty do të ndiheshim më të çlirët dhe do ta dramatizonim gjendjen. Ata më sugjeruan të këshillohesha me ndonjë kirurg tjetër. Mendonin se gjëja më e mirë ishte t'i nënshtrohesha

operacionit. Dukej sikur kishin një fije shprese, se operacioni mund të më shpëtonte jetën, ndërsa për mua ishte thjesht tortura e radhës, pasi e dija shumë mirë se çfarë ishte operacioni, tashmë e kisha provuar tri herë.

- Imagjinoni për një çast, - u thashë. - Jemi të përsosur kështu si na ka krijuar Zoti. Jemi si një makineri e mrekullueshme, por nuk kemi pjesë rezervë. Po të mos ishim të përsosur, Zoti do të na kishte dhënë ndonjë mundësi për t'i zhvilluar pjesët rezervë diku, në ndonjë pjesë të trupit. Unë nuk dua të bëj rolin e krijuesit, të heq e të vë organe vetëm se ato kanë një anomali; nuk dua të rrezikoj. Çfarë do të ndodhte nëse, pas njëfarë kohe, do të kisha problem edhe me veshkën tjetër? Ju do të gjendeshit përpara një sprove e do t'ju duhej të vendosnit se kush do të dhuronte veshkën për mua. Por unë nuk mund ta pranoj kurrë këtë, kurrë.

Nuk mund ta bëja. Më dukej se nuk do të isha e plotësuar, do të bëja një jetë gjysmake, një jetë gjithë frikë e ankth. Jo, tashmë e kisha vendosur: nuk do t'i dilja kundër krijuesit tim, edhe nëse kjo do të më sillte vdekjen.

Ua thashë vendimin tim dhe ata u tmerruan.

- Ti nuk di se ç'flet. Po tregohesh shumë egoiste.

Po, po tregohesha egoiste, por nuk kisha ndër mend të ndryshoja mendim. Nuk doja të vdisja në sallën e operacionit. Në fund të fundit, këtë frikë ma kishin futur deri në palcë vetë mjekët. Kështu, vendosa që çdo sekondë ta kaloja në shtëpi, në shtratin tim, pranë familjes sime. Nuk i besoja më mjekësisë. Për mjekët, ne nuk jemi veçse

një makineri që i duhen ndërruar pjesët me pjesë të reja, sa herë që ato nuk punojnë mirë. Ata nuk ishin aspak humanistë, nuk kishin ndjenja; kur hynin në spital, i linin mënjanë ato. Nuk mbaj mend asnjërin prej tyre që të ulej pranë meje e të më sqaronte me butësi, të më kapte për dore e të më mbushte me shpresë. Të gjithë ishin njësoj: jepnin përgjigje të shkurtra e të sakta, sikur kishin përballë një mjek profesionist. Nuk dinin veçse të shtinin frikën deri në palcë dhe nuk çuditem aspak se pse pacientët e diagnostikuar me kancer vdesin më shpejt. Zemra e tyre nuk e përballon, sepse nuk shohin askund asnjë fije shprese.

* * *

Isha e vetëdijshme se vendimi që kisha marrë, do t'i lëndonte familjarët e mi, por në ato çaste nuk doja t'ia dija. Doja vetëm të shkoja në shtëpi e të shtrihesha, sepse fillova të ndieja dhimbje të tmerrshme në gjithë trupin.

Ishte e çuditshme, por ndihesha e qetë në atë gjendje mizorie, ku isha bërë njësh me dhimbjen. Nuk kisha më fuqi të luftoja. Me apo pa operacion, fundi do të ishte i njëjtë, prandaj doja të më linin të qetë. Kisha nevojë të qëndroja vetëm dhe më duhej kohë që të përgatitesha për sfidën që më priste; doja që gjithçka të merrte fund sa më shpejt.

* * *

Jeta ime kishte qenë e bekuar, por unë nuk kisha pasur sy ta shihja. Kisha thujse gjithçka që më nevojitej dhe dëshiroja.

Djemtë e mi të dashur ishin bekimi më i madh i jetës sime. Çastet kur ata erdhën në jetë, ishin magjike, madje ishin çastet më të bukura. U fiksova pas tyre dhe doja të isha një nënë e përkryer për dy fëmijë aq të përkryer. Nuk e kisha përjetuar kurrë më parë atë dashuri të pastër, hyjnore e të pafund.

Ndihesha keq, sepse kjo situatë do t'i lëndonte pa masë. Ata ishin ndoshta të vetmit që do të humbnin më shumë, dhe këtë nuk mund ta përballoja.

I largoja mendimet se si do të ishte jeta e tyre pa mua. Nuk doja të mendoja gjëra të tilla, se më dhembte shpirti, ndaj dendesha me qetësues që më vinin në gjumë, dhe injoroja realitetin ku gjendesha.

Ditët rridhnin. Unë kisha hyrë në një depresion të thellë dhe nuk mundja të lëvizja. Ndieja se po më afrohej fundi, madje më shpejt nga sa e kisha menduar. Nga ana tjetër, familja ime mendohej me çdo kusht që unë të bëja diçka, të hidhja një hap përpara, t'i besoja mjekësisë dhe jo të dorëzohesha. Më tregonin shumë raste që ia kishin dalë mbanë, që e kishin fituar betejën me kancerin, por unë isha dorëzuar, tashmë isha një qiri i fikur.

Ndonjëherë, drita më e fortë vjen nga vendi më i errët¹

Disa ditë më vonë, ime motër më kishte shkruar diçka në rrjetin social “Facebook”: “Shikoje, kjo është shëruar”. Bashkangjitur shënimit, ishte edhe një libër në formatin PDF. Nuk do ta kisha besuar kurrë se drita më e fortë mund të vinte nga vendi më i errët.

Kishte një titull tërheqës, “Ti mund të shërosh jetën tënde” nga *Louise Hay*. Autorja ishte e panjohur për mua, nuk kisha dëgjuar kurrë më parë për të, por titulli më tërhoqi vëmendjen, edhe pse isha shumë skeptike se mund të shërohesha. Meqë nuk po bëja asgjë të mirë për veten, veçse po vuaja, vendosa ta provoja njëherë dhe fillova ta lexoja.

Nuk isha e vetëdijshme se çfarë më priste. Nuk e kisha

¹ “Puncture”, 2011.

idenë. Fillova të lexoja faqet e para dhe m'u duk shumë interesant fakti që fliste për dashurinë ndaj vetes. Ofronte një qasje krejtësisht ndryshe për jetën, krejt të kundërt me mënyrën se si kisha jetuar deri në ato çaste. Të them të drejtën, ishte hera e parë që po lexoja për një filozofi të tillë, të bazuar në dashuri, mirënjohje dhe ndriçim shpirtëror. Ishte një rrugë e panjohur për mua, por që më tërhoqi menjëherë.

Fillova të lexoja dhe gjithçka më dukej si në përralla, ku shkopi magjik ishte dashuria, e cila shëronte gjithkënd dhe gjithçka. Duke lexuar, më filluan ca dhimbje shumë të forta, aq sa nuk po mbushesha dot me frymë. U nervozova, e fika laptopin dhe thashë me vete: "Këto janë broçkulla, budallallëqe, përralla për të gënjyer njerëzit, për të gënjyer veten. Na gënjejnë dhe fitojnë para në kurrizin tonë." Pas disa ditësh, po e kërkoja në "Facebook" autoren *Louise Hay* dhe më ra në sy një thënie e saj: "Nëse kemi vullnet dhe vëmë mendjen në punë, mund të shërojmë thuajse çdo gjë." (2004)

Më tërhoqi vëmendjen fjala "thuajse", që do të thoshte jo gjithçka, jo në rastin tim. Kështu, e mbylla laptopin dhe vendosa të mos e lexoja.

Me sa dukej, familja ime e kishte humbur durimin me mua. Ata sikur e ndienin se ky nuk mund të ishte fundi dhe mendonin se kishte mënyra të pafundme, alternativa shërimi, ilaçe, metoda të ndryshme. Nuk pranonin të dorëzoheshin, edhe pse unë isha edhe më kokëfortë se më parë.

Një ditë, hynë në dhomën time të errët - nuk i hapja dritaret dhe nuk e ndizja dritën, por rrija në errësirë - dhe filluan të më qortonin.

“Po tregohesh shumë egoiste. Nëse nuk do të përpiqesh për veten, atëherë mundohu të paktën për të gjithë ne, për fëmijët e tu”, - ishin fjalët e tyre.

U ndjeva shumë fajtores, sepse e dija që kishin të drejtë. Asgjë nuk fitohet pa derdhur djersë; askush nuk është ngjitur në majën e Everestit pa u stërmunduar; askush nuk ka fituar çmimin “Nobel” pa punuar shumë.

Nuk do të fitoja gjë, nëse dorëzohesha dhe prisja fundin, ndaj duhej të përpiqesha. Nuk mund t’ia bëja këtë familjes sime, fëmijëve të mi. Ishte e pamëshirshme. Kisha vetëm një mundësi: të luftoja, t’i kundërvihesha armikut tim më të madh: vetes.

Të nesërmen në mëngjes, gjëja e parë që bëra, ishte printimi i librit të autores *Louise Hay*, “Ti mund të shërosh jetën tënde”, dhe lashë takim me një kirurg të njohur që punonte në një klinikë mjaft të dëgjuar në kryeqytet.

Fillimisht, e nisa me mësimet e *Louise Hay*-t. Edhe pse isha skeptike ndaj metodave të saj të reja, e shtyja veten të bëja të kundërtën e asaj që kisha bërë deri më atëherë. Mësimi i saj i parë ishte “Puna para pasqyrës”. Kjo metodë kishte të bënte me përballjen me veten, duke u parë në pasqyrë, duke thënë fjalë të bukura, si dhe duke treguar dashuri për veten me fjalën “Të dua”. Sa të vështirë e kisha! Kishte shumë kohë që nuk shihesha në pasqyrë; po çfarë të shihja: atë shëmtirë të zverdhur e të rrudhur? Dashuria për

veten kishte kohë që më ishte venitur dhe nuk ishte për t'u habitur që gjendesha në atë gjendje të mjerueshme; nëse nuk e doja veten, nuk e doja as jetën. Atëherë, si mund të më donte jeta mua?

Edhe pse isha e vetëdijshme, sërish nuk pranoja të punoja me pasqyrën. Në atë kohë, e kisha të pamundur. Shpeshherë, i bëja vetes pyetjen: "Të pëlqen të jesh një viktimë e pashpresë?". Ky ishte mendimi më i ulët që kisha pasur ndonjëherë për veten, një ndjenjë e ashpër, vrastare. Gjithsesi, vazhdoja të lexoja, sepse nuk doja të isha e tillë.

Teksa lexoja, hasa një fjali që më bëri të ndalesha dhe të mendoja: "Çdo mendim yni, krijon të ardhmen tonë. Ne i ndërtojmë përvojat me mendimet dhe ndjenjat tona." (*Louise Hay*, 2004)

Asnjëherë nuk kisha menduar në këtë mënyrë dhe nuk e kisha dëgjuar më parë këtë gjë. E gjithë jeta ime ishte e mbushur me mendime, fjalë, ndjenja negative dhe frikë. Me këdo që flisja, në bisedë mbizotëronin vetëm mendime negative: ankoheshim se sa e vështirë ishte jeta, sa i pandryshueshëm ishte ky proces, se si politikanët po na merrnin frymën, duke i zënë rrugën çdo mundësie për ne, ndërkohë që vetë pasurohen e fuqizohen çdo ditë e më shumë. Kjo ishte filozofia që njihja. Ne jemi të bindur se mënyra se si jetojmë, do të na shkatërrojë shëndetin dhe do të na shkurtojë jetëgjatësinë. Nëse dikush është me fat dhe e kap sëmundjen në kohë, mund të shpëtojë, nëse jo, atëherë nuk ka më asgjë në dorë.

Shumicën e kohës flisnim vetëm për analizat periodike

që duhej të bëja dhe se si të kuptonim më mirë simptomat e sëmundjes në fazën e parë, por asnjëherë nuk flisnim për mundësitë që kisha për t'u shëruar, prandaj gjithçka që lexoja, ishte e re për mua. Më duhej vetja shumë injorante dhe kjo më nervozonte. Herë pas here, e mbyllja librin, në mënyrë që të shoshitja ato që sapo kisha lexuar, dhe të analizoja bindjet e mia të vjetra.

Më në fund, arrita në përfundimin se përgjegjëse për jetën dhe përvojat e mia isha vetëm unë. E kuptova qëllimin e librit, por nuk arrija ta besoja. Kisha dyshimet e mia, sepse ishte shumë e bukur për të qenë e vërtetë. Kisha qenë gjithnjë skeptike ndaj faktit se gjërat pozitive të sjellin diçka të bukur, por kur vinte puna për të këqijat, i prisja krahëhapur. Kështu isha gatuar.

Kishte ndonjë provë shkencore që vërtetonte punën mendore? Kush ishte *Louise Hay* dhe pse duhej t'i besoja filozofisë së saj? Gjithçka mund të ishte thjesht një gënjeshtër e bukur, fundja si çdo gjë përreth meje apo si vetë jeta ime, një gënjeshtër e bukur dhe e shkurtër.

I bëja shumë pyetje vetes dhe *Louise-s*. Kisha shumë dyshime dhe isha e hutuar dhe e frustruar. Nuk duroja dot më, e flakja librin me zemërim dhe vija kujën duke përplasur gjithçka që më dilte përpara.

"Jam pa shpresë, jeta ime ka marrë fund! E kam merituar këtë dënim!" - bërtisja me sa kisha në kokë derisa ndihesha e rraskapitur. Më pas, pija ilaçet e vazhdoja të përpëlitesha në dhimbjet e mia.

Mëngjeseve, ndihesha më mirë, me më shumë energji

dhe me më pak dhimbje. Ende nuk e kisha kuptuar se kjo gjendje vinte ngaqë isha shfryrë dhe e kisha nxjerrë zemërimin. Hapja sërish librin, i cili ishte shpresa ime e fundit, dhe vazhdoja ta lexoja e ta rilexoja.

Sipas *Louise*-s, unë isha në fazën e “rezistencës ndaj ndryshimit dhe ishte normale të ndiheshë ashtu”. E ngushëlloja veten me këto deklarata dhe përpiqesha të përsërisja fjalitë e saj: “Unë kam vullnet të ndryshoj, unë dua të ndryshoj.” (2004) I përsërisja me qindra herë, derisa lodhesha, por dyshimet shfaqeshin sërish kur nuk shihja ndonjë ndryshim. Vazhdoja të isha e sëmurë, pa pikë fuqie, dhe vazhdoja të besoja se gjithçka është e shkruar e ne jemi të pafuqishëm ta ndryshojmë fatin tonë.

“Cogito, ergo sum¹” dhe “Mendja është gjithçka. Çfarë mendon, bëhesh²” janë dy thënie shumë të njohura për mua, që i kisha lexuar me qindra herë dhe përpiqesha të gjeja lidhjen mes tyre. Kjo ishte mjaft e qartë: ne jemi produkt i mendimeve tona. Unë e kisha paramenduar situatën time dhe e kisha krijuar atë. Këto thënie më dukeshin shumë kuptimplota. Një dritëz shprese u ndez edhe për mua. Nëse do të ndryshoja mendimet, do të krijoja një realitet të ri për veten; edhe kjo ishte kuptimplotë.

Hapa laptopin dhe fillova të kërkoja sërish adresën e autores. Ajo kishte miliona ndjekës në “Facebook” dhe “Twitter”, madje kishte dhe faqen e saj plot me video dhe

¹ Nga latinishtja: mendoj, pra jam. Është një thënie e filozofit francez Rëne Dekart.

² Buda.

fjali, të cilat ishin kthyer në mantra. Videot e saj në “Youtube” ishin klikuar me qindra mijëra herë dhe, për habinë time, libri që unë mbaja në dorë, ishte shitur në mbi 40 milionë kopje dhe ishte përkthyer në 28 gjuhë në mbarë botën. Këtë nuk e prisja. Ai nuk ishte një libër i zakonshëm, por një libër mjaft i vlerësuar. Fillova të lexoja komentet dhe të gjitha ishin gjithë mirënjohje dhe falënderim ndaj *Louise-s*.

Lexova biografinë e saj të mrekullueshme, pashë videot dhe intervistat e saj e në fund të ditës, kuptova se ajo ishte gruaja më e mrekullueshme për të cilën kisha dëgjuar ndonjëherë. Libri i saj i parë ishte botuar në vitin 1976, viti kur kam lindur. Kuptova se ajo nuk kishte ardhur krejt rastësisht në jetën time, por ishte një engjëll që Zoti e kishte dërguar pikërisht për mua, për ditët më të errëta të jetës sime.

Vendosa ta merrja më seriozisht këtë punë. Në vend që të rrija shtrirë e të vajtoja për hallin që më kishte rënë, fillova t’ua vija veshin fjalëve të saj dhe të shikoja me vëmendje videot e saj. Madje shihja edhe videot e kolegëve të saj, siç ishin doktor *Wayne Dyer*, *Nick Ortner*, *Deepak Chopra* dhe gjithçka që mund të gjeja për t’u shëruar. Asnjëherë nuk më mjaftonin materialet që gjeja dhe gjithmonë hulumtoja për më shumë; kjo ishte gjëja më e mençur që mund të bëja në atë periudhë.

Unë e kisha ndërtuar vetë atë lloj jete, një jetë mizore, madje deri disa ditë më parë besoja se nuk mund të ndryshoja asgjë, sepse nuk mundemi më të ndryshojmë të kaluarën.

6 qershor 2012

Dikush telefonoi për të konfirmuar takimin me kirurgun dhe tha se duhej të paraqiteshim të nesërmen në orën 9:00 të mëngjesit dhe të merrnim me vete gjithë dokumentacionin, analizat dhe rezultatet e skanerit.

Ne jetojmë rreth 40 kilometra larg kryeqytetit. Kur ishim në makinë, i kërkoja tim shoqi që gjatë rrugës, të mos më fliste, sepse, ndërkohë, do të përsërisja mantrat e mia. Ai ishte mjaft i kënaqur që, më në fund, po përpiqesha për diçka dhe ra dakord. Gjatë gjithë rrugës, nuk tha asnjë fjalë, edhe pse, kur nget makinën, është shumë llafazan. Atij nuk i mbyllet goja për asnjë çast, pavarësisht se sa e gjatë është rruga që bëjmë. Ndërkohë që udhëtonim, unë tërë kohën përsërisja me vete: “Gjithçka shkon mirë, gjithçka shkon mirë, gjithçka shkon mirë në jetën time.” (*Louise Hay*, 2004)

Edhe pse nuk e besoja se gjithçka shkonte mirë në jetën time, vazhdoja ta përsërisja, sepse kështu thoshte *Louise*.

Kur mbërritëm në spital, shkuam te recepsioni dhe na thanë që të prisnim në korridor derisa doktor Kocoski të na thërriste. Unë u ula, ndërsa Gazi doli të pinte një cigare.

Korridori ishte mbushur me pacientë që prisnin. Spitali ishte shumë i pastër, me ambiente të këndshme dhe vinte aromë livande. Këto gjëra më ndihmuan të mos ndihesha si herët e tjera teksa prisja në korridor. Nuk e kisha më atë ndjenjën e neverisë. Isha më e qetë dhe, në njëfarë mënyre, edhe mirënjohëse që kishim institucione të tilla dhe mjekë të tillë që mund t’u falnin *shpresë* njerëzve.

Isha mirënjohëse për ata që mbaronin për mjekësi dhe u shërbenin njerëzve gjatë gjithë jetës së tyre.

Të gjithë sa gjendeshim aty, ishim duke pritur dhe duke kërkuar shpresën e humbur.

Ndërsa prisja, mbylla sytë dhe vazhdoja të përsërisja me mend: “Gjithçka shkon mirë në jetën time. Unë jam plotësisht e shëruar dhe ndihem shumë e lumtur”, dhe shumë fjali të tjera.

E kisha humbur fare kur dëgjova Gazin të më thërriste; ishte radha jonë për të hyrë në dhomën e vizitave.

Doktor Koceski ishte një burrë i gjatë, me syze. U ula në një karrige në qoshe të dhomës, kurse Gazi i dha të gjitha dokumentet. Pasi i pa me kujdes, i la mënjane, mori imazhet e skanerit, i vendosi nën ndriçimin e llambës dhe filloi t’i shihte me vëmendje. Fytyra e tij merrte shprehje të ndryshme dhe dukej qartë se diç bluante në mendje. Isha në ankth. Sa do të doja të kisha aftësinë t’i lexoja mendimet. Ai nxori telefonin dhe thirri asistentin, i cili erdhi menjëherë, sikur kish qenë duke pritur pas dere. Pasi u prezantua, të dy filluan të analizonin pamjen e veshkës sime nën dritën e llambës së rëntgenit, si dhe të shkëmbenin mendime në gjuhë mjekësore, nga të cilat kuptoja pak ose aspak. Fillova t’i kuptoja kur thanë se ishte shumë serioze; diskutonin për biopsi dhe operacion.

U lodha duke u përpjekur të dëgjoja e të kuptoja ndonjë fjalë, ndaj vendosa t’i shpërfillja dhe fillova të thosha në heshtje mantrat e mia. Gazi qëndronte përpara meje i zbehur e i frikësuar si asnjëherë më parë.

Krejt papritur, të dy ngritën zërin, sikur donin që t'i dëgjonim edhe ne.

- Duket shumë keq. I shikon metastazat gjithandej? - e pyeti mjeku asistentin e tij. - Është shumë e rrezikshme të marrim një kampion për biopsi. Nuk jemi të sigurt se si mund të reagojë më pas, - thoshte duke m'i rrëmbyer dhe ato fije shprese që më kishin lindur.

Menjëherë, nga "Gjithçka shkon mirë", në mendje filluan të më vërtiteshin fjali si "Nuk është mirë, nuk është mirë". Mendimet negative dalin në sipërfaqe me shpejtësi marramendëse, prandaj dhe ne e kemi shumë të lehtë të ndërtojmë versionin më të keq të mundshëm për jetën tonë, duke mos qenë të vetëdijshëm.

I hodha një vështrim tim shoqi dhe të dy dukeshim sikur do të na binte të fikët. Asistenti e kuptoi dhe nxitoi të sillte pak ujë, që të mblidhnim veten.

- Do të vini përsëri javën e ardhshme për një kontroll tjetër, - tha mjeku, i cili ia kishte ngulur sytë imazhit të skanerit nën dritën e llambës. Ai më tha se duhej të bëja edhe disa analiza gjaku për të zbuluar nëse kisha në gjak një lloj bakteri për të cilin dyshonte. Nëse dyshimet e tij vërtetoheshin, gjendja ime mund të përkeqësohej. Ai përmendi edhe një analizë gjaku që do të tregonte nëse kisha qeliza kancerogjene. Unë nuk e dija se çfarë analize ishte, nuk mund ta shpjegoj as tani, por tingëllonte si një gjë e frikshme.

Dyzet minutat e kthimit për në shtëpi i kaluam në heshtje të plotë dhe kësaj radhe nuk i kërkoja Gazit të

mos fliste, sepse ishte diçka që ndodhi natyrshëm. Ishte një heshtje e thellë, që në ato çaste fliste më shumë se mijëra fjalë. Ishte hera e parë që e shihja Gazin të derdhte lot, edhe pse mendohej të fshihej që unë të mos e vija re. Pak para se të mbërrinim në shtëpi, më tha:

- Të ka mbetur peng gjësend? Diçka që nuk e ke bërë, por që ke shumë dëshirë ta bësh. Ma thuaj, çfarëdo që të jetë.

O Zot, sa më dhemb shpirti! Ishte hera e parë që e shihja të pashpresë, ndërkohë që gjithë jetën kishte qenë optimist, duke bërë që edhe unë të ndihesha ashtu.

- Jo, - ia ktheva. - Ti ke bërë më shumë nga sa kam pasur nevojë. Unë jam gruaja më me fat në botë dhe ti e di këtë, - shtova, ndërsa lotët më rridhnin faqeve.

Të dy e dinim se nuk po tregoheshim të sinqertë me njëri-tjetrin. Kishim shumë plane dhe ëndrra që kishin lindur gjatë bisedave tona, shumë gjëra që donim t'i bënim në të ardhmen që u zhduk sa hap e mbyll sytë. Të dy ishim mundur, ishim dorëzuar.

Përsëri mendja filloi të më punonte mekanikisht: "Nuk është mirë", dhe në fakt, nuk ishte. Gjendja ime dhe mënyra se si ndihesha flisnin shumë. Unë nuk isha mirë.

Ky ishte fati im dhe askush nuk mund ta ndryshonte, as *Louise*, as mantrat e saj, askush.

Kur mbërritëm në shtëpi, vendosëm të mos i tregonim askujt derisa të bëja kontrollin javën e ardhshme. Nuk e dija se ç'vlerë kishte të shkoja sërish atje, por në atë periudhë nuk isha fort e kthjellët për ato që bëja, ku

shkoja apo pse shkoja. Gjithçka që më rrethonte, ishte si një mjegullnajë e dendur.

Kur shtrihesha në shtrat, e kisha bërë zakon të dëgjoja *Louise*-n. Fjalët e saj më ndihmonin të qetësohesha e të më zinte gjumi. Me gjasë, krejt pa vetëdije, kisha mbjellë farat e fryteve që do të më shpëtonin jetën. I lija ndezur videot e saj dhe i dëgjoja pa vetëdije gjatë natës e gjithë kureshtje gjatë ditës. Nuk kisha çfarë të humbisja. Për mua, kjo metodë i përngjante një lloj testi. Doja të besoja se, duke dëgjuar gjëra të bukura, do të më ndodhnin gjëra të bukura. Shumë njerëz kishin arritur rezultate pas disa javësh. Unë kisha vetëm një javë, por mendoja se, nëse do t'i përsërisja pandërprerë, do t'i shikoja rezultatet më shpejt. Ishte fillimi, prandaj edhe besimi ishte i paktë, por e nxisja veten dhe këmbëngulja, sepse isha lodhur me mendimet negative që më vërtiteshin tërë kohës në kokë. Ndieja se këto mantra më jepnin njëfarë kënaqësie, edhe pse kjo nuk zgjaste shumë.

Tashmë, kisha filluar ta shihja gotën gjysmë plot dhe thosha: “Unë jam shëruar, jam shëruar plotësisht”. Por imagjinoni se sa mund duhej që të nxirrja këto fjalë nga goja kur para syve më shfaqeshin imazhe të metastazave, të qelizave kancerogjene që më hanin trupin në çdo sekondë; se sa forcë më duhej që të mendoja “Unë jam shëruar, jam shëruar plotësisht”. Por ja që kisha zgjedhur t'i përsërisja vazhdimisht, pandërprerë, duke i recituar, duke i kënduar, duke bërtitur. I thosha këto përpara pasqyrës, madje buzëqeshja para saj dhe i thosha vetes: “Të dua, ti je e

bukur, ti meriton të jetosh dhe do të jetosh”, sepse, si kurrë më parë, tani e doja shumë jetën.

13 qershor 2012

Pas një jave të gjatë analizash dhe përsëritjesh fjalish pozitive, që tashmë ishin kthyer në mantrat e mia të fuqishme, ja ku ishim përsëri tek i njëjti mjek, tek i njëjti vend.

Ai më tha të shtrihesha dhe, për çudi, Gazi nuk bëri asnjë pyetje siç e kishte zakon. Tani, ai nuk kishte më asnjë shpresë dhe unë e ndieja këtë.

Ndieja keqardhje për të dhe nuk mund ta përfytyroja se si do të ndihesha, po të isha unë në vend të tij, po të humbisja njeriun që kam dashuruar me gjithë forcën time. Vetë mendoja se do të ishte më e lehtë dhe do të shkoja në një vend më të mirë. Po ai? Si do ta përjetonte humbjen ai? Por në vend që të vuaja nga dhimbja që ndieja për të, në vend që të pyesja, të kërkoja shpjegime apo shpresë nga mjekët, vendosa të mbushesha thellë me frymë dhe të largoja çdo mendim nga ky realitet i egër që po më zinte frymën.

Ata donin të bënin edhe një kontroll tjetër, me një pajisje më të përparuar. Kështu, mjeku më leu pjesën abdominale me xhel dhe nisi kontrollin.

Teksa ai lëvizte sondën mbi barkun tim, unë u dhashë jetë mendimeve të reja: “Veshka ime është jashtëzakonisht e shëndoshë. Ajo është e pastër si qielli i gushtit. Unë i dua organet e mia dhe qelizat e mia të mrekullueshme...” I

përsërisja me mend këto fjali me gjithë shpirt dhe dëgjoja zërin që vinte prej thellësisë së shpirtit dhe bërtiste që të krijonte një realitet të ri.

Me sa dukej, forca e mendimeve pozitive ishte më e fortë në ato mjedise ku mbizotëronte energjia negative. Mund ta ndieja se si luftonin këto energji me njëra-tjetrën, duke u shtyrë e duke u përplasur fort. E ndieja dhe përdorja fuqinë time për t'u ardhur në ndihmë mendimeve më të fuqishme, më madhështore, kurse energjinë negative e injoroja, e shtyja tej e nuk i jepja rëndësi, nuk e lejoja të më mposhte.

“Unë jam mirë, jam shëruar. Unë mbrohem nga hyjnitë, jam në duar të ngrohta dhe të sigurta”, - klithte shpirti dhe gjithë qenia ime.

- Eja këtu, të lutem, - i tha mjeku asistentit të tij. - O Zot i madh, çfarë gabimi të madh do të kishim bërë! - tha mjeku dhe gulçoi.

- A e shikon masën se si shkëlqen? - tha dhe e ktheu kokën nga unë. - Zakonisht, tumoret malinje nuk shkëlqejnë.

Unë dëgjoja vetëm fjalën “shkëlqen.” Shkëlqen është një fjalë që përshkruan diçka të bukur, pra, tumori qenka i bukur. Ndjeva të më pushtonte një valë ngrohtësie. Hapa sytë dhe i hodha një vështrim Gazit; edhe ai dukej më mirë. Sa e lumtur ndihesha për të!

Atë çast, ndodhi një mrekulli e vogël. Ia dola që me fuqinë time të ndryshoja realitetin. Në atë sallë ekzaminimesh, lindën ca grimca shprese. Aq më mjaftonte, nuk më duhej

asnjë shpjegim tjetër. E dija saktësisht se çfarë kishte ndodhur. Unë tashmë kisha ndryshuar rrjedhën e fatit tim; me forcën e mendimeve, kisha projektuar të ardhmen time. Ky ishte bekimi që Zoti më kish dhënë që ditën që isha ngjizur. Fuqia gjendet gjithnjë brenda nesh.

Tanimë, i kisha idetë të qarta: nuk mund të lejoja përhapjen e metastazave; as që më shkonte ndër mend ta lija Gazin vetëm; të dorëzohesha, nuk ishte pjesë e karakterit tim e, mbi të gjitha, as që bëhej fjalë të lëndoja prindërit dhe fëmijët e mi.

I mbylla sytë dhe vazhdova të përsërisja pa fund me mend: “Gjithçka shkon mirë, gjithçka shkon mirë”. Edhe pse ndonjëherë, nga emocionet, nuk arrija t’i mendoja fjalitë si duhej, vazhdoja t’i thosha me vete. “Gjithçka shkon për mrekulli. Unë gëzoj një shëndet të plotë. Mrekullitë më ndodhin mua.” Arrija të ndieja se trupi im po ndryshonte, se qelizat po tjetërsoheshin. Diçka magjike po ndodhte brenda meje.

Ishte njësoj si fuqia që gjendet në fjalën “abrakadabra” që përdorin magjistarët, e cila e ka prejardhjen nga gjuha aramaike dhe do të thotë: “Ndërsa flas, unë krijoj”.

Pak më vonë, mjeku tha se nuk duhej të nxitoheshim për ndërhyrjen kirurgjikale.

- Unë nuk fus askënd në sallë pa qenë i sigurt se çfarë duhet të bëj.

Pra, ai e hodhi poshtë mundësinë e një ndërhyrjeje, pasi kishte dyshimet e veta, gjë që do të thoshte shumë për mua. Fjalët e tij më kujtuan kirurgun e parë, i cili ishte shumë

i sigurt se operacioni ishte e vetmja mundësi shpëtimi, se përveç heqjes së veshkës, nuk shihte asnjë alternativë tjetër. Ç'do të kish ngjarë me mua nëse do të kisha ndjekur këshillën e tij e do të isha operuar? Tashmë do të isha me një veshkë e do të dergjesha në shtrat, duke lënguar nga dhimbjet dhe pa kurrfarë shprese.

Fillova ta simpatizoja këtë mjek. Ai thoshte pikërisht ato fjalë që doja të dëgjoja. Nuk tha për asnjë çast se isha shëruar apo se gjithçka ishte në rregull. Jo, ai kishte dyshimet e veta dhe i diskutonte me asistentin e tij: “Çfarë do të bënim kur të ndërhyjm”. Pavarësisht këtyre detajeve, vazhdoja të isha në një gjendje kritike dhe duhej bërë patjetër diçka.

Në fund, më sugjeroi të vizitohesha te një urologe, tek e cila ai kishte shumë besim. Ajo ishte e vjetër në atë profesion dhe shumë e aftë.

- Nëse unë kam parë njëqind raste me tumore, ajo ka parë me mijëra. Ti mund ta bësh vetë krahasimin tani. Ajo do të përcaktojë se çfarë është kjo masë edhe pa ndihmën e biopsisë, sepse, në rastin tënd, biopsia është mjaft e rrezikshme. Por ajo që është më e rëndësishme, është se do të tregohet shumë e sigurtë me ty. Nëse është malinj, do të ta thotë në sy, nuk do të ta mbajë të fshehtë, të jesh e sigurt për këtë.

Me sa kuptova, ai kishte nevojë për mendimin e saj. Mendimi i saj do të ishte një leje nëse duhej bërë ndërhyrja kirurgjikale apo jo.

Mrekullia që sapo më kishte ndodhur, ishte një shenjë

që më tregonte se duhej të ndiqja rrugën që kisha nisur dhe të mos mjaftohesha vetëm me fjalët e mjekëve dhe përgjigjet e analizave. Edhe pse situata vazhdonte të ishte e vështirë, unë duhej të vazhdoja me mantrat e mia, të përdorja fuqinë e fjalëve për të mirën time.

Mjeku gjithashtu më sugjeroi të mos bëja aktivitete fizike dhe të ushqehesha shëndetshëm.

Për një jetë të re

Sipas mësimëve të *Louise-s*, çfarëdo që më kishte sjellë deri në atë pikë, mund të zhbëhej, mund të ndreqej.

Nuk doja të mendoja për gabimet që kisha bërë deri më tani; tashmë, çdo gjë i përkiste së shkuarës. Nuk mund ta ndryshoja atë, prandaj vendosa të përqendrohesha tek e tashmja, me qëllim që të ndërtoja një të ardhme më të mirë.

Hapi i parë dhe më i rëndësishmi është të vendosësh që dëshirën e flaktë ta bësh realitet; dhe unë vendosa të ndryshoja gjithçka nga sa kisha bërë më parë. Nëse doja rezultate të tjera, duhej të ndryshoja mënyrën e të menduarit, të folurit dhe të ndjerit.

Fillova ta doja më shumë veten, me gjithë të mirat e të metat e mia. Të kërkosësh përsosmërinë, është vetëm humbje kohe. Jeta ime kish qenë gjithnjë e përsosur, por që ta kuptoja këtë dhe t'ua dija vlerën atyre që kisha, duhej të ndodhte diçka.

Kur e mendoja trupin si tempullin tim, kuptoja se e kisha keqpërdorur atë, duke u stresuar vazhdimisht, duke mos u ushqyer si duhej, duke mos i lejuar mendjen dhe trupin të pushonin sa duhej.

Tashmë e rëndësishme ishte se unë e kisha gjetur shpresën që kisha humbur. Isha e bindur se jeta ime nuk do të merrte fund këtu, nuk isha më një viktimë. E doja dhe e vlerësoja çdo frymëmarrje, çdo çast, çdo orë, çdo ditë, çdo javë e çdo muaj që jetoja. Fillova t'i kushtoja vëmendje çdo çasti të jetës sime dhe vendosa një regjim:

- Dëgjoja videot e *Louise-s*, në vend që të humbja kohë nëpër rrjetet sociale.
- Hidhja në letër fjali e mendime pozitive, mantrat e mia, të cilat i përmblodha në librin që e titullova “Libri krijues”, në vend që të shikoja programe të kota në televizor.
- I dërgoja vetes imejle mirënjohjeje, në vend që të ankohesha për jetën dhe sëmundjen time.
- Dilja shëtitje në mal dhe praktikoja meditimin, në vend që të bëja punët e pafund të shtëpisë.
- Kërkoja ilaçe alternative dhe përgatisja për vete ushqime dhe pije të shëndetshme, në vend që të haja ç’më dilte përpara.
- Bëja *tapping*¹ për të çliruar energjitë negative dhe për të mos e lënë zemërimin të më mbyste.

¹ Tapping EFT (Emotional Freedom Technique), e njohur ndryshe si Teknika për Çlirim Emocional, është një lloj teknike meridiane që kombinon hidromasazhin e lashtë kinez me psikologjinë moderne.

Ndoshta ju po pyesni veten se ku e gjeja kohën për gjithë këto aktivitete, por më besoni, nëse e shfrytëzojmë kohën si duhet, ajo është e mjaftueshme për gjithçka. Nuk mund të ecësh përpara e nuk mund të ndryshosh, nëse ndjek gjithmonë të njëjtën rutinë.

Në fillim, e kisha shumë të vështirë të ndryshoja, madje kishte çaste kur e imagjinoja veten duke folur me *Louise*-n, sikur i tregoja se gjërat nuk po shkonin ashtu siç pretendonte ajo. Situata ime dukej shumë e vështirë, sepse masa tumorale dhe qelizat kancerogjene vazhdonin të ishin aty.

Ndonjëherë, nuk doja ta pranoja se këtë situatë e kisha krijuar vetë dhe priresha të fajësoja të tjerët. Mund të bëja me faj gjithçka dhe këdo, por jo veten. Ishte faji i krizës financiare që më detyronte të bëja 2-3 punë njëkohësisht, i mungesës së kohës dhe qetësisë, i punës shtesë për temën; ishte faji i punëve të shtëpisë, i familjes sime ose i hyrjedaljeve të shumta e thuajse të përditshme. Të gjithë kishin faj, përveç meje.

Kjo situatë vazhdoi kështu derisa mora në dorë kontrollin e jetës sime dhe kur e bën këtë, të pushton një ndjenjë qetësie. Jeta jonë varet nga mënyra se si e jetojmë atë. Harrojini të gjitha dhe të gjithë e kushtojini vëmendje vetes dhe jetës suaj, sepse vetëm ju mund ta ndryshoni atë.

14 qershor 2012

Kishte ardhur koha të shkonim për kontroll tek urologia, doktorëshë Gavrova. Kushdo që e njihnte, më

kishte thënë se ishte shumë e zonja në punën e saj, por kishte një të metë: t'i thoshte gjërat hapur dhe ta tregonte të vërtetën në sy, sado e dhimbshme të ishte. Kështu, duhej të përgatitesha fillimisht shpirtërisht, para se të takohesha me të. I kisha lejuar *të tjerët* të më fusnin frikën deri në palcë dhe tani duhej të luftoja me të. Me këto fjalë, më kishin prerë shumë shpresa, por nuk duhej t'i merrja seriozisht, nuk duhej t'u kushtoja vëmendje. Ndihesha më mirë kur isha vetëm, kur bëja ushtrimet mendore, kur mbyllja sytë dhe imagjinoja një jetë më të mirë dhe përpiqesha shumë që t'i largoja mendimet negative. Isha lodhur nga mjekët, nga analizat, dyshimet, nga frika, prandaj vendosa se kjo do të ishte hera e fundit që shkoja nëpër mjekë. Sido që të dilnin rezultatet, tanimë duhej të merrja parasysh për gjithçka edhe mendimin e familjes sime.

Edhe pse punoja çdo ditë me veten, kisha përsëri një ndjesi të keqe për vizitën e radhës. Mbi të gjitha, kisha frikë nga mjekja, kisha frikë se mendimi i saj profesional do të shkatërronte atë që sapo kisha filluar të ndërtoja.

I kërkoja Gazit të më priste jashtë, sepse preferoja të shkoja vetëm. Doja që kësaj radhe t'ia kurseja dhimbjen tim shoqi; kishte ardhur koha të përballesha vetë. Si nuk e kuptova se “shpella ku ke frikë të hysh, mban thesarin që ti po kërkon”? *Joseph Campbell* (1904-1987).

* * *

Ajo ishte një grua trupmadhe, me një fytyrë pa pikë shprehjeje, pikërisht ashtu siç ma kishin përshkruar. Më

kërkoi të shtrihesha, më leu me xhel pjesën e barkut dhe filloi të lëvizte sondën mbi të. Kësaj here, kisha përballë një ekran të madh, por, si zakonisht, preferoja t'i mbaja sytë mbyllur. Nuk doja të shikoja se ç'bëhej brenda meje. Mendoja se ishte diçka e tmerrshme për syrin tim. Nuk i kisha parë kurrë as imazhet e skanerit, nuk isha aq e fortë sa të shihja tumorin, ndaj edhe kësaj radhe zgjodha të mos i hidhja sytë në ekran.

Teksa rrija symbyllur, ajo më pyeti nëse po shihja në ekran apo jo. Unë tunda lehtë kokën dhe thashë një "ëhë" të thatë.

Edhe pse në ato çaste kisha shumë dëshirë të thosha me mend ndonjë nga fjalitë e mia, nuk mundesha. E kisha lëshuar veten dhe ndihesha tepër e lodhur nga gjithë këto vizita dhe sidomos nga fjalitë shokuese që prisja të dëgjoja. Doja vetëm të mbaroja sa më shpejt. Nuk kisha më durim dhe, si për inat, ajo qëndroi për një kohë të gjatë në heshtje, pa thënë asnjë fjalë. Befas, nga emocionet dhe nga frika që më kishin pushtuar të gjithën, ndjeva se po më ndodhte diçka e çuditshme. M'u duk sikur koha ndali dhe unë nuk mund të lëvizja. Fillova të përsërisja me vete fjalitë e mia të zakonshme, duke shpresuar se do të më ndihmonin të kthehesha në gjendjen normale: "Gjithçka shkon mirë, gjithçka shkon për mrekulli. Unë jam e sigurt, unë jam në duar të sigurta, i besoj ciklit të jetës." Me sa duket, gjithë kjo skenë kish ndodhur në pavetëdijen time, sepse mjekja më zgjoi duke më spërkatur me ujë në kraharor e fytyrë. Më kishte rënë të fikët dhe nuk e kisha kuptuar. Ajo më

qortoi dhe më tha se po sillesha si fëmijë, se nuk duhej të trembesha, por të qetësohesha e të mblidhja veten. I kërkoja ndjesë dhe pasi u sigurova se isha më mirë, vazhdoi kontrollin.

U habita dhe nuk isha e përgatitur për atë që do të ndodhte pas atij çasti. Ajo filloi të qeshte teksa po më sqaronte gjendjen time.

- Dëgjo, e dashur, rezultatet që sapo pashë, më duken qesharake, po t'i krahasoj me pamjet që pashë në ekran. Ajo që unë shoh, nuk ka lidhje fare me rezultatet e këtyre imazheve që më ke sjellë. Ti ke tri ose katër gjëndra yndyrore në veshkën e majtë, të cilat janë rreth 1 cm dhe unë nuk shoh asgjë serioze këtu. Mund t'i kesh pasur që kur ke lindur, por edhe mund të jenë krijuar më vonë; nuk mund ta përcaktoj me saktësi këtë.

Unë kisha zgurdulluar sytë dhe e dëgjoja me vëmendje, kurse gjymtyrët më dridheshin. Nuk po u besoja dot veshëve. Ishte hera e parë që, pas gjithë atyre muajve të lodhshëm që më kishin drobitur e më kishin bërë një grusht, dëgjoja një lajm kaq të mirë. Mblodha forcat dhe e pyeta:

- Po çfarë duhet të bëj tani? A duhet të operohem?

- E dashur, - tha përsëri dhe qeshi, - nuk ka nevojë për një gjë të tillë.

Kisha një dëshirë të madhe të kërceja nga shtrati dhe ta përqafoja fort. Ishte njësoj sikur përpara meje të qëndronte Zoti.

- Po çfarë duhet të bëj? - e pyeta përsëri.

- Do të vish këtu pas gjashtë muajsh që të vëzhgojmë ecurinë e gjëndrave. Të shohim nëse do të rriten apo do të zvogëlohen, - u përgjigj teksa shkruante.

- Mirë, por a duhet të marr ndonjë kurë? - vazhdova duke e ditur se mjekët zakonisht të japin kësi gjërash.

- Asgjë, thjesht ndiq të njëjtin ritual jetese siç ke bërë deri më tani. Këto tumore-yndyrore unë i quaj “mirëbërëse”, sepse ato sjellin të mira në jetën e individit, - tha dhe mbylli dosjen time mjekësore e më pas ma zgjati mua.

Qëndroja përpara saj dhe nuk po e besoja dot. Këto fjalë të bukura ishin krejtësisht e kundërta e asaj që isha mësuar të dëgjoja nga mjekët deri atëherë. Me sa dukej, ajo e dinte fuqinë e fjalëve, se ato mund të shëronin, ndaj dhe nuk më sugjeroi asnjë lloj kure.

Isha aq e emocionuar, sa nuk po gjeja dot as telefonin që të lajmëroja tim shoq. Nisa të vrapoja teposhtë shkallëve dhe më dukej sikur po fluturoja. Ndihesha e lehtë si pupël, nuk kisha dhimbje, isha gjithë energji dhe mezi po prisja të takoja Gazin.

Ai më priste në parking dhe, kur më pa duke rendur drejt tij, u tremb. E përqafova fort, ndërsa me vete vazhdoja të thosha: “Mua më ndodhin mrekulli, mua më ndodhin mrekulli.”

* * *

Kam qenë shumë me fat që nuk i kam parë asnjëherë imazhet e skanerit. Tani e kuptoj se kjo ma ka lehtësuar shumë punën për të ndryshuar gjendjen time. Po t’i kisha

parë, ato imazhe do të më vërtiteshin në mendje gjatë gjithë kohës dhe do ta kisha shumë të vështirë të punoja me veten.

Unë edhe sot besoj se daktreshë Gavrova më konfirmoi pikërisht gjendjen që kisha krijuar me aq mund për vete. Në fillim, masa tumorale kishte një diametër prej 3.5 deri në 4 centimetra. Të gjitha rezonancat magnetike që bëra, nxorën të njëjtat rezultate, por vetëm pas disa javësh pune intensive dhe ushtrimesh mendore, kisha arritur të ndryshoja përmasat e tij, e kisha ndarë në pjesëza të vogla dhe nga një tumor malinj e kisha shndërruar në një mirëbërës.

Me forcën e mendimeve, kisha arritur të shpërbëja qelizat kancerogjene. Disa ditë pas lajmit të mirë të daktreshë Gavrovës, mora dhe rezultatet e analizave nga laboratorit.

Edhe pse nuk doja të shkoja, pasi isha e bindur se tashmë isha mirë, nga laboratorit këmbëngulën të më takonin personalisht.

- T'ju them të drejtën, ditën që bëtë analizat, ishit aq e zbehtë dhe e pafuqishme, sa ndjeva keqardhje për ju. Jo shumë ditë më pas dolën dhe përgjigjet e analizave tuaja dhe ishin pozitive. Nuk e di pse, por nuk kisha guxim t'ju lajmëroja, ndaj vendosa që t'ju njoftoja një ditë tjetër, - na tha laborantit që dukej shumë i emocionuar. - Për disa ditë, më doli fare nga mendja dhe, kur u kujtova, thashë me vete: "Oh Zot, ajo pret përgjigjet, kurse unë i kam harruar fare." Teksa fillova të kërkoja numrin e telefonit në dosjen tuaj,

u habita kur pashë se rezultatet ishin negative. Më besoni, - vazhdoi ai. - Nuk e di se çfarë ka ndodhur, ndoshta kam qenë i lodhur dhe e kam lexuar gabim herën e parë, por tani jam shumë i sigurt. I kam kontrolluar rezultatet disa herë, por nuk ka mbetur asnjë gjurmë nga qelizat kancerogjene dhe, me sa shoh, sot dukeni shumë mirë. Jam shumë i lumtur t'ju jap një lajm kaq të mirë, - dhe po priste që të flisja unë.

- Ja që mrekullitë mund të ndodhin, - ia ktheva. - Faleminderit për kohën që më kushtuat, - i thashë e më pas u largova.

Ai ndoshta nuk e kuptonte se si kishin ndryshuar rezultatet, por unë e dija. Fuqia e mendimeve tona shkon përtej asaj që mund të perceptojmë.

I kisha thënë vetes me mijëra herë se ndihesha mirë, se isha shëruar, madje fillova ta besoja se ishte vërtet kështu, dhe në fund fillova edhe ta ndieja se tashmë gjendja ime ishte e mirë, isha e shëndetshme. Arrita të shërohesha. A nuk ishte kjo një mrekulli? Nëse ia dola mbanë unë, pse s'mund t'ia dilni edhe ju?

PJESA E DYTË



Mrekullitë filluan të ndodhnin

“Heroi i heshtur” është një ndër temat që u jepja nxënësve të mi për të shkruar. Ne të gjithë e kemi një të tillë ose ndoshta më shumë se një. Në një mënyrë apo një tjetër, sot apo kurdo qoftë, duhet të bëjmë diçka, t’i përmendim, t’i lëvdojmë e të tregojmë mirënjohje për ndikimin që kanë pasur në jetën tonë.

Ai ose ajo mund të jetë një familjar, një mik apo një mikja jonë, një bashkëpunëtor, një mësues, një klient ose thjesht dikush që e keni takuar rastësisht, por ju ka lënë mbresa dhe ju ka dhënë këshilla që ju kanë ndihmuar në jetë. Mund të jetë një poet, një shkrimtar apo një filozof që nuk e keni takuar kurrë, por që idetë, mësimet dhe filozofitë e tij apo të saj kanë ndikuar dukshëm në jetën tuaj.

Unë nuk do ta përfshija *Louise*-n në këtë kategori, sepse ajo ka qenë më shumë se një heroinë për mua. Atë do ta vendosja përkrah hyjnive, sepse jam e bindur se nuk më ka ndihmuar vetëm mua, por edhe miliona njerëz të tjerë.

Ajo na mëson se sa e thjeshtë dhe sa e bukur është jeta. E vë theksin te gjërat që na duken të parëndësishme, por që në të vërtetë janë më kryesoret. Ajo na mëson ne të *verbërve* se si ta shohim jetën.

Zoti dëshiron që ne të jemi të lumtur, por ne e kemi të vështirë ta besojmë këtë, të besojmë në mirëqenien tonë, prandaj vuajmë në forma e mënyra nga më të ndryshmet, të cilat i krijojmë vetë dhe i mbartim mbi shpinë gjatë gjithë jetës.

“Vetëm në errësirë mund t’i shikosh yjet”, - thotë *Marthin Luther King Jr.*

Kështu më ndodhi edhe mua. Mendoja se Zoti po më dënonte, por, në të vërtetë, isha unë që po dënoja veten, derisa në fund u bekova me një sëmundje. Po, po, u bekova. Po të mos e kisha përjetuar atë situatë, nuk do të kisha ndryshuar, do të isha veçse një shembull i keq për të gjithë, sidomos për fëmijët e mi, të cilët, sipas shembullit tim, do të jetonin në errësirë. Pa këtë sëmundje, nuk do ta kisha kuptuar jetën dhe do të isha larguar prej saj pa e shijuar, pa e kuptuar se sa i përsosur është trupi dhe mendja ime. Nuk do ta kisha provuar kurrë ndjesinë e të qenit e lirë, e sigurt, e mbrojtur dhe e përkrahur. Nuk do ta shijoja më natyrën, stinët, qiellin, pafundësinë e yjeve gjatë natës dhe format e mrekullueshme të reve gjatë ditës. Nuk do të ndieja më ajrin dhe freskinë e tij, nuk do të shihja më lumenjtë, liqenet, detet; nuk do të përjetoja kënaqësinë që të japin të qeshurat, përqafimet, puthjet... Mund të vazhdoja kështu pa fund e të mos mbaroja kurrë.

E dini? Dikur e urreja vjeshtën, për shkak se temperaturat ulen, detyrohesh të mbyllesh brenda, fillojnë virozat, gjelbërimi zhduket ditë pas dite, rrugët mbushen me gjethe pa fund - madje ne premë edhe një pemë të vjetër gështenje, sepse ishte e lodhshme të fshija gjethet e saj. Gjithnjë thosha se kjo është stina e vdekjes, sepse diçka brenda meje vdes. Më dukej sikur çdo ditë që kalonte, më shkëpuste dhe merrte me vete një pjesë të qenies sime. Ndihesha shumë krenare për veten, sepse, më në fund, kisha gjetur fajtorin për vdekjet e mia të vogla, për dështimet dhe dëshpërimet. Ishte vjeshta.

Sot i dua të gjitha stinët dhe veçanërisht vjeshtën. Si kisha qenë aq e verbër dhe nuk e kisha vënë re shumëllojshmërinë e ngjyrave të saj, ato miliona nuanca dhe forma të këndshme? Nuk e kisha kuptuar se në këtë mënyrë natyra na tregonte se duhet t'i lëmë pas ato që nuk na nevojiten më dhe t'u hapim vend ndjesive të reja. "Rehatohu, - të thotë dimri, - shijo bardhësinë dhe medito derisa pranvera të rilindë gjithçka e të sjellë gjallërinë që do të zgjasë deri në fund të verës."

Dr. *Wayne Dyer* thotë: "Nëse ndryshon mënyrën se si i sheh gjërat, ato do të ndryshojnë" ose "Dy janë mundësitë: të rrish i trishtuar e i mjerë ose të motivosh veten. Zgjidh e merr."

Unë duhej vetëm të ndryshoja mënyrën se si i shikoja gjërat, por për ta kuptuar këtë, u desh të ma thoshte dikush. Ajo kohë erdhi e unë ia vura veshin, madje isha e detyruar t'ia vija. Tani jam unë ajo që ju them juve: ndaluni e mos

lexoni më derisa të ndryshoni këndvështrimin. Nuk është e vështirë, është njësoj sikur të hapni një derë, të dilni nga errësira ku jetoni e të ecni drejt një vendi të bukur e magjik, ku ndodhin vetëm mrekulli.

Nëse nuk mund ta bëni menjëherë tani, mbylleni librin dhe dilni, shkoni diku, në oborr, në ndonjë park, në mal, pranë një lumi, liqeni apo deti. Kudo. Mos shikoni orën, as motin, vetëm dilni!

Sillni ndër mend *Louise*-n, mua apo miliona njerëz që kanë ndryshuar, që kanë shëruar trupin, mendjen dhe gjithë jetën e tyre. Edhe ne kemi qenë në të njëjtën situatë ku mund të jeni edhe ju në këto çaste, kemi hasur po ato vështirësi dhe kemi përjetuar po ato dhimbje, ama kemi vendosur të ndryshojmë, të marrim në dorë timonin e jetës sonë.

Dilni, se unë do t'ju pres këtu derisa të ktheheni nga shëtitja, për t'ju treguar një tjetër përjetim.

Mrekullia e vjeshtës

Jo rastësisht përmenda vjeshtën dhe heronjtë e heshtur. Ajo që do të tregoj, ka ndodhur në vjeshtë dhe heroji im është babai im.

Im atë nuk është një njeri i zakonshëm, por një njeri i veçantë, me vizion, i cili na ka falur mirësi dhe dashuri pa fund. Ai është i jashtëzakonshëm dhe i gjithëdijsëm. Njohuritë e tij të habisin, prandaj dikur e thërrisja “enciklopedi”, ndërsa tani “*Google* i gjallë”. Nuk ka pyetje që nuk di t'i përgjigjet, veçanërisht atyre shkencore. Është një këshillues i mirë dhe sa herë kam ndjekur këshillat e

tij, gjithçka ka shkuar për mrekulli, kurse në rastet kur jam treguar kokëfortë dhe nuk e kam dëgjuar, jam përballur me përvoja të hidhura.

03 tetor 2012

Ime motër më mori në telefon dhe më lajmëroi se babai kishte pësuar një atak kardiak dhe se duhej të shkoja sa më parë në spital. U ndjeva jashtëzakonisht keq që nuk kisha qenë pranë tij në ato çaste të vështira. Kushedi në ç'gjendje duhej të ishte! Pa u menduar gjatë, u nisa për në spital dhe mbërrita atje me shpejtësinë e dritës. Kur hyra në dhomë, e gjeta në shtrat duke rënkuar dhe duke u rrotulluar sa në njërën anë në tjetrën për shkak të dhimbjeve të forta. Te koka i rrinte ime më. U afrova dhe nuk munda ta përqafoja, por vetëm i shtrëngova dorën mes duarve të mia. Nuk doja t'i thosha asgjë, por me vete përsërisja mantrat e mia që ato të shkonin tek ai. Pas pak, filloi të ndihej më mirë, u kthye nga unë e më tha:

- Mos u mërzit, bijë, tashmë unë e kam përmbushur misionin tim. Ti e di shumë mirë se dëshira ime më e madhe është që ju të jeni shëndoshë e mirë, - dhe lotët i rrodhën faqeve. Dhimbjet iu rikthyen.

Sigurisht që unë nuk mund të bija dakord me të dhe isha e bindur se ato fjalë nuk i tha me gjithë zemër. E dija se dëshira për të jetuar i vlonte në gj. Isha më se e bindur për këtë, sepse edhe unë kisha qenë para disa kohësh në pozitat e tij dhe e njihja shumë mirë atë gjendje. I buzëqesha dhe i thashë:

- Baba, ti nuk di se ç'thua. Gjithçka shkon mirë, gjithçka shkon për mrekulli!

Në njëfarë mënyre, isha e qetë dhe e bindur se vërtet gjithçka shkonte mirë. U ktheva nga nëna dhe e pyeta:

- Si është puna, a i kanë dhënë ndonjë kurë?

- Ende jo, - u përgjigj ajo e dëshpëruar.

Ilaçet që i duheshin tim eti, nuk gjendeshin në spital, ndaj ime motër kishte rendur në farmaci për t'i blerë. Aty pranë, nuk kishte as mjek e as infermiere ndërkohë që situata ishte tejet emergjente. Kur shkova te dhoma e mjekëve, i gjeta ulur, sikur ishin në kafene, dhe prisnin që ime motër të sillte ilaçet. Kur më në fund ajo erdhi, ata u ngritën gjithë përtësë dhe i bënë një injeksion. Pak më vonë, na thanë se nuk duhej ta linim aty babanë. Pacienti duhej të dërgohej me ambulancë në spitalin shtetëror në kryeqytet, por atyre nuk u lejohej ta transportonin. Sa paradoksale, apo jo?

Tashmë ishim mësuar me situata të tilla dhe nuk na bënë më përshtypje. E dinim si duhej të vepronim që t'i jepnim zgjidhje: duheshin bërë disa telefonata e t'u kërkonim disa njerëzve me influencë politike të na ndihmonin që të merrnim lejen për ta lëvizur. Kjo ishte hera e dytë që babai kalonte një atak kardiak. Druaja se kjo puna e telefonatave do të zgjaste shumë, gjithsesi, mundohesha të ruaja qetësinë dhe të tregohesha e duruar.

Për fat, Gazi njihte drejtorin e shëndetit publik. Ai bëri një telefonatë dhe na e siguroi menjëherë lejen e transportit, madje kishte dhënë urdhër që dikush të na

priste dhe të na ofronte shërbimin e duhur në spitalin shtetëror.

Kur mbërritëm atje, po na priste vërtet dikush, i cili na çoi te mjeku më i mirë. Menjëherë filluan t'i bënin analizat. Mjeku që vizitoi tim atë, ishte i ri dhe i sjellshëm. Na ftoi të hynim në dhomën e vizitave.

- Gjendja e tij është shumë kritike dhe duhet operuar menjëherë. Ama, duhet t'ju paralajmëroj se mundësitë për të shpëtuar janë vetëm 10 %, sepse ky është ataku i dytë që ai kalon.

M'u thye zemra. Nuk bëzajtëm e nuk bëmë asnjë pyetje. Në dhomën e vizitave ra një heshtje e thellë.

Mjeku na lejoi ta vizitonim edhe njëherë babanë, por nuk doja të besoja se ishte një vizitë lamtumire. Sërisht gjendeshim në një korridor të ftohtë, duke pritur, të dëshpëruar e të pashpresë. Motra dhe ime më po qanin. Në anën tjetër të korridorit ishte një familje tjetër, që priste të atin të dilte nga salla e operacionit. Edhe ata kishin vënë kujën. Nuk po e përballoja dot gjithë atë energji negative dhe po më zihej fryma.

U kërkova familjarëve të mi që të më lajmëronin kur të kishin ndonjë lajm, dhe dola jashtë e u ula në një nga stolat e parkut përpara spitalit. Parku ishte mbuluar nga gjethet dhe çdonjëra prej tyre më kujtonte çastet e kaluara me tim atë. Duhej ta pranoja atë që mund të ndodhte, por nuk mundesha. Kisha ende nevojë për të, ndihesha ende fëmijë dhe dëshiroja të kisha pranë dashurinë, kujdesin dhe mençurinë e tij. E dija se një ditë ai do të ikte nga kjo

botë, sepse askush deri më sot nuk e ka mundur vdekjen, as mbretër e as perandorë, por nuk isha gati për ta humbur, ishte ende herët. Kjo gjë nuk mund të ndodhte sot, nuk do ta lejoja që të ndodhte, ndaj mora menjëherë një vendim, se nuk kisha kohë për të humbur. Mbylla sytë dhe solla ndër mend fjalët e *Louise-s* “Fuqia është në dorën tënde”. (2004)

Lutja nuk do të më bënte punë, sepse ato janë për të ardhmen, prandaj vendosa të përdorja fuqinë që njihja unë.

“Im atë është shëruar. Ai tashmë është shëruar, ai u shërua. O Zot, të jam mirënjohëse që shërove tim atë, të jam pafundësisht mirënjohëse.” Teksa thosha këto fjalë me mend dhe i përsërisja me mijëra herë, me gjithë shpirt, m’u duk sikur kisha hyrë brenda trupit të tij. Po ndieja dhimbjet që po përjetonte ai: kraharori më digjte, shpatullat më ishin bllokuar dhe mezi mbushesha me frymë. E dija se ato ishin dhimbjet e tij, isha e sigurt për këtë. Edhe pse dikush tani mund të thotë se gjithë ç’ndieja ato çaste, ishte pasojë e hidhërimit, e them me shumë bindje se ato nuk ishin dhimbjet e mia. Ndieja se unë dhe im atë ishim bërë një. Vazhdoja të përsërisja me mend ato fjalë, pa pushim, derisa një ndjenjë e ëmbël më pushtoi kraharorin. Dhimbjet po më largoheshin ngadalë derisa u zhdukën fare. Atë çast, m’u duk sikur rilinda.

“Faleminderit, Zot, faleminderit, Zot, faleminderit, Zot!” - thashë tashmë që Zoti kishte shpëtuar dhe shëruar tim atë.

Nuk di ta shpjegoj se si kisha arritur ta ndieja atë

dhimbje dhe nuk kam as idenë më të vogël se çfarë kisha bërë apo çfarë më kishte ndodhur, por dija vetëm një gjë: nuk ka gjë më të fuqishme se forca e mendjes. Është njësoj si të hysh në një zonë të trurit dhe mund të ndryshosh gjithçka, madje edhe ADN-në tënde, bindjet e tua të vjetra dhe të krijosh një realitet të ri.

Kur ua kam treguar këtë ndodhi miqve dhe familjarëve, ata kanë qenë shumë skeptikë, ashtu si mund të jeni edhe ju që po lexoni këtë libër. Jam e bindur se do të kenë menduar “Kjo është çmendur”, por nuk e kam aspak problem, sepse thellë-thellë unë e di se është e VËRTETË. E vetmja mënyrë që ta besoni edhe ju, është që ta provoni.

Pak më vonë, Gazi më mori në telefon për të më dhënë lajmin e mirë, të cilin unë tashmë e dija. Ai i kishte rënë disa herë telefonit, por unë nuk e kisha dëgjuar zilen, edhe pse volumi ishte në maksimum, sepse në ato çaste kam qenë në zonën e mrekullive.

Jeta ime e re

“Hapi krahët drejt jetës dhe ajo do të hapë krahët drejt teje”, - thotë *Louise*.

Pikërisht këtë bëra edhe unë. Hapa krahët dhe mrekullitë vërshuan njëra pas tjetrës. Nuk e them këtë se situata ime ndryshoi rrjedhë në më pak se dy muaj, as se im atë shpëtoi, por sepse çdo ditë më kanë ndodhur mrekulli të vogla.

Ndokush prej jush mund të mendojë se thjesht jam me fat. Atëherë, po ju pyes se pse nuk kisha pasur kaq fat edhe më parë, por kisha kaluar përvoja të dhimbshme nga më të ndryshmet?

Para disa muajsh, isha në prag të vdekjes, ndërsa tani jam më e shëndetshme se kurrë, plot energji dhe optimizëm.

Një pjesë e ndryshimit tim erdhi edhe falë këshillës tjetër të *Louise-s*, që të ushqehesha shëndetshëm dhe të përdorja alternativat holistike të shërimit: “nëse rritet, hahet e nëse nuk rritet, nuk hahet”.

Edhe pse tashmë isha jashtë rrezikut, tumori ishte ende aty dhe duhej të bëja kontrole periodike. Edhe pse pas gjashtë muajsh duhej të shkoja te doktoreshë Gavrova, unë e anashkalova. Nuk ndihesha gati. Më dukej se ishte shumë herët dhe kisha frikë se mos merrja lajmin e keq se tumori ishte rritur apo diçka edhe më të tmerrshme. Isha lodhur nga lajme të këtilla.

Kështu, preferova të vazhdoja me mënyrat e mia, me frymën pozitive dhe, veç kësaj, vendosa të mos konsumoja më mish të kuq dhe sheqer të rafinuar; shkencëtarët thonë se pikërisht këto ushqime janë ato që nxisin përhapjen e qelizave kancerogjene. Krahas ushtrimeve mendore, përdorja edhe mjekime të ndryshme popullore, çfarëdo që dëgjoja, që më sugjeronin familjarët, miqtë, të njohurit apo dhe ato që gjeja në internet. Gjithashtu, gjatë gjithë ditës konsumoja edhe shumë ujë, që të mbaja trupin të hidratuar. Falënderoja Zotin që ekzistonte interneti, i cili ka informacione pa fund dhe mund t'i gjesh me lehtësi.

Kam përdorur një recetë me mjaltë dhe xhenxhefil, si dhe një tjetër të përgatitur nga një lloj kaktusi. Gjithashtu, për dy muaj e gjysmë kam pirë lëngun e mrekullive: çdo ditë kam konsumuar një gotë ujë me limon dhe sodë buke, që vazhdoj ta pi ende, sepse ruan në nivel normal pehashin e trupit dhe qelizat kancerogjene e kanë të pamundur të mbijetojnë në një mjedis të tillë. Kam përdorur edhe një tjetër mjekim popullor, që përgatitej me aloe vera, të cilin e porosisja. Ai kishte një shije të tmerrshme, shijen më të tmerrshme që kisha provuar ndonjëherë, madje e quaja “pija atomike”, sepse, pasi e

kisha pirë, më dukej sikur do të më shpërthente organizmi. Megjithatë, mbyllja sytë dhe e pija. Këto receta i gjeni në fund të librit. Gjithashtu, fillova të praktikoja meditimin dhe të shëtisja. Çdo ditë, pas pune, dilja me Gazin dhe shëtisnim në malin tonë të bukur. Vendi im i preferuar, parajsa ime, ishte pranë lumit. Ai është një vend magjik. Nëse shtrihesh në bar, të duket sikur rreth e rrotull teje ndodhen vetëm malet. Duke e imagjinuar veten në mes të këtij rrethi, ndihesha më e sigurt, prandaj i mbyllja sytë dhe meditoja. Gurgullima e lumit ishte një terapi më vete. Në fillim, thosha disa fjalë mirënjohjeje dhe pastaj lejoja që fuqia e panjohur të bënte punën e saj. Kurrë mos e nënvlerësoni fuqinë e natyrës; ajo ka çdo përgjigje që ju nevojitet, vetëm vështroni, ndieni dhe gjithçka do të jetë shumë e qartë.

Kur nuk kisha mundësi të shkoja në mal, praktikoja meditimin në shtëpi. Shtrihesha, qetësohesha dhe me kufje në vesh dëgjoja këshilla dhe udhëzime të ndryshme.

Në internet, mund të gjeni metoda pa fund për të praktikuar meditimin. Vetëm zgjidhni atë që ju përshtatet.

“Asgjë dhe askush nuk është më i rëndësishëm se ju. Asgjë nuk do të ekzistojë, nëse nuk ekzistoni ju, ndaj kujdesuni për veten, për mendjen, trupin dhe shpirtin tuaj. Nëse ju jeni mirë, çdo gjë dhe çdokush tjetër do të jetë mirë.” (*Louise Hay, 2004*)

Këto fjali nuk më hiqeshin nga mendja për asnjë çast.

E mira më e madhe e këtij ndryshimi që bëra në jetën time, ishte se i jepja kohë vetes të qetësohesha dhe i kushtoja kohë lumturisë sime.

Nëse kujdeseni për veten, atëherë mund të kujdeseni edhe për të tjerët. Nëse e doni veten, atëherë mund të doni shumë lehtë edhe të tjerët. Kur dikush më thoshte: “Unë e dua veten, por nuk arrij të dua të tjerët”, çuditësha, sepse këto janë të lidhura ngushtë me njëra-tjetrën. Nëse nuk arrin t’i duash të tjerët, do të thotë se nuk do as veten. Unë ndryshova edhe sjelljen time ndaj nxënësve, edhe pse gjithmonë kam pasur një marrëdhënie të mirë me ta, por e mira nuk ka fund. Fillova t’u vija në dukje anët e tyre të mira. Kjo më shërbeu edhe si një mënyrë për të testuar mësimet e reja që kisha marrë. Rezultatet ishin të dukshme. Sa më shumë u kushtoja vëmendje ndjenjave të tyre, duke i lëvduar, aq më shumë vija re se edhe ata ma kthenin në po të njëjtën mënyrë. Kështu, marrëdhënia jonë u bë më e fortë.

Pas disa muajsh, më ngritën në detyrë. Isha e emocionuar dhe shumë mirënjohëse që jeta më dha një mundësi kaq të mirë. Duke marrë parasysh statistikën e papunësisë në vendin tim, për mua kjo ishte sikur të më kishte rënë lotaria. Tashmë më ishte mbushur mendja top se mrekullitë ekzistojnë dhe po më vinin nga të gjitha anët.

Edhe pse e kisha shumë të vështirë të ndahesha nga nxënësit e mi, e pranova detyrën. Tanimë duhej të hapja krahët e të prisja të mirat që më ofronte jeta.

Pas disa javësh, ditën kur kisha ditëlindjen, një nga nxënëset e mia, e cila për mua kish qenë gjithnjë e veçantë, më telefonoi dhe më kërkoi që të takoheshim në një lokal. U çudita kur pashë edhe disa nxënës të tjerë, të cilët më

kishin përgatitur një surprizë. Ishte hera e parë që dikush më organizonte një festë surprizë. Për herë të parë, kisha një tortë ditëlindjeje dhe qirinj mbi të që t'u fryja pasi të kisha menduar një dëshirë.

Unë fillova ta doja dhe ta respektoja veten dhe të njëjtën gjë po merrja edhe nga të tjerët: dashuri dhe respekt. Fillova të besoja te mrekullitë dhe ato filluan të ndodhnin.

Edhe me familjarët e mi fillova të sillsha ndryshe. Tani praktikoj metoda të ndryshme që kanë në thelb mendimet pozitive, faljen dhe mirënjohjen ndaj njerëzve. Mundohem t'u mësoj djemve të mi ta duan veten e të jenë mirënjohës për çdo të mirë që u sjell jeta. Pas darke, kalojmë një ose dy orë duke qeshur e duke luajtur, duke u përqaftuar, puthur e duke u ngacmuar me njëri-tjetrin. Një ndër lojërat e tyre të preferuara është kur unë i pyes: "Kush është djali më i mirë në botë?" dhe të dy përgjigjen njëzëri: "Unëëëë..." Ose "Kush është djali më i mençur e më i bukur në botë?" dhe kështu vazhdon loja.

Për dy vjet, kam parë më shumë shkëndija magjie, sesa gjatë gjithë jetës. Ju mund të thoni që nuk është e vërtetë, mund të thoni edhe se nuk është e lehtë, por unë ju them se gjithçka varet se nga cili këndvështrim e sheh jetën.

* * *

Isha e kënaqur dhe njëkohësisht e emocionuar dhe doja të ndaja përvojat e mia me të tjerët. Përpiqesha t'u ngulitja në mendje mendime pozitive, por shumica nuk pranonin. Me sa dukej, ende nuk ndiheshin gati për të ndryshuar.

Ata nuk mund të ndryshojnë, nëse nuk duan ta bëjnë këtë. Gjithsesi, unë duhej të vazhdoja të punoja më shumë me veten, sepse ky ishte prioriteti im.

Mësova si ta lehtësoja veten nga barrët që mbaja në kurriz, të shmangia njerëzit negativë, si dhe bisedat e zbrazëta që më bënin të ndihesha keq dhe po më shkatërronin dalëngadalë. Mësova të doja veten, të vlerësoja dhe të respektoja atë dhe të tjerët, duke i pranuar ashtu si janë, me të mirat e të këqijat e tyre, pa u imponuar mendimet dhe qëndrimet e mia.

Sa herë që bisedoja me dikë, vija re se e mbivlerësonin veten dhe përherë fajësonin të tjerët për dështimet e tyre. Sa absurde! Nuk mund të vlerësosh veten dhe të fajësosh të tjerët. Gjithmonë themi se e ka fajin qeveria për krizën ekonomike që na ka pllakosur, por e vërteta është se kurrë më parë vendi ynë nuk ka pasur këtë luks: shtëpi të bukura, makina e veshje moderne, njerëz që shkojnë kudo për pushime. Pse gjithnjë e kanë fajin miqtë, kolegët, prindërit, fëmijët dhe kurrë ne?

Vendi ynë ka qenë për një kohë të gjatë në tranzicion. Fillimisht, kalimi nga komunizmi në demokraci dhe më pas shpërbërja e ish-Jugosllavisë, çka i çoi vendet fqinje në luftë civile, që më vonë ndodhi edhe në vendin tonë. Populli ynë ka përjetuar për një kohë të gjatë makth, frikë, humbje dhe pasiguri dhe të gjitha sjelljet e sotshme janë rezultat i këtyre traumave.

Më kujtohet tmerri që kemi përjetuar në atë periudhë, kur futeshim nëpër bodrume ndërkohë që jashtë

dëgjoheshin të shtëna armësh dhe bombardime pa fund. Siguria ishte në nivelin zero dhe shpresa se një ditë gjithçka do të kalonte, kishte vdekur. Nuk prisnim të shihnim e të dëgjonim gjë tjetër veç vrasjeve e keqtrajttimeve. Duhet një punë e madhe dhe shumë terapi që të mund të çlirohemi nga makthi i atyre viteve. Edhe pse na duket sikur i kemi harruar, gjithçka jeton ende thellë brenda nesh, në vetëdijen tonë, gjë që na shtyn ta shohim jetën me mosbesim, frikë dhe pasiguri.

Si mund të besojmë se do të na ndodhin gjëra të bukura kur mbartim me vete këto ndjesi? Kjo është edhe arsyeja pse shohim me skepticizëm çdo vendim të qeverisë dhe të politikanëve. Mendimi ynë kolektiv është se ata na rrjepin, edhe pse, në fakt, përgjegjës për jetën tonë jemi vetë ne dhe jo politikanët. Së pari, duhet të largojmë frikën dhe pasigurinë që na përndjek prej vitesh. Kjo është e mundur, sepse frika është vetëm një mendim dhe sipas *Louise Hay*-t ne mund t'i ndryshojmë mendimet. Gjërat e bukura ndodhin vetëm kur hyjmë në zonën e sigurisë, të besimit dhe të qetësisë.

Edhe unë dikur kam menduar dhe vepruar si të gjithë, por tani mundohem të mos e bëj më këtë. Më vjen keq për ata që nuk i kanë këto informacione, që të kenë në dorë zgjidhjen e problemeve të tyre, dhe, edhe më shumë, për ata të vetëquajturit “realistë”, të cilët mendojnë se dinë gjithçka, por në të vërtetë, s'janë veçse disa mendjengushtë që s'kanë hequr ende dorë nga disa besime të vjetra që ua nxijnë jetën.

Sipas *Louise-s*, një element tjetër tepër i rëndësishëm në rrugën e ndryshimit është mirënjohja. Nëse nuk je mirënjohës për atë që ke, për bekimet që të ka dhënë jeta, si mund të presësh të mira të tjera prej saj? Është shumë e thjeshtë: për shembull, nëse ju ndihmoni ndokënd, duke i kushtuar kohë nga koha juaj, duke i dhënë këshilla, duke e ndihmuar financiarisht, duke i qëndruar pranë kur ka nevojë, qoftë edhe sikur vetëm ta dëgjoni të ankohet etj., ju prisni mirënjohje. Provoni të mos i bëni më këto! Ai njeri do të largohet përgjithmonë nga ju, sikur të mos kishit ekzistuar kurrë. Njerëz të tillë janë mosmirënjohës dhe tashmë dihet që ju nuk do të vazhdoni t'i ndihmoni, sepse gjithçka është reciproke, është ligj dhe ky ligj funksionon në të gjitha aspektet e jetës sonë.

Pas kësaj përvoje të vështirë në jetë, unë mësova ta pranoja veten dhe të tjerët ashtu si janë, mësova t'i përkushtohesha asaj, mësova të jem gjithnjë e hapur ndaj njohurive dhe informacioneve të reja. Kur unë ndryshova, ndryshuan edhe ata që më rrethonin, sepse tashmë më shihnin me sy tjetër, me sytë e shpirtit dhe me besimin se gjithçka në jetën time shkonte mirë.

“Të gjitha sëmundjet shkaktohen, sepse ne nuk falim as veten dhe as të tjerët.” (*Louise Hay*, 2004)

Tashmë duhej të mësoja të falja, duhej t'i falja vetes dhe të tjerëve të gjitha gabimet e bëra. Për të realizuar këtë përdora një metodë të *Louise-s*, e cila është shumë efektive, por njëkohësisht qesharake.

Duhej të imagjinoja sikur isha e ulur në rreshtin e

fundit të një teatri të zbrazët. Duhej të mbyllja sytë dhe të përfytyroja një skenë ku dilte njeriu që duhej të falja. E imagjinoja atë njeri sikur po bënte diçka që e gëzonte pa masë, dhe shihja se si lumturohej. Duke e parë, përpiquesha që ai njeri të zhdukej dalëngadalë.

Ndërkohë, unë qeshja dhe mendoja me vete: “O Zot, sa shumë njerëz duhet të fal, një trupë të tërë teatrale!” Ia lehtësova punët vetes: i fala të gjithë ata që më kishin lënduar, me dashje apo pa dashje, por isha e vetëdijshme se armiku im më i madh isha UNË vetë dhe detyra më e vështirë që më priste, ishte të falja veten, pasi njeriu priret t’i justifikojë përherë veprimet e tij.

Në njëfarë mënyre, e kisha krijuar vetë gjendjen time, ndaj edhe vetë duhej të dilja prej saj. Duhej të punoja me veten, të kthehesha në të kaluarën, të gjeja gabimet që kisha bërë, dhe t’ia falja vetes. Të çlirohesha nga mendimet shkatërruese dhe nga frika se do të më ndodhin vetëm gjëra të këqija.

Louise thotë se “problemet në veshka nxiten nga kritikrat, dëshpërimi, dështimet ose ndjesia e turpit”.

Unë i kisha përjetuar të gjitha këto, madje me shumicë. Këto ndjesi kishin zënë një vend të rëndësishëm në jetën time. E kisha humbur vetëvlerësimin dhe vetëbesimin duke u shqetësuar më shumë se çfarë do të thoshin apo do të mendonin të tjerët. Në këto raste, *Louise* sugjeron që të përsërisni me vete këto fjali:

Në jetën time, ndiej gjithnjë një ngrohtësi hyjnore që vendos drejtësi.

Në çfarëdo situatë, më ndodhin vetëm gjëra të mira.

Rëndësi ka të eci përpara, nuk ka rëndësi se ç'mendojnë të tjerët.

“Tumoret krijohen atëherë kur mban gjallë brengat e vjetra dhe ndien keqardhje për veten.” (*Louise Hay*, 2004)

E kisha të pamundur ta lija pas të shkuarën, sepse jetoja çdo ditë me të, duke kujtuar gabimet dhe dështimet e mia. Mendoja se gjërat e mira nuk më ndodhnin, ngaqë nuk i meritoja. Këto mendime të këqija kanë qenë në një shkallë shumë të lartë, sidomos gjatë periudhës kur nuk mund të mbetesha shtatzënë. Asokohe, në kokë më rrihte mendimi se ky është një dënim i merituar.

Jam e bindur se tumorin brenda meje e krijova vetë, sepse nuk e doja veten, nuk kisha besim dhe jetoja brenda një guaske ku mbizotëronte frika. Unë isha armiku numër një i vetes sime.

“Me shumë dëshirë lë pas të shkuarën time dhe përqendrohem te dita e re që më pret. Gjithçka shkon për mrekulli.” (*Louise Hay*, 2004)

Gjithçka në jetën time shkonte për mrekulli, vetëm duhej që unë të kisha sy e ta shihja se sa e bekuar isha nga jeta. Zoti ma kishte treguar në shumë mënyra se sa shumë më donte dhe se sa e çmuar ishte jeta.

E konsideroja veten një nxënëse të mirë të *Louise-s*, edhe pse asnjëherë nuk ishim takuar. Me fjalët e saj, ajo ishte e pranishme në çdo çast të jetës sime. I lexoja, i rilexoja, i analizoja, i ndieja dhe i ndiqja këshillat e saj me shumë pasion dhe dashuri. Në fillim, e pata shumë të vështirë,

por kur e kuptova thelbin e tyre, gjithçka u bë shumë e thjeshtë, njësoj sikur të marrësh frymë.

Tani kam një jetë të mrekullueshme e të shëndetshme. Nëse dikush tenton të më nxjerrë nga rrjedha e mirëqenies sime apo rikthehen mendimet e vjetra, them menjëherë me mend mantrat e mia dhe ato zhduken.

* * *

Ndjeva se ndryshoi jo vetëm jeta ime, por edhe e atyre që donin të ndiqnin shembullin tim, e atyre që kishin nevojë. Meqë nuk kisha kohë t'u përkushtohesha të gjithë atyre që kërkonin ndihmë, vendosa të përktheja në shqip librin "Ti mund të shërosh jetën tënde". Pasi përktheja disa faqe, ua shpërndaja menjëherë njerëzve që më kërkonin ndihmë.

Ashtu si tek unë, edhe tek ata ndodhi metamorfoza. Ata vinin e më tregonin suksesin që u kish trokitur në derë: disa kishin kaluar depresionin, disa kishin gjetur punë, të tjerë njeriun e jetës, e kështu me radhë. Ata vendosën të krijonin atë që dëshironin për veten, duke ndryshuar mendimet e duke iu përkushtuar procesit të ndryshimit.

Nuk mund të dalësh nga gjendja depressive duke u ankuar dhe duke u fokusuar vetëm në anët e errëta të jetës. Nuk mund të jesh e lumtur me partnerin, nëse sheh vetëm të metat e tij, nuk mund të gjesh punë duke u bërë xheloz për të tjerët që punësohen para teje. Duhet të mendoni se e meritoni një punë, çfarëdo pune që të sjellë fati, dhe se e pranoni me krahë hapur, sepse ajo ju nevojitet si shpirtërisht, ashtu edhe financiarisht.

Unë e dua partnerin tim, sepse më qëndron pranë, edhe pse kam shumë të meta. Unë zgjedh të shoh vetëm anët e tij të mira dhe t'ia fal gabimet që bën. Të gabosh, është njerëzore.

Thuaja vetes dëshirat e tua, përsëriti me qindra herë dhe ato do të marrin rrugë patjetër. Universi i përgjigjet asaj që ti beson. Kishte raste që më thoshin: “Unë i bëj të gjitha këto, por nuk ndodh asgjë.” Në fakt, këta njerëz vërtet i zbatonin këto këshilla me përpikëri, mirëpo tërë kohën flisnin për të kundërtën dhe ankoheshin, duke i përsëritur vazhdimisht këto ankesa, ndonëse pa vetëdije.

Duhet të bëni një pakt me veten: të ndryshoni mënyrën e jetesës, çdo gjë që keni bërë deri më sot. Filloni të flisni për gjërat që dëshironi sikur ato të jenë realizuar. Pikërisht ky është çelësi i ndryshimit, sepse në këtë mënyrë po filloni të ndërtoni besimin.

Mund t'ia nisni duke e dëgjuar atë që dëshironi, pastaj duke e thënë, më pas duke e ndier dhe në fund, ajo që dëshironi, nis të realizohet. Pra, çfarë dëshironi të realizoni?

Mirëbërësi

21 mars 2014

Kishin kaluar thuajse dy vjet që kur isha diagnostikuar me tumor në veshka, dhe, më besoni ose jo, pasi mora lajmin e mirë nga doktoreshë Gavrova, nuk e mora më mundimin të bëja kontrollet që duhej. Nuk kisha nevojë. Unë tashmë kisha një stil të ri jetese, besime të reja, si dhe metoda magjike.

Mirëpo befas, atëherë kur nuk ma priste mendja, fillova të kisha sërish dhimbje dhe gjakderdhje, njësoj si në fillim.

“Ç’dreqin po ndodh? - pyesja veten. - Çfarë ndodhi, ku gabova tani?”

Mendimet e mia të vjetra po zgjoheshin. Fillova të frikësohesha. Mendoja se këto vite kishin qenë vetëm një iluzion. Sëmundja ishte ende aty dhe kishte ardhur koha të zgjohesha e të përballesha me realitetin. Me siguri tumori duhej të ishte rritur, zgjeruar ose çfarëdo që të ishte, diçka kishte ndodhur patjetër.

Isha rikthyer sërish në fillim. Diçka nuk po shkonte si duhej, edhe pse unë tashmë isha e bindur se isha shëruar. Isha e hutuar dhe nuk mund ta mblidhja veten.

Im shoq më sugjeroi të shkonim për një kontroll tjetër te daktreshë Gavrova.

- Në asnjë mënyrë, - ia ktheva. Nuk pranova, sepse kisha frikë dhe më vinte turp që nuk kisha shkuar të bëja kontrollet siç më pat thënë ajo. E imagjinoja tek më thoshte: "Je shumë vonë. Pse i le gjërat të arrinin deri në këtë pikë?"

Në njëfarë mënyre, një pjesë imja nuk donte të dorëzohej e as të dilte nga rehatia e asaj fryme pozitive dhe jeta e mrekullueshme që kisha ndërtuar.

Pranova që të shkoja te një urolog tjetër, doktor Lumi, të cilin e njihnim dhe e kishim më afër. Ngushëlloja veten duke thënë se nuk mund të ishte diçka serioze, por vetëm ndonjë infeksion.

Kishte kaluar shumë kohë që nga hera e fundit kur isha ndier aq keq. E kisha harruar se ç'do të thoshte të ndiejë frikë dhe pasiguri.

Ja ku isha sërish, ndoshta për të pesëmbëdhjetën apo shtatëmbëdhjetën herë, shtrirë në atë tavolinë të fortë e të akullt, me sondën që më rrëshqiste mbi bark. Nisur ndoshta prej faktit se e njihnim, ai u tregua shumë miqësor dhe gjatë kohës së kontrollit, nuk e zuri në gojë për asnjë çast arsyen përse kishim shkuar, por foli më së shumti për ngjarjet politike në vend.

Teksa ia kish ngulur sytë ekranit, befas, kërceu përpjetë

nga karrigia dhe me një zë të frikshëm, më pyeti se kur e kisha marrë vesh se kisha një tumor.

Me gjysmë zëri iu përgjigja se kjo kish ndodhur dy vjet më parë. Ato çaste, po ndieja se si çdo pjesë e trupit po më ngrinte.

Më pas, u kthye nga Gazi dhe e pyeti nëse e kishim me vete dosjen mjekësore me rezultatet e kontrolleve e të analizave.

I kishim lënë në makinë që para dy vjetësh dhe që atëherë, nuk i kishim prekur më. Kështu, Gazi rendi t'i merrte, ndërkohë mjeku vazhdonte të më kontrollonte.

Kësaj here u frikësova shumë. Imagjinoja skenarin më të keq të mundshëm dhe më doli fare nga mendja të përsërisja ndonjë nga mantrat e mia. Edhe sikur të më kish rënë ndër mend për to, në ato çaste nuk kisha as vullnet e as fuqi t'i thosha. Më dukej se edhe rrahjet e zemrës nuk i ndieja, sepse i gjithë trupi më kishte ngrirë. Ua kisha ngulur sytë dritave në tavan dhe prisja që zemra të më pushonte së rrahuri. Po kaloja një gjendje shoku.

Sakaq, Gazi u kthye, i dha dokumentet mjekut dhe ai filloi t'i lexonte.

Atë çast, hyri dikush dhe mjeku u ngrit menjëherë në këmbë. Më pas, na prezantoi me nefrologun më të mirë në Ballkan e teksa ata po përshëndeteshin, Gazi m'u afrua e më tha:

- Duhej të kishim shkuar te doktoreshë Gavrova. Ky po vepron në mënyrë të çuditshme.

E ndieja se edhe atij i kishte hyrë frika deri në palcë.

Mjeku u afrua dhe filloi të na tregonte diçka që nuk na interesonte aspak.

- Ka ardhur të vizitojë nënën e Hektorit, - na tha për dikë që nuk e njihnim. - Kërkon shumë për shërbimet që ofron dhe vetëm Hektori mund ta paguajë, por ju jeni me fat që ai ndodhet sot këtu. Vetëm dëgjoni, - na tha doktor Lumi.

Gjithçka më dukej si pa kuptim. Nuk doja të dëgjoja asgjë që nuk kishte lidhje me mua.

- Dëgjo, - i tha doktor Lumi nefrologut. - Kësaj pacienteje i ka ndodhur një mrekulli. Shikoje dhe bindu, - vazhdoi ai.

Ishte pikërisht ajo që doja të dëgjoja, ajo që Gazi donte të dëgjonte. Ato çaste, nuk kish rëndësi asgjë tjetër. Doktor i shpjegoi të gjitha nefrologut dhe ai, duke dashur të dukej sa më profesionist, fillimisht nuk i besoi doktorit, por më bëri vetë një kontroll. Më pas, analizoi rezultatet e skanerave, i pa të gjitha analizat, më kontrollloi sërish dhe në fund tha:

- Po, mrekullitë edhe ndodhin.

Sipas tij, dhimbjet dhe gjakderdhja vinin për shkak të rërës në veshkë.

Ia dola, e zhduka, e shkatërrova. Tashmë kishte ikur dhe kishte lënë pas gjënë më të shtrenjtë për mua: jetën dhe një njeri më të mirë.

Isha shumë e lumtur, të gjithë ishim të lumtur. Mezi po prisja të dilja nga ajo dhomë që të kërceja dhe të bërtisja nga gëzimi. Ishte hera e parë që po përjetoja një ndjesi të

tillë. Ndihesha sikur isha në qiellin e shtatë dhe po vallëzoja me yjet. Ndihesha si në parajsë.

Edhe mjekët ishin shumë të emocionuar.

- Kjo që kemi parë sot, duhet festuar, - tha doktor Lumi dhe e përqafoi fort Gazin.

Nuk ishte nevoja t'i pyesja se si kishte ndodhur kjo mrekulli, sepse e dija përgjigjen. Nuk lashë njeri pa marrë në telefon: time më, motrën, vëllanë, shoqet, të gjithë, që t'u jepja lajmin më të mirë që kishin dëgjuar ndonjëherë.

Nuk e di se çfarë ndodhi apo se si u zhduk ajo masë, sepse kisha përdorur shumë metoda dhe, në atë çast, ndër mend më erdhi *tapping* për mrekulli, që e bëja çdo ditë. Po përjetoja ato ndjenja për të cilat kisha punuar aq shumë me teknikën e *Margaret Lynch*-it.

“Po më ndodh diçka e mrekullueshme, diçka shumë e mirë. Nuk e di se ç’është, por di se po më ndodh pikërisht mua. Jam shumë e lumtur dhe dua të kërcej nga lumturia. Do t’u telefonoj të gjithëve e do t’u tregoj se diçka e mrekullueshme më ka ndodhur. Mrekullitë më ndodhin dhe do të vazhdojnë të më ndodhin. Unë besoj te mrekullitë.”

* * *

Tani unë jam një tjetër njeri, veproj dhe sillem ndryshe. Në vend që të ankojem, shpreh mirënjohje. Çdo darkë, para se të fle, përsëris fjalët e *Louise*-s si dhe disa fjali që i kam krijuar vetë:

Jam mirënjohëse për të gjitha bekimet që kam në jetë.

Jam mirënjohëse për të gjitha bekimet që do të vijnë.
Jam mirënjohëse edhe për ato të mira që nuk jam e
vetëdijshme.

Faleminderit, faleminderit, faleminderit!

Në vend që të jem viktima, unë tani jam krijuesja e jetës
sime dhe e përvojave të mia.

Unë bekoj çdo gjë dhe gjithkënd me dashuri dhe, mbi
të gjitha:

Bekoj *Louise Hay*-n me dashuri.

Bekoj fëmijët dhe bashkëshortin tim me dashuri.

Bekoj prindërit e mi me dashuri.

Bekoj motrën dhe vëllanë me dashuri.

Bekoj prindërit e Gazit me dashuri.

Bekoj miqtë e mi me dashuri.

Bekoj kolegët e mi me dashuri.

Bekoj shtëpinë time me dashuri.

Bekoj punën time me dashuri.

Bekoj të ardhurat e mia me dashuri.

Bekoj trupin tim me dashuri.

Bekoj qelizat e mia me dashuri.

Unë jam e përsosur.

Gjithçka shkon mirë në jetën time. Gjithçka është e
përkryer.

E pabesueshme, apo jo? Fuqia e mendimeve kapërcen
çdo kufi. Kjo do të thotë të mundësh të pamundurën.

PJESA E TRETË



Këshilla praktike

Kur vdekja na shikon në sy, kuptojmë se jeta është dhurata më e çmuar që na është dhënë.

Në pamje të parë, kjo duket një filozofi e thjeshtë dhe e pabesueshme, por, në të vërtetë, është një filozofi shumë e vështirë për t'u përvetësuar, sepse kërkon shumë besim dhe përkushtim. Nuk do ta shkruaja kurrë një fjali të tillë, po të mos isha e bindur në atë që po them. Që ta besoni, duhet ta provoni, duke i bërë vetes dhuratën më të shtrenjtë. Këto ushtrime do t'ju mësojnë të doni, të vlerësoni dhe të respektoni veten dhe të tjerët; të falni e t'ju falin, të jeni mirënjohës, të lini pas të kaluarën, duke harruar traumat që keni përjetuar, të kontrolloni mendimet dhe ta përdorni këtë fuqi për dobinë tuaj; do t'ju mësojnë si të ndiheni mirë dhe të jeni një njeri më i mirë. Kur të keni përvetësuar të gjitha këto, do të gjeni vetveten, bukurinë dhe forcën e paimagjinueshme që gjendet brenda jush. Fundja, të ndjerit

mirë dhe të qenët i mirë, nuk dëmton askënd, përkundrazi, na sjell përfitime të paimagjinueshme si për veten, ashtu edhe për të tjerët. Nuk po them se jeni njeri i keq dhe ky libër do t'ju bëjë të mirë. Nga natyra, njeriu është i prirë të mendojë të keqen, të mendojë gabim dhe pikërisht këto mendime negative sjellin pasoja në shëndetin tonë. Në fund të këtij libri, jam e sigurt se ju do të jeni një njeri tjetër dhe do të thoni: “Vërtet, sa gabim paskam menduar!”

Problemet e njerëzve janë nga më të ndryshmet, ashtu si janë edhe ata, por kjo filozofi i trajton të gjitha rastet njësoj dhe suksesi nuk do të mungojë asnjëherë. Nëse besoni, përkushtoheni dhe vendosni të ndryshoni... do të futeni në zonën e mrekullive dhe do të thoni vazhdimisht: **“Vërtet, kjo është një mrekulli!”** Kur ndihesh mirë mendërisht, edhe trupi ndihet mirë fizikisht dhe funksionon më mirë. Në këto kushte, sëmundjet e kanë të vështirë të mbijetojnë. Jo më kot ka dalë edhe ajo shprehja “mendje e shëndoshë në trup të shëndoshë”.

Kushdo që më shkruan dhe më kërkon këshilla, fillimisht e përgëzoj, sepse ky është hapi i parë i rrugëtimit të tyre drejt suksesit. Ka edhe nga ata, ndonëse shumë të rrallë, të cilët, kur u flet për këtë filozofi, të vështrojnë si të habitur. Nuk arrijnë ta kuptojnë dhe diçka e tillë u duket e pabesueshme, e papranueshme, kështu që vazhdojnë të rrinë të mbyllur në guaskën e tyre. U pëlqen më shumë të flasin për sëmundjet e tyre, sesa të dëgjojnë, por nuk gjykoj askënd, sepse çdokush ka të drejtën e vet të zgjedhë atë që mendon dhe beson se është më e mira për të. Jo

çdokush e kupton se ne e krijojmë vetë të ardhmen, përmes mendimeve dhe ndjenjave tona. Kështu kam qenë edhe unë para vitit 2012. Asokohe, nuk zotëroja këto njohuri që kam sot dhe nuk e fajësoj veten; përkundrazi e fal dhe e bekoj me shumë dashuri. Pas pesë vitesh, do të di më shumë nga sa di sot. E përgëzoj veten që jam mendjehapur për çdo informacion dhe përvoja të reja, gjithmonë e gatshme për të kapërcyer kufirin e rehatisë, sepse pikërisht aty ndodhin mrekullitë.

Shoqëria jonë ka shumë pak informacion në këtë drejtim, por lajmi i mirë është se personat që po përqafojnë këtë filozofi të re, po shtohen dita-ditës. Kjo lëvizje, e quajtur si Epoka e Re, me filozofinë “marrim atë që japim”, i ka fillesat në vitet ’70, në Shtetet e Bashkuara, Europë, Kanada e Australi. Numri i përkrahësve të saj po rritet gjithmonë e më shumë. E si të mos ndodhë diçka e tillë, duke parë frytet e kësaj filozofie në çdo aspekt të jetës?

Jam shumë e lumtur që edhe te ne është përqaftuar kjo filozofi, edhe pse jemi vetëm në hapat e parë. E po, gjërat nuk ndryshojnë brenda ditës, sa hap e mbyll sytë! Ndryshimi i ka fillesat te dëshira e flaktë dhe përkushtimi, e në fund mund të shohim frytet e suksesit.

Më poshtë, në kapituj të veçantë, do të analizoj pikat më të rëndësishme të kësaj filozofie, si dhe metodat dhe ushtrimet që i kam praktikuar personalisht e më kanë dhënë rezultat.

Do të përpiqem të përdor një gjuhë sa më të thjeshtë, të kuptueshme nga të gjithë, me qëllim që çdokush që

dëshiron t'i vërë në zbatim, ta ketë të lehtë. Lexues, dua të jem sa më afër teje dhe së bashku të fillojmë rrugëtimin drejt ndryshimit.

Nuk them se është e lehtë, por them se është e mundur. Gjithçka është në dorën tuaj dhe nuk varet nga unë. Ama unë besoj te ju, nisur thjesht nga fakti që tashmë po lexoni këtë libër, çka tregon dëshirën tuaj të flaktë për të ndryshuar për të mirën e shëndetit. **Mirëqenia** është një e drejtë që çdokush e fiton që në lindje dhe nuk mund ta pengojë askush apo asgjë.

FUQIA E MENDIMEVE

Asgjë nuk të lëndon dhe nuk të gëzon më shumë, sesa mendimet e tua. Ato mund të të rrëzojnë në tokë, por edhe të të ngrenë në qiell. Gjithçka është në dorën tonë! Çdo mëngjes mund të vendosim çfarë duam për veten.

Mendimi është fuqia më e madhe që ekziston në botë. Nuk ka njeri, makinë, ushtri, qeveri apo kompani që të jetë më e fuqishme sesa ai. Dikur, çdo gjë që na rrethon, ka qenë thjesht mendim. Gjithçka e mirë apo e keqe që ka ndodhur përgjatë historisë së njerëzimit, e ka zanafillën te **mendimi**.

Mendimet kanë aftësinë të ndryshojnë botën, qoftë kjo për mirë a për keq. Për shembull, një ndër të mirat që e ka burimin te mendimi, është fundi i aparteidit, por, për fat të keq, fuqia e mendimeve është përdorur edhe për të kryer një ndër mizoritë më të rënda që ka njohur njerëzimi: shfarosjen e njeriut, siç bëri nazizmi.

Në aspektin individual, mendimi mund të na japë forcë

për të arritur gjëra të mëdha, për të ndrydhur ëndrrat apo mund të na shkaktojë dhimbje dhe vuajtje të mëdha. Gjithçka është në dorën tonë!

Mendimi është zanafilla e çdo gjëje

Çdo vendim i rëndësishëm, çdo veprim apo shpikje e ka burimin te mendimi. Nëse dëshiron të blesh shtëpi, makinë apo të vendosësh se ç'profesion do të zgjedhësh, fillimisht mendon.

Shumica e mendimeve janë negative

Nga një studim i kryer, është arritur në përfundimin se gjatë një dite, një njeriu i kalojnë në kokë mbi gjashtëdhjetë mijë mendime dhe shumica e tyre janë negative. Një rezultat befasues, apo jo? Duke marrë parasysh fuqinë e mendimeve, nëse gjatë ditës arrini të mendoni disa herë pozitivisht, do ta realizoni edhe më lehtë atë që dëshironi. Pra, sipas këtij studimi, mendimet pozitive janë më të fuqishme dhe ndikojnë në jetën tonë më shumë, sesa ato negative.

Mendimet janë shumë më të fuqishme nga ç'mendojmë. Mendimet negative mund të na shkatërrojnë jetën. Nëse jeni në një fazë që mendoni vetëm negativisht, ju po shkatërroni besimin, marrëdhëniet, shëndetin, aftësinë për të marrë vendime dhe kjo do të reflektohet në rezultatet tuaja. Sikur të mendoni pak më shumë pozitivisht, do të vini re ndryshime të mëdha në çdo aspekt të jetës suaj. Së pari, duhet të vetëdijesoheni për mendimet. Nëse ju kalon në kokë një mendim negativ, shkruajeni atë. Nëse vëreni se vazhdimisht ju kalojnë në kokë mendime të tilla, duhet

të bëni diçka për t'i eliminuar. Mos e injoroni fuqinë e mendimeve.

Çdo gjë është energji dhe ne e kontrollojmë atë me anë të fuqisë së mendimeve.

Shkencëtarët e fizikës kuantike kanë arritur në përfundimin se universi është një oqean i madh energjie që materializohet dhe dematerializohet gjatë një sekonde, një proces që ndodh pa ndërprerje. Po këta shkencëtarë kanë treguar se asgjë nuk është solide.

Mendimet tona janë përgjegjëse për mbajtjen bashkë të kësaj fushe energjie, që i ndryshon gjithnjë formën dhe përmbajtjen objekteve që njohim.

Ndoshta këto çaste po pyesni veten: pse shohim një njeri, në vend që të shohim një ndezje grupore të energjisë?

Le ta shpjegojmë këtë me një shembull: imagjinoni një shirit filmi. Një film s'është gjë tjetër veçse një grup prej rreth njëzet e katër fotografish për sekondë. Çdo fotografi është e ndarë nga tjetra nga një hapësirë e vogël. Kur këto fotografi lëvizin me shpejtësi, sytë tanë mashtrohen dhe na duket sikur ato lëvizin. Ose të mendojmë për televizorin: tubi katodë është një tub i thjeshtë, me një grumbull elektronesh që godasin ekranin në një mënyrë të caktuar, duke na krijuar iluzionin e formës dhe lëvizjes. Kështu janë ndërtuar edhe objektet.

Njeriu ka pesë shqisa: shikimin, dëgjimin, prekje, nuhatjen dhe shijen. Secila prej tyre ka veçoritë e saj. Këto shqisa e perceptojnë energjinë nga një pikë e caktuar e pamjes dhe përmes imazheve formohet perceptimi ynë.

Kujdes, ky është veç një interpretim, jo një informacion i saktë e i plotë! Të gjitha interpretimet tona janë të bazuara ekskluzivisht në “hartën e brendshme” të realitetit. “Harta” është rezultat i përvojës kolektive dhe jetës sonë personale. Mendimet tona janë të lidhura me këtë energji të padukshme dhe përcaktojnë se çfarë forme do të marrë ajo. Ato mund të ndryshojnë universin, grimcë pas grimce, dhe të krijojnë jetën tonë 3D.

A mund të më bëni një nder? Hidhni një sy rreth vetes. Gjithçka që shihni, në fillim ishte thjesht një ide, e cila u rrit e u materializua në objekt, duke kaluar nëpër një sërë fazash.

Ne krijojmë të ardhmen tonë përmes mendimeve. Do të kemi në jetë, ato që kemi menduar, imagjinuar dhe besuar më shpesh.

Mendojeni botën si një pasqyrë të madhe, një pasqyrë që ju lejon të përjetoni gjithçka që besoni se është e vërtetë (derisa ta ndryshoni atë).

Sipas fizikës kuantike, bota nuk është aq konstante sa duket. Ajo është në lëvizje të vazhdueshme dhe ndërtohet përmes mendimeve individuale e kolektive. Çdo gjë që kemi menduar se është e vërtetë, në fakt, është veç një iluzion.

Por mos u shqetësoni, sepse ne kemi filluar ta dallojmë iluzionin dhe, më e rëndësishmja, dimë si ta ndryshojmë atë.

Le ta ilustrojmë këtë duke treguar ndërtimin e trupit të njeriut.

Trupi i njeriut përbëhet nga nëntë sisteme: sistemi i qarkullimit të gjakut, sistemi tretës, endokrin, muskulator, nervor, riprodhues, i frymëmarrjes, skeletor dhe sistemi urinar.

Si ndërtohen këto sisteme? – Nga indet dhe organet.

Por organet si ndërtohen? – Nga qelizat.

Po qelizat? – Nga molekulat.

Po molekulat? – Nga atomet.

Po atomi? – Nga grimcat nënatomike.

Po një grimcë nënatomike si është e ndërtuar? – Nga **energjia!**

Besoj se e kuptuat tani. Të gjithë jemi veç një dritë energjie, një energji që ndryshon vazhdimisht dhe kontrollohet nga mendimet tona. Ekspertët thonë se, në qoftë se do ta shihnim veten në një mikroskop të fuqishëm elektronik dhe të bënim eksperimente të tjera në të, do të vinim re se jemi të përbërë nga grupe energjike në ndryshim të vazhdueshëm, si: elektrone, neutrone, fotone dhe grimca të tjera nënatomike.

Ne jemi energji dhe çdo gjë që na rrethon është energji. Sipas teorisë fizike kuantike, akti i vështimit të objektit është ai që e krijon atë objekt. Në të vërtetë, ky objekt nuk ekziston! Kjo do të thotë se, teksa “vëzhgojmë diçka”, vëmendja jonë përqendrohet te një send dhe në këtë mënyrë ne e krijojmë atë. Kjo gjë është provuar shkencërisht.

Bota e njeriut është e përbërë prej tri botësh: shpirtërore (shpirti), mendore (mendja) dhe fizike (trupi), ku secila prej tyre kryen një funksion të veçantë. Ajo që mund të shohim

e të përjetojmë, është bota fizike apo trupi. Trupi është rezultat i një kauze – i mendimit – por mos harroni: ai nuk mund të prodhojë, vetëm të përjetojë e të përjetohet. Kjo është aftësia e tij unike. Nga ana tjetër, mendimi nuk mund të përjetohet, por ai mund të krijojë dhe të interpretojë.

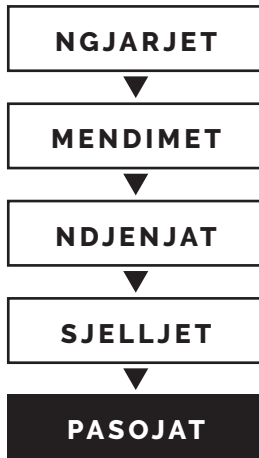
Mbani mend (ndoshta shumë prej jush e dinë këtë tashmë): shpirti është gjithçka; ai i jep kuptim dhe jetë trupit. Ky i fundit nuk është i aftë të krijojë, edhe pse të krijon një iluzion të tillë. Janë këto iluzione që na bëjnë kaq të dëshpëruar. Që të manifestojmë atë që duam vërtet, duhet ta përdorim këtë informacion dhe ta shohim universin me sy tjetër, jo si e shohim tani. (Burimi: “Mysterious Earth”).

Modeli i terapisë njohëse të sjelljes (Cognitive Behavioural Therapy Model)

Mënyra se si e jetoni jetën, varet shumë nga mendimet tuaja, të cilat përcaktojnë se si ndiheni, çfarë vendimesh do të merrni dhe çfarë do të bëni. Mendimet janë arma më e fuqishme për të ndryshuar jetën.

Modeli i terapisë njohëse të sjelljes është një nga modelet më të rëndësishme në psikologji. Ky model thekson se një ngjarje të çon në mendime, mendimet krijojnë ndjenjat, ndjenjat krijojnë sjelljet dhe sjellja ka gjithmonë pasoja. Nuk janë ngjarjet ato që ndikojnë në mënyrën se si silleni apo çfarë ndieni, por janë mendimet rreth këtyre ngjarjeve. Ky model është një thjeshtësim i një realiteti kompleks dhe dinamik, megjithatë është një mënyrë e dobishme për të kuptuar se si punon truri.

Modeli i terapisë njohëse të sjelljes



Për shembull, ja një ngjarje: jeni shtrirë në krevat dhe dëgjoni një zhurmë të fortë. Nëse mendoni se është një hajdut, me siguri do të ndieni frikë. Personaliteti dhe e kaluara do të përcaktojnë veprimet tuaja. P.sh., jeni të frikësuar, ndaj fshiheni poshtë batanijes. Pasoja e këtij veprimi: nuk ju zë gjumi menjëherë dhe të nesërmen ndiheni të lodhur.



Modeli CBT (Cognitive Behavioural Therapy)

Ngjarja: jeni shtrirë në krevat dhe dëgjoni një zhurmë të fortë.

Mendimi: është një hajdut.

Ndjenja: të frikësuar.

Sjellja: fshiheni poshtë batanijes.

Pasoja: nuk ju zë gjumi menjëherë dhe të nesërmen ndiheni të lodhur.

Le të marrin të njëjtin situatë, por tashmë duke menduar diçka tjetër. Jeni shtrirë në krevat dhe dëgjoni një zhurmë të fortë. Atë çast, mendoni se është macja e fqinjit. Përjetoni një sërë ndjenjash, ndër të cilat lehtësim. Sjellja do të varet nga personaliteti juaj dhe nga përvojat e mëparshme me macen e fqinjit. Nuk ngriheni nga shtrati, as nuk mbuloni kokën me batanije. Pasoja do të jetë se ju zë gjumi dhe të nesërmen ndiheni të çlodhur.



Modeli CBT

Ngjarja: jeni shtrirë në krevat dhe dëgjoni një zhurmë të fortë.

Mendimi: është macja e fqinjit.

Ndjenja: të lehtësuar.

Sjellja: nuk ngriheni nga shtrati dhe nuk mbuloni kokën me batanije.

Pasojat: ju zë gjumi dhe të nesërmen ndiheni të çlodhur.

Pra, për të njëjtën situatë, mund të ketë dy rezultate

krejtësisht të ndryshme! Rezultati nuk varet nga ngjarja, por nga mendimet tuaja në lidhje me ngjarjen. Në rastin e parë, truri aktivizon ndjenjën e pasigurisë, ngaqë percepton një kërcënim kur mendojmë se zhurmën e ka bërë një hajdut. Ky kërcënim aktivizon hormonin e stresit dhe emocioni që ndiejmë, është frika. Në rastin e dytë, rezultati është shumë i ndryshëm, edhe pse situata është e njëjtë. Kur mendojmë se ishte macja e fqinjit, nuk ndihemi të kërcënuar, prandaj truri aktivizon ndjenjën e siguri. Kështu, ndihemi të qetë dhe bëjmë një gjumë të mirë.

Pas ilustrimit të kësaj ngjarjeje të thjeshtë, po sjell dy shembuj të vërtetë, që tregojnë se si ndikojnë mendimet në jetën tonë.

Para disa vitesh – tashmë e njihja fuqinë e mendimeve – teksa po kthehesha nga puna me autobus, pranë meje u ul një grua rreth të pesëdhjetave, e cila banonte diku afër shtëpisë sime. Ajo më njohu, më përshëndeti dhe filluam të bisedonim për gjërat e zakonshme. Nuk kaloi shumë dhe filloi të më tregonte për jetën e saj.

“Po kthehem nga terapia me psikologun, - tha. - Kam dy vjet që shkoj tek ajo, marr edhe barna, por nuk kam asnjë përmirësim, ndihem keq.”

Dukej vërtet shumë keq: ishte shumë e dobët, e zverdhur dhe mezi përqendrohej. E pyeta se çfarë problemi kishte. Sikur mezi ta kishte pritur atë pyetje, nisi të fliste, duke zbratur gjithë mllëfin që mbartte në shpirt.

“Fajin ma ka vjehrra”, - vazhdoi. Ashtu si nëpër tym, m’u kujtua diçka. Kisha dëgjuar dikur se në lagjen tonë

ishite një grua me natyrë shumë të vështirë, që nuk kishte lënë njeri pa ia nxirë jetën, por nuk e kisha njohur. Ajo filloi të tregonte se çfarë i kishte bërë vjehrra, si ia kishte nxirë jetën, duke e dhunuar fizikisht dhe mendërisht. E dëgjoja me vëmendje dhe e pyeta se sa vjeç e kishte vjehrrën. U trondita kur u përgjigj se kishte pesë vjet që kishte vdekur.

Si është e mundur, i thosha vetes që, edhe pasi kanë kaluar kaq vite, ajo nuk e ka harruar atë, madje kujtimi i saj vazhdon ta torturojë edhe sot?

Rasti tjetër më ndodhi para disa ditësh. Një kolege që kishte lexuar librin tim, më ftoi për kafe dhe donte të bisedonim rreth tij.

“Sikur e ke shkruar për mua këtë libër, - më tha. - Edhe unë kam përjetuar diçka të ngjashme. Para dhjetë vitesh, në muajin e fundit të shtatzënisë, kam qenë në prag të vdekjes. Rezultatet e laboratorike treguan se kisha pesë plusa në veshkë, dhe tensionin e gjakut e kisha shumë të lartë. Mjekët dhe familjarët i kapi paniku. Nuk ndieja dhimbje, - vazhdoi të tregonte ajo, - dhe u thosha mjekëve të më nxirrnin, se isha mirë. ‘A je në vete? Ti je në rrezik të pësosh goditje në tru dhe ke nevojë për përkujdesje intensive’, - më përgjigjeshin ata. Megjithatë, në asnjë çast, nuk mendoja se isha aq keq. Përsërisja se isha mirë dhe mezi prisja të dilja nga spitali. Pastaj nuk më kujtohet asgjë. Kur u zgjova, kisha lindur djalë dhe isha ende në reanimacion. Operacioni doli me sukses, djali dhe unë shpëtuam dhe ishim mirë. Tani e kuptoj forcën time”, - tha ajo.

Kjo grua rrezaton e tëra. Është gjithnjë e qeshur dhe e

dashur me të gjithë. Ka gjithë të mirat që çdokush do të dëshironte në jetë, madje duket edhe më e re nga çështë.

Nga këto dy rrëfime, kuptova se mendimet mund të të çmendin ose të të shpëtojnë.

Kontrolloni mendimet, që të kontrolloni jetën tuaj

Jeta është e mbushur me ngjarje që shpesh nuk janë në dorën tonë. Por, nëse arrijmë të kontrollojmë mendimet, gjendjen shpirtërore dhe sjelljen, atëherë jeta nuk do të varet nga rrethanat, por nga ne. Kur të jemi në gjendje të kontrollojmë mendimet, do të kontrollojmë edhe ndjenjat dhe veprimet tona. Mendimet formojnë realitetin, prandaj, nëse nuk kontrollojmë dot mendimet, atëherë nuk kontrollojmë dot as jetën.

Duke praktikuar metodat dhe teknikat e mëposhtme, do të bëheni më të vetëdijshëm për mendimet tuaja dhe do të mund t'i kontrolloni ato më lehtë.

MIRËNJOHJA

Nuk janë të lumturit mirënjohës, por janë mirënjohësit të lumtur.

-Autor i panjohur

Çfarë është mirënjohja?

Robert Emmons, ndoshta eksperti shkencor më i njohur në botë për mirënjohjen, në esenë “Pse mirënjohja është e mirë?” argumenton se mirënjohja ka dy elemente kryesore: së pari, mirënjohja është pohim i mirësisë. Ne pohojmë se në botë ka mjaft gjëra të mira: dhuratat dhe përfitimet që kemi marrë; elementi i dytë i mirënjohjes ka të bëjë me faktin se nga vjen kjo mirësi. Sipas tij, burimet e kësaj mirësie ekzistojnë jashtë nesh... Ne e pranojmë se ekziston një Fuqi që ka kompetenca më të mëdha, por edhe njerëzit nuk kanë mbetur pas, duke na dhënë dhurata të shumta, me qëllim që të arrijmë mirësi në jetën tonë.

Si mund ta ndryshojë mirënjohja jetën tonë?

A doni më shumë nga jeta?

Më shumë lumturi? Dashuri? Shëndet më të mirë? Marrëdhënie më të thella? Prodhimtari më të lartë? Rritje ekonomike?

Do të më besoni nëse ju them se mirënjohja do t'ju ndihmojë në të gjitha këto fusha?

Le të shohim përfitimet e mirënjohjes, të vërtetuara nga ekspertë të saj, siç është *Amin Amit*. Ai i ka ndarë përfitimet në pesë grupe.

PËRFITIMET E MIRËNJOHJES

NË FUSHËN E EMOCIONEVE

- përjeton shumë ndjenja të mira;
- ndihesh më i relaksuar;
- e merr veten më shpejt;
- je më pak ziliqar;
- krijon kujtime më të bukura.

NË PERSONALITET

- je më pak materialist;
- je më i përqendruar te vetja;
- je më optimist;
- të rritet vetëvlerësimi;
- je më i ndjeshëm.

NË SHOQËRI

- bëhesh më i shoqërueshëm;
- ke martesë të shëndetshme;
- je më i kujdesshëm;
- ke më shumë miq;
- ndërton marrëdhënie më të thella.

NË SHËNDET

- bën gjumë më të rehatshëm;
- sëmuresh më pak;
- rritet jetëgjatësia;
- ndihesh më energjik;
- bën më shumë ushtrime.

NË KARRIERË

- je i aftë të menaxhosh më mirë;
- arrin qëllimet;
- merr vendime më lehtë;
- je më produktiv;
- përmirëson marrëdhëniet kolegjiale.

Vërtet?! Gjithë këto përfitime? Po. Kjo listë përfitimesh është përpiluar nga rezultatet e më shumë se dyzet studimeve kërkimore për mirënjohjen. Të gjitha këto përfitime na sjellin LUMTURINË.

Ja pra, e morëm vesh se sa shumë përfitime mund të kemi, nëse jemi mirënjohës. Por si të veprojmë që të praktikojmë mirënjohjen në mënyrën e duhur?

Disa këshilla për një mirënjohje sa më efektive

1. Shkruani çdo ditë

Çdo ditë e re është një bekim, prandaj, në fund të saj, shkruani në ditar, në një copë letër, të cilën mund ta ruani në një gyp qelqi, në imejl, apo në “note pad”, siç bëja unë, gjërat për të cilat jeni ndier mirënjohës dhe, nëse dëshironi, dërgojani ndonjë të afërmi, qoftë edhe me mesazh në celular. (Kohëzgjatja 2-5 minuta.)

2. Freskoni falënderimet

Mënyra më e mirë për të korrur përfitimet e mirënjohjes, është të jeni mirënjohës çdo ditë ndaj gjërave të reja. Në këtë rast, ditari funksionon për bukuri, sepse ndryshon ngadalë mënyrën se si i perceptojmë situatat. Nëse jeni mirënjohës ndaj familjes dhe shkruani gjithmonë të njëjtën fjali: “Unë i jam mirënjohës familjes sime”, truri juaj do të bjerë në gjumë dhe nuk do të regjistrojë çastet e reja mirënjohëse. Shkruani gjëra specifike, p. sh., “Sot burri më bëri masazh në shpatulla kur pa se isha shumë e lodhur” ose “Motra më ftoi për darkë, kështu që nuk kam pse të gatuaj pas një dite të gjatë pune”.

Ato që shkruani, duhet të ndryshojnë dhe të jenë sa më interesante. Të shkruash të njëjtat gjëra çdo ditë, bëhet e mërzitshme dhe mirënjohja nuk jep efekt.

Nuk është e thënë që duhet t’i shkruani patjetër. Fare mirë mund t’i thoni me mendje apo me zë të lartë (kështu bëj edhe unë).

3. Argëtohuni përmes mirënjohjeve

Nëse ju ndodh diçka e bukur, për shembull, merrni një dhuratë, takoni një mike që keni kohë pa e parë apo dikush ju bën një kompliment... hidhuni përpjetë nga gëzimi dhe thoni se kjo meriton të futet në qypin e mirënjohjes.

4. Kushtojini vëmendje personave që janë pjesë e jetës suaj

Në vend që mirënjohjet t'i shkruani në ditar, ndonjëherë është mirë që t'i shprehni konkretisht, me një përqafim, një vizitë të shkurtër të paparalajmëruar, ose duke u shkruar një letër falënderimi.

“Mami, faleminderit për drekën e shijshme, faleminderit që më hekurose rrobat!” “Babi / bashkëshort, faleminderit që punon kaq shumë për të na dhënë një jetë sa më të mirë”, “Faleminderit bijë / bir që ekziston për të më mbushur shpirtin dhe jetën me dashuri.” “Mikja ime e dashur, të jam mirënjohëse që më fal një pjesë të kohës sate të çmuar dhe dëgjon hallet e mia” etj.

Çelësi për një jetë të suksesshme, të shëndetshme dhe të lumtur, është të jeni mirënjohës për ato që keni. Zgjidhni të ndiheni të bekuar, të jeni mirënjohës, të falënderoni dhe të jeni të lumtur.

Mirënjohja është një koncept i njohur nga të gjithë. Çdo ditë, ne themi: “I jam mirënjohës Krijuesit që jam gjallë dhe shëndoshë e mirë, që kam familjen mirë, që kam një punë, miq e të ardhura.” Përmes disa ushtrimeve dua të ndryshoj pikëpamjen ndaj mirënjohjes, si një mjet për të ndryshuar gjendjen tonë shpirtërore.

Që të jemi të sinqertë, ne nuk e kalojmë gjithë ditën duke shprehur mirënjohje. Pjesën më të madhe të kohës ankohe mi. Ankohe mi për motin, për ndonjë dhimbje që ndiejmë, për ekonominë, politikën, njerëzit, për kohën që nuk na mjafton apo na tepron, për pamjen tonë, për sjelljen e prindërve apo fëmijëve, për mësuesit, për policët... E shihni sa shumë ankohe mi në një ditë? Kjo ndodh ngaqë strukturat tona mendore janë formuar sipas besimeve që kemi krijuar gjatë jetës, nëpërmjet informacioneve, përvojave, bisedave me familjarë e miq (më gjerësisht shih kapitullin “Besimi”).

E keni vënë re se ata që flasin më shumë për sukses, janë më të suksesshëm; ata që flasin për shëndetin, janë të shëndetshëm; ata që flasin gjithë kohën për sëmundjet, janë të sëmurë; ata që flasin për varfërinë, janë të varfër. Gjithçka funksionon sipas një ligji. Gjendja shpirtërore është pika jonë e tërheqjes. Ligji i Tërheqjes bëhet më i kuptueshëm, nëse do ta krahasonim veten me një magnet. Kështu, kur ndihemi të vetmuar, do të tërheqim më shumë vetmi; kur ndihemi të varfër, do të tërheqim varfëri; kur ndihemi të sëmurë, do të tërheqim sëmundje; kur ndihemi të pakënaqur, do të tërheqim më shumë pakënaqësi; kur ndihemi të shëndetshëm, të gjallë e të begatë, do të tërheqim më shumë nga këto.

Nëse gjatë gjithë kohës do të mendojmë për çka jemi mirënjohës, do të priremi të jemi edhe më shumë mirënjohës.

Ju do të pyesni: si mund të mendoj dhe të jem mirënjohës

për ato që kam dhe jam, kur kam detyrime, punë e halle pa fund? Po ju përgjigjem me një pyetje: po kur mendoni gjëra negative, nuk keni detyrime, punë apo halle?

Në jetën e përditshme ankesat burojnë automatikisht, sepse jemi mësuar ta shohim të keqen kudo. Ankohemi pafundësisht: “Uff, sa i gjatë që është ky orari! Më plasën sytë! Uff, sa punë më presin në shtëpi! Më kanë mbetur rrobat në lavatriçe...” Jemi ne që i lejojmë këto vogëlsira të përditshme të na ndryshojnë gjendjen shpirtërore.

Në këtë kapitull, nuk do të flas për dukuri të reja a të panjohura, që janë zbuluar së fundmi. Gjithçka që do të përmend, është e njohur, sepse këto dukuri kanë qenë dhe janë pjesë e jetës sonë, e përditshmërisë sonë, gjëra që ne i bëjmë pa vetëdije, por shumicën e kohës i bëjmë gabim.

Nëse dëshironi të ndryshoni, të keni një jetë të lumtur, atëherë le të rikujtojmë së bashku se kemi më shumë gjëra për të qenë mirënjohës, sesa për t’u ankuar. Kur them se ekziston një pafundësi se për çfarë mund të jemi mirënjohës, ju mund të mos jeni dakord, sepse, këtë çast, ju mungon diçka, për shembull, një telefon i mirë, sepse ai që keni, ju ka ardhur në majë të hundës. Më kuptoni se ku dua të dal, apo jo?

Le ta fillojmë me një ushtrim të thjeshtë. Unë po e nis listën e mirënjohjes, kurse ju përfundojeni. Më shkruani, nëse do t’ia nxirrni fundin ushtrimit, sepse jam mjaft kureshtarë të di se ku mbaron lista e mirënjohjes për secilin prej jush.

USHTRIME

Mëngjesi është rilindja jonë. Unë nuk e di se si e filloni ju ditën, por di se cilido që po lexon këtë libër, ka vendosur të ndryshojë, sepse e ndien të nevojshme këtë. Mund t'ju duhet një ditë, një javë, një muaj apo një vit për ta përvetësuar këtë ushtrim dhe të bëhet pjesë e jetës suaj, njësoj si frymëmarrja. Në fillim do ta keni pak të vështirë, por do të mësoheni dalëngadalë, aq sa më vonë do ta bëni në mënyrë të pavetëdijshme.

USHTRIMI 1 Gjërat që i marrim si të gatshme

Qëllimi i këtij ushtrimi është përshkrimi i një dite të zakonshme. **Ju i bëni ato veprime, por nuk keni sy t'i shihni.**

Ne mendojmë, sapo hapim sytë në mëngjes. Në kokë na kalojnë mendime nga më të ndryshmet, si: çfarë na ka ndodhur më parë apo çfarë kemi planifikuar të bëjmë gjatë ditës. Po si do të ishte jeta jonë, nëse nuk do të ishim të aftë të mendonim? Do të ishim veç një trup që merr frymë dhe jeta nuk do të kishte asnjë vlerë. Nuk do të mund të kujdeseshim për veten dhe do të vareshim nga të tjerët.

Më sipër thamë se në fillim mendojmë, pastaj veprojmë.

Në këtë fazë, do të veprojmë ndryshe: nuk do të mendojmë, por do të përqendrohemi te mirënjohja dhe falënderimi. Më poshtë po nis listën time të mirënjohjes.

Sapo zgjothem, them faleminderit për këtë ditë të re,

faleminderit që trupi dhe mendja ime kanë pushuar sa duhet dhe që jam ngopur me gjumë (pa marrë parasysh sa kohë keni fjetur). Për këtë, i jam mirënjohëse Krijuesit, i cili krijoi natën, dhomën time të ngrohtë, krevatin, jastëkun, jorganin, që më dhanë mundësinë të pushoj rehat, të gjithë atyre njerëzve që ndërtuan shtëpinë time me përkushtim - arkitektëve, atyre që përzgjodhën materialet, i prenë, i ngjiten etj. U jam mirënjohëse edhe njerëzve që ekspozuan mobilet në dyqan, që t'i blija unë, shitësit, që u zgjua herët në mëngjes që të më shërbente duke buzëqeshur, punëtorëve që m'i sollën mobilet në shtëpi.

Pasi çohem nga krevati, mendoj çfarë do të vesh. Edhe këtu u jam mirënjohëse të gjithë atyre që dizajnuan, krijuan dhe qepën veshjet që unë i zgjodha me dashuri në dyqan. Jam shumë e gëzuar, sepse këto rroba më rrinë shumë bukur, janë të pastra, vijnë aromë të mirë dhe ndihem rehat me to. Për këtë u jam mirënjohëse të gjithë atyre që eksperimentojnë për orë të tëra në laborator, duke kombinuar substanca të ndryshme, me qëllim që të prodhojnë një detergjent sa më të mirë, që të plotësojë nevojat dhe kërkesat tona.

Më pas, shkoj në tualet dhe hap çezmën. Falënderoj Zotin që kam ujë të pastër e të rrjedhshëm. Sa punë u është dashur njerëzve për ta sjellë ujin deri në shtëpinë time! U jam mirënjohëse dhe bekoj të gjithë ata që punuan për këtë, i jam mirënjohëse atij që shpiku energjinë elektrike dhe atyre që e sollën në shtëpinë time. I jam mirënjohëse edhe trupit që arrin të kryejë nevojat e mia fiziologjike,

sepe, në të kundërt, do të shpërtheja.

Kur shkoj në kuzhinë, kam përsëri nevojë për ujë dhe energji elektrike, që të bëj kafën, që e dua aq shumë. U jam mirënjohëse dhe bekoj të gjithë ata njerëz që kultivojnë kafën: ngrihen herët në mëngjes, në të ftohtë e të nxehtë, dhe mbledhin kokrrat e kafesë, që unë ta kem sot përpara. U mërzitët?

Deri më tani, unë kam përmendur vetëm një pjesë shumë të vogël të gjërave që kemi, të cilat na e kanë lehtësuar jetën pa fund. Gjithçka që kemi, është meritë e gjithsecilit prej nesh që punon dhe nuk e çon jetën dëm. *Dua të falënderoj dhe të bekoj me shumë dashuri të gjithë njerëzit!*

Falë kësaj mënyre të menduari, ndihem jashtëzakonisht mirë. Tani është radha juaj të bëni listën tuaj të mirënjohjes. Nëse dëshironi ta ndani përvojën tuaj me mua, më shkruani në “Facebook”, “Instagram” apo në adresën e imejlit burbuqeraufi@live.com.

Mos vazhdoni të lexoni më poshtë, por merrni një laps dhe shkruani...

FUQIA E MENDIMEVE

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Ia nxorët fundin listës? Sigurisht që jo. E shikoni se sa shumë të mira keni në jetë, se sa të pasur jeni? A ndiheni më mirë tani? Nëse ende jo, mos u shqetësoni. Nuk është e thënë se duhet të falënderoni çdo ditë Nikola Teslën për energjinë elektrike. Ajo që është e rëndësishme, është të përqendroheni te gjërat e bukura. Jam e sigurt se teksa shkruanit listën e mirënjohjes, nuk keni menduar për hallet, punët apo për të ardhmen. Gjatë atyre dy, pesë apo dhjetë minutave, ju jeni ndier mirë, trupin tuaj e kanë kapluar

ndjesi të gëzuara dhe keni ndryshuar paksa. Nënvetëdija do të kërkojë çdo ditë e më shumë ndjenja të tilla. Duke e rritur dozën pak nga pak, do të vijë një ditë kur gjithçka do ta bëni në mënyrë të pavetëdijshme dhe shpërblimi që do të merrni, është se do të ndiheni mirë. Kur ndiheni mirë, trupi dhe gjithë organet funksionojnë më mirë. Në këto kushte, sëmundjet e kanë shumë të vështirë të zhvillohen apo të mbijetojnë. Ne sëmuremi më shumë kur ankohemi, ndihemi të vrerosur, ziliqarë, të pasigurt, frikacakë dhe, mbi të gjitha, të stresuar. Mirënjohja ka fuqinë ta ndryshojë këtë gjendje.

Në fund të ditës, unë jam mirënjohëse që kam më shumë bekime, sesa probleme në jetë. – Louise Hay

USHTRIMI 2 Mendimi jomirënjohës përballë atij mirënjohës

Thoni një mendim jomirënjohës dhe shndërrojeni atë në një mendim mirënjohës. Ja një shembull:

Mendimi jomirënjohës: sot motra më foli ashpër pa asnjë arsye. Unë e di se ajo është e stresuar, por nuk e meritoj që të sillet kështu me mua. Në fund të fundit, gjatë gjithë ditës jam kujdesur për fëmijët e saj.

Mendimi mirënjohës: motra më gjendet gjithmonë pranë kur kam nevojë. Unë e di se mund të mbështetem gjithnjë tek ajo. Jam me fat që e kam motër.

Mendime jomirënjohëse: sot kam shumë punë dhe nuk do t'ia dal dot; telefoni nuk pushon së rëni nga njerëzit që më kërkojnë ndere; nuk jam përgatitur mirë për prezantimin dhe do të dështoj; sa inat e kam këtë kolegen! Shiko si më sheh. Mezi pret që të dështoj.

Mendime mirënjohëse: sot jam e lumtur, sepse kam shumë punë dhe do të kem mundësi të shfaq aftësitë e mia; çdokush që më kërkon ndere, më bën të kuptoj se sa vlej unë; ndihem mirë kur ndihmoj të tjerët. Kam dhënë maksimumin tim për atë prezantim dhe jam krenare për punën time. Jam e sigurt se do ta pëlqejnë. Do të ishte mirë t'i flisja koleges, ndoshta e mundon diçka, ndoshta ka nevojë për ndihmë.

Mendimi jomirënjohës: si nuk harrojnë t'i dërgojnë këto fatura çdo muaj! Uff, sa shumë më paska ardhur fatura e energjisë elektrike! Nuk do ta mbyll dot muajin me kaq para sa më mbeten. Kush pret radhën te sporteli për ta paguar!

Mendimi mirënjohës: paska ardhur fatura e energjisë. Sa e nevojshme është kjo energjia elektrike. Pa të, nuk do të bënim dot asgjë: nuk do të kishim drita, ujë të ngrohtë, internet, televizor, bateri në celular. I dua faturat e mia! Falë Zotit jam në punë dhe mund t'i paguaj ato. Do t'ia dal, ashtu si ia kam dalë edhe muajt e kaluar. Mezi po pres të shkoj te sporteli. Teksa pres radhën, mund të mendoj dhe të numëroj bekimet që kam në jetë.

Doni apo nuk doni, në fund do ta paguani faturën. A

ia vlen të stresoheni për këtë? Rruga më e mirë është të ndryshoni këndvështrim: të jeni mirënjohës.

Është radha juaj t'i shndërroni mendimet jomirënjohëse në mendime mirënjohëse.

Mendimi jomirënjohës: _____

Mendimi mirënjohës: _____

Mendimi jomirënjohës: _____

[illegible]

Dita 2 - Në këtë çast, gjërat që dua më shumë nga familja ime janë:

Dita 3 - Diçka që më bëri të qeshja sot:

Dita 4 - Ushqimi më i mirë që kam ngrënë sot:

Dita 5 - Kujtimi më i bukur që kam, është:

_____ I jam
mirënjohës: _____

Dita 6 – Falënderoj atë që më mësoi si ta bëja:

Dita 7 – Pjesa më e fuqishme e trupit tim është:

FALJA

Dhurata më e bukur që mund t'i bëni vetes, është të falni.

Urrejtja ju dëmton vetëm ju, jo njeriun që urreni.

Nëse ju mundon diçka për shkak të një padrejtësie, nëse keni dështuar, jeni sëmurë, keni humbur shpresat, keni probleme në shtëpi, mos mendoni se jeta juaj ka marrë fund. Mos harroni, bekimet që keni në jetë, janë shumë herë më të mëdha sesa problemet. E them këtë me siguri, sepse është e vërtetë. Të gjitha këto që po ju ndodhin, janë sinjale që nuk po i bëni gjërat ashtu si duhet, po gaboni apo keni gabuar diku. Mos u shqetësoni: të gabosh, është njerëzore. Hapi i parë që duhet të bëni, është t'i pranoni gabimet dhe të merrni përgjegjësinë tuaj. Për çdo të keqe që na ndodh, jemi mësuar të fajësojmë të tjerët, ndërsa për sukseset, meritat ia japim vetëm vetes dhe ndihemi krenarë.

Si të marrim përgjegjësinë? Këtë mund ta bëni duke qenë të vetëdijshëm ndaj gabimit, duke e identifikuar atë dhe

duke e pranuar si një bekim, i cili na ndihmon të ndryshojmë.

Çdo ditë pyesim veten: pse gaboj gjithnjë? Pse dështoj? Pse ndihem kaq e lodhur? Pse sëmurem shpesh? Përgjigjen e këtyre pyetjeve do ta merrni kur të vendosni të ndryshoni.

Hapi i parë drejt suksesit është ndryshimi. Suksesi nuk arrihet sa hap e mbyll sytë; ai është stil jetese.

Të gjithë ata që kanë pasur sukses në karrierë, në biznes, në jetën në çift, madje edhe ata që janë të shëndetshëm apo janë shëruar, bëjnë shumë gjëra ndryshe, të cilat, për të tjerët, mund të jenë të padukshme. Një forcë e tillë gjendet brenda secilit prej nesh dhe ne të gjithë mund të arrijmë çka duam vetëm me fuqinë që zotërojmë dhe, pa dyshim, kjo është fuqia e mendimeve.

Jam shumë e sigurt se, pasi keni lexuar kapitullin për mirënjohjen, ndiheni ndryshe, më mirë, dhe dëshironi të përjetoni edhe më shumë ndjenja të tilla. Kur të shkoni në fund të librit, do të keni ndryshuar dhe do të njiheni me veten tuaj të re, me forcën madhështore që keni mbartur brenda, por që nuk e keni ditur.

Ndoshta falja do t'ju duket një element jo shumë i rëndësishëm drejt rrugëtimit të ndryshimit, por jo rastësisht i kam dhënë kaq rëndësi: fuqia e faljes është madhështore dhe e domosdoshme.

Shiheni faljen si pastrim të mendjes, ashtu siç pastrojmë shtëpinë, makinën, pluhurat, mbeturinat, njollat. Edhe mendja jonë është plot me pislleqe të tilla. E keni pastruar ndonjëherë? Keni menduar se edhe mendja ka nevojë të pastrohet?

Po si ta pastrojmë mendjen? A ka ndonjë ilaç për këtë? Ilaçi më i mirë për pastrimin e mendjes është **falja**. Ju ndiheni rehat kur keni shtëpi, krevat, makinë apo rroba të pastra, por do të ndiheni edhe më rehat kur të pastroni mendjen. Do t'ju pushtojnë ndjenja të mira, të cilat të falin lumturi. Lumturia do t'ju sjellë sukses, madje do të shëroheni edhe nga sëmundjet.

Çdo ditë gjendemi në situata të vështira, përballemi me ngjarje të pakëndshme, sepse jeta nuk është fushë me lule, por ne mund ta bëjmë të tillë.

Së pari, duhet të identifikojmë ata që na kanë lënduar, mashtruar, nënvlerësuar, ofenduar, përgojuar, kanë shpifur për ne, na kanë vjedhur, na kanë trajtuar si mos më keq, na kanë bërë padrejtësi, na kanë tradhtuar, shtypur, shfrytëzuar, madje na kanë dhunuar apo vrarë të dashurit, duke na e bërë jetën të tmerrshme, duke na mposhtur, ulur krenarinë e duke na bërë të ndihemi të pavlerë.

“Nuk do t'i fal kurrë ata, sepse nuk e meritojnë faljen time”, themi në situata të tilla dhe kemi shumë të drejtë, sepse një element i jashtëm u fut në jetën tonë dhe na e shkatërroi atë. Nisur nga situata, ne krijojmë mendimin tonë, i cili të çon te ndjenja. Kjo e fundit te sjellja, prej së cilës vjen pasoja. Pra, në këtë rast, shohim të materializuar modelin e terapisë njohëse të sjelljes.

Le ta ilustrojmë këtë me një shembull, nga ata më ekstremët (edhe për rastet më të lehta, efekti do të jetë i njëjtë).

Ta zëmë se dikush ju ka vrarë një njeri të dashur, gjatë një

zënke, në luftë apo për çfarëdo arsyeje. Ju e njihni vrasësin që ju mori njeriun e dashur. Të marrim në shqyrtim të dy skenarët e mundshëm: në rastin e parë, vrasësi burgoset, kurse në të dytin, ai endet i lirë rrugëve. *Mendimi* që krijoni për këtë ngjarje: ai më bëri gjënë më të tmerrshme që mund t'i bëhet dikujt. Humba njeriun më të dashur, kam mbetur vetëm, ndaj ai njeriu duhet dënuar. Jo, duhet vrarë, sepse ajo bishë nuk e meriton të jetojë. Nga këto mendime krijohen ndjenjat: zemërim, ankth, pasiguri, mllef, urrejtje, përbuzje, të cilat ndryshojnë sjelljen, madje të çojnë deri në ekstrem: të mendoni të hakmerreni vetë dhe ta vrisni. Pasoja e sjelljes suaj të pakontrolluar është burgimi. Duke përfunduar në burg, përveç njeriut tuaj të dashur, ju humbisni edhe lirinë, jetën, gjithçka. Nuk ndryshoni asgjë për mirë, thjesht bëheni një humbës më i madh.

Në rastin e dytë, nuk hakmerreni, por ia lini në dorë drejtësisë, duke pranuar dënimin që do të japë gjykata, edhe pse, thellë-thellë, ju duket i padrejtë, sepse ai jeton, ndërsa i dashuri juaj nuk është më në këtë botë. Edhe në këtë rast, ndiheni të vetmuar, ndieni urrejtje, ankth, trishtim, zemërim, përbuzje dhe vazhdoni të jetoni me këto ndjenja. Edhe pse të lirë fizikisht, jeni të burgosur mendërisht. Nuk jeni më vetvetja, nuk silleni njësoj, flisni tërë mllef gjatë gjithë kohës, flisni me këdo për dhimbjen, për tragjedinë që ju ndodhi. Fillimisht, njerëzit do t'ju mëshirojnë, pastaj do të largohen prej jush, sepse ndihen të padobishëm për t'ju ndihmuar. Nuk do të jeni më i njëjti, nuk arrini të përqendroheni, nuk merrni dot vendime të drejta, duke

dështuar në çdo aspekt të jetës, madje mund të sëmureni. Trupi nuk e përballon dot trysninë. Nëse nuk e ushqeni si duhet dhe nuk i falni qetësi, organizmi çrregullohet. Ja pse është kaq e rëndësishme **falja** në këto raste.

“A jeni në vete? Si mund ta fal unë atë njeri?” do të më kundërpërgjigjeshit mua.

Të shohim ç’do të ndodhë, nëse mendojmë ndryshe në lidhje me situatën.

Nuk e mohoj se më dhemb shpirti, ashtu si na dhemb kur na tradhton një mik apo partneri. Në fund të fundit, dhimbja mbetet dhimbje dhe nuk mund të shërohet me dhimbje. Ilaçi më i mirë për të është dashuria. Po e përsëris: falja është e domosdoshme.

“Po si të veprojmë, si të falim?” – do të pyesni ju. Duke ndryshuar. Të paktën të shprehim vullnetin për të ndryshuar, duke thënë: **unë dua të ndryshoj.**

Në këtë mënyrë, keni hedhur hapin e parë drejt ndryshimit. Pasi shprehët dëshirën, universi do të kujdeset se si ta realizojë këtë. Tashmë kjo nuk është më në dorën tuaj. E di që ju mungon forca për të falur të pafalshmen, por besoni në Fuqinë që ju krijoi.

Mendoni:

...Ajo që më ndodhi, duhet të ketë një arsye, një arsye të panjohur për mua. Ajo është produkt i një Fuqie më të madhe se unë, ndaj nuk mund të gjykoj e të dyshoj për këtë vendim. Unë nuk kam fuqinë ta ndryshoj, vetëm ta pranoj dhe të vazhdoj jetën, duke shijuar të mirat e kësaj bote.

Le ta shohim nga një këndvështrim tjetër, duke u mbështetur te modeli i terapisë njohëse të sjelljes së vrasësit. Ky këndvështrim është një mënyrë tjetër efikase për të zbutur zemërimin tonë. Nisemi nga fundi i modelit CBT, nga *pasoja*, që është vrasja. Vrasja është kryer nisur nga *sjellja* e vrasësit, i cili mund të ketë humbur kontrollin, të jetë tërbuar. Kjo sjellje është pasojë e *ndjenjave* të vrasësit: zemërim, frikë, ankth, të cilat janë rezultat i *mendimeve* të vrasësit: ai mendon se i kanoset rrezik ose nuk ka vetëbesim. Mendon se duke vrarë viktimën, do të dalë fitimtar. Këto mendime të tij janë produkt i përvojave në të kaluarën: mund të ketë pasur një fëmijëri traumatike, nuk ka marrë dashurinë e duhur nga familja apo është ndier gjithnjë i poshtëruar. A do të ndihet ai më mirë pas këtij akti të rëndë? Sigurisht që jo. Viktima, njeriu juaj i dashur, ka shkuar në shtëpinë e përjetshme, ju ndieni dhimbje për këtë humbje, kurse vrasësin do ta përndjekë gjithmonë ndjenja e fajit, çasti i krimit do t'i shfaqet sa herë që do të hapë e mbyllë sytë; do të ndihet i penduar, do të urrejë veten, do ta qortojë dhe torturojë deri në fund të jetës, madje këto mendime dhe ndjenja mund ta çojnë në krime të tjera.

Sikur ta shihnim vrasësin si një fëmijë të vogël që ka nevojë për ndihmë dhe dashuri, a do të mund ta falnim dot?

Unë i fal të gjithë ata që më lënduan dhe i bekoj me dashuri.

Askush nuk mund ta ndryshojë të kaluarën. Çdo mendim i kundërt është thjesht fantazi, pasi, deri më sot,

askush nuk ka mundur ta bëjë diçka të tillë. Çdo gjë që kalon, nuk ekziston. Edhe minutat kur filluat të lexonit këtë libër, nuk ekzistojnë më. Sa do të doja që të më shkruante dikush e të më tregonte se si e ka ndryshuar të kaluarën! Do të ishte diçka e mahnitshme dhe do të thërrisja “Eureka!” me sa fuqi kisha, por, fatkeqësisht, diçka e tillë është e pamundur.

Si ta zbusim dhimbjen e të ndihemi më mirë?

E kemi përsëritur me qindra herë se ne kemi fuqinë të ndryshojmë shumë gjëra, nëse arrijmë të ndryshojmë mendimin për to.

Siç thashë edhe më sipër, jeta nuk është fushë me lule, por ne mund ta bëjmë të tillë.

Jemi njerëz dhe është më se njerëzore të gabojmë, e rëndësishme është që të mos i përsërisim gabimet pafundësisht. Ne mësojmë nëpërmjet gabimeve. Një ndër gabimet më të shpeshta është se merremi gjithë kohën me të kaluarën, paçka se nuk mund ta ndryshojmë atë. E po, mjaft më! Le te përqendrohemi tek e tashmja, sepse këtu gjendet fuqia jonë.

Të gjithë kemi gabuar, dikush më shumë e dikush më pak. Mos vallë duhet ta kalojmë jetën duke menduar për këtë? Edhe unë kam gabuar në të kaluarën dhe vazhdoj të gaboj edhe sot. Për shembull, në të kaluarën, isha e prirë t'i zmadhoja shumë gabimet dhe flisja gjithë kohën se çfarë do të kishte ndodhur sikur të kisha vepruar ndryshe, si do të kishte qenë jeta ime sikur të isha larguar nga Maqedonia e të kisha shkuar në një vend ku do të më vlerësonin, ku

jeta do të ishte më e lehtë etj. Duke mos menduar për vështirësitë në një vend tjetër dhe duke menduar pse veprova ashtu dhe jo kështu, pse i thashë ato fjalë dhe jo këto, po humbja kënaqësitë e së tashmes, e vetmja gjë e vërtetë që kemi. Ne nuk e vërejmë se sa shumë ndikojnë këto vogëlsira në jetën tonë. Duke menduar gabim, bëjmë veprime të gabuara dhe lejojmë gabimet që të marrin drejtimin e jetës sonë. Nëse i shohim gabimet si mësim, kemi bërë një ndryshim të madh në jetë.

Të gjithë i dimë këto, por nuk i praktikojmë në jetë. Le ta fillojmë ndryshimin së bashku.

Thoni këtë fjalë të fuqishme: **unë kam vullnet për të ndryshuar.**

Përveçse të falësh të tjerët, më e rëndësishme është të falësh veten. Nisur nga përvoja, të falësh veten, është gjëja më e vështirë, sepse duhet të pranosh gabimet dhe përgjegjësitë e tua. Kur fal të tjerët, e di që kanë gabuar ata, ndonëse edhe ti, me veprimet e tua, mund të jesh ndopak fajtor. Keni menduar se mund të jeni edhe ju fajtor? Nuk e besoj, sepse njeriu e ka më të lehtë të fajësojë të tjerët, sesa veten. Gjithmonë ne justifikohemi për veprimet tona, i fshehim të metat, gabimet, nuk duam t'i shohim dhe e kemi më të lehtë të fajësojmë të tjerët. Çdokush që pranon gabimin, fajin dhe kërkon falje, mbart një virtyt hyjnor, edhe pse diçka e tillë ndodh rrallë. Për shembull, edhe pse më kanë lënduar kushedi sa herë, askush nuk ka ardhur të më kërkojë falje duke më parë në sy, derisa ndryshova unë dhe bashkë me mua edhe rrethanat. Te një kolege që në

shikim të parë dukej si njeri mizor, zbulova virtytin hyjnor: ajo di të pranojë gabimet dhe të kërkojë falje. A nuk do të donit edhe ju të zgjonit një virtyt të tillë? Të merrni përgjegjësinë, të kërkonit falje dhe të falni të tjerët, mbi të gjitha veten?

Sot dua të fal

të gjithë ata që më lënduan,

më nënçmuan,

ata që u tallën me mua,

të gjithë, përfshirë veten.

Unë nuk jetoj më në të kaluarën,

nuk jam ajo e dikurshmja,

sot jam një njeri më i mirë

dhe vazhdoj të ndryshoj.

*Unë e meritoj të jem e lirë, sepse urrejtja më dëmton
vetëm mua.*

E fal veten,

sepse dikur nuk dija ato që di sot;

e fal veten për padituritë e asaj kohe dhe atyre

rrethanave.

Jam njeriu më i rëndësishëm i jetës sime,

e pranoj veten kështu si jam,

e fal për atë që kam qenë

dhe e uroj për atë që do të bëhem.

E dua dhe e vlerësoj veten.

Duhet ta pastrojmë mendjen nga mbeturinat e së

shkuarës, sepse tashmë ato e kryen detyrën: na mësuam se nuk duhet ta kthejmë kokën pas, por të përqendrohemi tek e tashmja, për të ndërtuar një të ardhme të mirë. Falni dhe jini mirënjohës, **tani**, dhe lërin pas mendimet për të shkuarën.

Askush nuk është dhe nuk do të jetë kurrë i përsosur. Për të arritur rezultatet e duhura, nuk është e rëndësishme vetëm të falni veten dhe të tjerët, por edhe t'ju falin. Edhe ju keni gabuar, keni lënduar dikë, me apo pa dashje, ndaj uluni, mbyllni sytë dhe reflektoni për jetën tuaj, nëse doni të pastroni diçka që e keni bërë, por mundoheni ta injoroni, edhe pse thellë-thellë ajo ju bren dita-ditës. A keni guxim ta mbyllni librin dhe t'u kërkonti falje të gjithë atyre që keni lënduar dhe që janë gjallë? Nëse po, ju përgëzoj për virtytin dhe energjinë që mbartni brenda vetes. Nëse nuk mund të kërkonti falje, sepse ata njerëz nuk jetojnë më, apo thjesht se e keni të pamundur të kërkonti falje, mos u mërzisni. Më poshtë është dhënë një ushtrim për raste të tilla.

U ndiet më mirë pas ushtrimeve të mirënjohjes në kapitullin e parë? Të shohim si do të ndiheni nëse falni apo kërkonti falje.

Ekzistojnë një sërë mënyrash për të kërkuar falje, por secili prej nesh mund të zgjedhë atë që është e përshtatshme për të. Një shembull orientues janë edhe ushtrimet e mëposhtme.

USHTRIME

USHTRIMI 1 Falja

Çdo gjë që besojmë, bëhet realitet.

Ky ushtrim është marrë nga libri “Ti mund të shërosh jetën tënde” - *Louise Hay*.

Tani jeni gati të falni. Bëjeni këtë ushtrim me një partner, nëse mundeni, ose me zë, nëse jeni vetëm.

Mbyllni sytë, qetësohuni dhe thoni:

“Njeriu që dua të fal, është _____. Unë të fal ty për _____.”

Bëjeni këtë ushtrim disa herë. Do të keni disa njerëz për të falur. Nëse keni partner, lejojeni t’ju thotë: “Faleminderit, të lë të lirë tani.” Nëse nuk keni, atëherë imagjinoni sikur këtë po jua thotë njeriu që po falni. Bëjeni këtë ushtrim për të paktën pesë ose dhjetë minuta. Kërkoni thellë në zemër për padrejtësi që mund të mbartni dhe nxirrini ato jashtë vetes.

Kur të keni falur aq sa mundeni, kthejeni vëmendjen nga vetja dhe thoni me zë të lartë: “Unë e fal veten për _____.” Përsëriteni këtë ushtrim për pesë apo më shumë minuta. Është mirë që këto ushtrime t’i bëni të paktën një herë në javë, me qëllim që të pastroheni plotësisht. Disa përvoja i harrojmë më lehtë, por ka të tjera që na mendojnë paksa derisa largohen e zhbëhen një ditë.

Zemra juaj mbart aq shumë dashuri, saqë mund të shëroni gjithë planetin. Le ta shfrytëzojmë këtë dashuri për t’ju

shëruar ju. Ndieni një ngrohtësi dhe dritë që po ju ndriçon zemrën? Lejojeni këtë ndjenjë të ndryshojë mënyrën tuaj të menduarit dhe të folurit për veten dhe të tjerët.

USHTRIMI 2 Teatri

Emmet Fox ka një ushtrim të vjetër për të mos u ndier më i fyer, i cili funksionon gjithmonë. Ai thotë uluni, mbyllni sytë dhe lejojeni mendjen dhe trupin të relaksohen. Pastaj imagjinoni sikur jeni në një teatër të errët dhe përpara jush ngrihet një skenë e vogël. Imagjinoni sikur në skenë po shikoni dikë që nuk e duroni dot. Mund të jetë dikush nga e kaluara apo e tashmja, një i gjallë apo i vdekur. Kur imazhi i tij t'ju shfaqet i qartë, imagjinoni sikur atij i ndodhin gjëra të bukura. Imagjinojeni atë të qeshur e të lumtur.

Mbajeni këtë pamje të gjallë për disa minuta, pastaj lejojeni të zhduket.

Këtij ushtrimi unë po i shtoj edhe një hap tjetër. Kur imazhi i atij njeriu të largohet nga skena, përfytyroni sikur jeni ju në skenë. Imagjinojeni veten të qeshur e të lumtur.

Ushtrimi i mësipërm largon edhe retë më të errëta të fyerjes. Sa herë që ta bëni këtë ushtrim, vendosni në skenë njerëz të ndryshëm. Bëjeni ushtrimin çdo ditë për një muaj rresht dhe do ta shihni se sa të lehtësuar do të ndiheni.

USHTRIMI 3 Hakmarrja

Ata që janë besimtarë të devotshëm, e dinë mirë se sa e

rëndësishme është falja. Për disa prej nesh, hakmarrja është një hap i ndërmjetëm i domosdoshëm përpara se të falim plotësisht. Ndonjëherë, fëmija që gjendet brenda secilit prej nesh, ka nevojë të hakmerret përpara se të falë. Për këtë, ju ndihmon ky ushtrim.

Uluni, mbyllni sytë dhe rrini të qetë e në paqe. Mendoni për njerëzit që nuk mund t'i falni aq lehtë. Çfarë do të donit t'u bënit atyre? Çfarë duhet të bëjnë ata që të meritojnë faljen tuaj? Përfytyroni me detaje sikur gjithçka po ndodh pikërisht këtë çast. Sa dëshironi që të zgjasë vuajtja apo ndëshkimi i tyre?

Kur të ndiheni të plotësuar, shkurtojeni gjithmonë e më shumë kohën e ndëshkimit të tyre derisa më në fund të mos keni më dëshirë për ndëshkim. Kur arrin në këtë pikë, zakonisht ndihesh më i lehtësuar dhe e ke më të lehtë të mendosh për falje. Nuk është mirë që këtë ushtrim ta bëni çdo ditë, që të ndiheni të kënaqur. Bëni një ushtrim përmbyllës, falini ata njerëz dhe do të ndiheni të çliruar.

USHTRIMI 4 Përfytyrimi

Të urresh, është njësoj si të helmosh veten dita-ditës teksa pret të vdesë njeriu që urren.

Helmi i urrejtjes do t'ju helmojë shpirtin. A nuk do të ishte falja zgjidhja e të gjitha problemeve tuaja? Bëjini një dhuratë vetes: falini të gjithë, përfshirë edhe veten. Nëse nuk ju kanë ndihmuar ushtrimet e mëparshme, atëherë provoni këtë.

Së pari: *kërkojini të falur çdokujt që mund të keni lënduar.*
 Uluni, mbyllni sytë dhe qetësoni frymëmarrjen dhe mendjen. Pastaj thoni me zë ose në heshtje: “U kërkoj falje të gjitha qenieve që kam lënduar qëllimisht ose nga padituria.”

Sillni ndër mend personin që keni lënduar. Largoni çdo ndjenjë faji dhe thoni: “Të lutem, më fal!” Përfytyroni sikur ai po ju fal.

Së dyti: *falni çdokënd që ju ka lënduar.*

Merrni frymë thellë dhe nxirreni ngadalë. Falja buron prej jush si një tufë rrezesh të arta drite, të cilat ju lidhin me të gjithë ata njerëz prej të cilëve ndiheni të lënduar apo të tradhtuar. Thoni: “I fal të gjithë ata që më kanë lënduar apo dëmtuar me apo pa qëllim.” Nëse ju vjen ndër mend dikush, kujtoni atë fijen e artë të dritës që lidh zemrat tuaja dhe thoni “të kam falur”.

Së treti: *falni veten.*

Largoni çdo pritshmëri të rreme dhe pakënaqësi ndaj vetes. Harroni çdo inat dhe ndjenjë faji që ju bren në shpirt dhe thoni me zë ose në heshtje: “Kërkoj falje për çdo rast që jam treguar i / e rreptë me veten, me apo pa dashje.”

Disa përvoja dhe përfitime të njerëzve që kanë ditur të falin

“Mendova se nuk do të ndihesha më kurrë e gëzuar në jetë. Kuptova se duhej të falja, që të vazhdoja të jetoja. E vura veten në vend të saj, duke e lënë mënjanë historinë time si viktimë, dhe të ndieja ato që ndiente ajo. Kjo më ndihmoi të ndieja dhembshuri për të dhe të vija shpirtin në paqe.”

(Dona nga Kalifornia, 52 vjeçe, e cila ndihet e zhgënjyer nga nëna biologjike. Parë nga këndvështrimi i një fëmije të adoptuar.)

“Nuk është e lehtë të falësh dhe kjo nuk ka të bëjë as me harresën, por falja më dha mundësinë për t’u shëruar dhe për të rifituar shpresën. Ajo më ndryshoi, më çliroi, më dha një jetë të mbushur me bekime dhe mundësi të reja, ndaj ndihem thellësisht mirënjohëse.”

(Keti nga Kanadaja, 45 vjeçe, i cila fali të riun që i vrau burrin në një sulm të egër.)

BESIMI

Ke të drejtë edhe kur beson se mundesh, edhe kur beson se nuk mundesh – Henry Ford

Besimi është mendim. Nuk do të thotë se ajo që besojmë, është e vërtetë, ama për besimtarin, ajo është e vërteta e tij.

Besimi krijohet nga informacionet që marrim gjatë jetës, nga ato që mendojmë gjatë kohës, nga përvojat tona, nga bisedat me të tjerët etj. Ajo e vërtetë ngrihet mbi bazën e asaj që për ne është e pranueshme dhe na fle në zemër.

Dikur, në një fazë të jetës, ne e kemi ngritur besimin nisur nga rrethanat e atëhershme dhe pikërisht ajo ka qenë e vërteta jonë. Me kalimin e kohës, ai besim ka ndryshuar dhe tashmë kemi fituar një të vërtetë të re. Për shembull, në vitet '70-'80 besohej se vajzat nuk duhej të shkolloheshin dhe askush nuk ndërmernte asnjë veprim për ta ndryshuar këtë, sepse ky ishte besimi i tyre. Për fat të mirë, një pjesë, edhe pse shumë e vogël, u ndërgjegjësu se, nëse vajza

shkollohej, të mirat nuk do të ishin vetëm individuale, por edhe shoqërore. Kështu, nisi ndryshimi. Mendimi individual u shndërrua në mendim kolektiv. Duke parë të mirat që sillte shkollimi i vajzave, pak nga pak ndryshoi edhe besimi dhe numri i vajzave që ndiqnin shkollën, filloi të rritej. Sot, mund të themi se shkollohen gati njëqind për qind e vajzave dhe kjo tashmë është pranuar nga të gjithë. Ky është besimi i ri dhe kjo është e vërteta e ditëve të sotme.

Besimet ndryshojnë gjatë gjithë kohës. Një e vërtetë e dikurshme sot është e pavërtetë, apo anasjelltas.

Kush e besonte se një ditë Kosova do të ishte e lirë dhe e pavarur, kur të gjithë jetonim me ankthin dhe frikën e pushtuesit? Kush e besonte se do të rrëzohej komunizmi? Por ja, sot këto janë realitet, ama asgjë nuk ka ndodhur brenda ditës. Fillimisht ndryshimi ka ndodhur në mendje, duke besuar se gjithçka është e mundur, dhe më pas është realizuar falë atyre njerëzve që kanë besuar.

Njerëzit ndahen në dy kategori: mendjehapur dhe mendjembyllur. Të parët janë gjithnjë të hapur për informacione, njohuri dhe mundësi të reja, kurse të dytët kanë krijuar disa besime dhe u qëndrojnë besnik atyre deri në fund të jetës. Ndryshimet kanë ardhur gjithmonë nga të parët, prandaj është e rëndësishme të ulemi dhe të reflektojmë edhe ndaj besimeve tona. Meqë besimi është mendim dhe ne mund t'i ndryshojmë mendimet tona, atëherë, mund t'i ndryshojmë edhe besimet. Këtu po jap një shembull nga vetja. Në pjesën e parë të librit, ju tregova se, kur u diagnostikova me tumor në veshkë, këtë gjë ma

konfirmuan shumë mjekë. Ky informacion u bë e vërteta ime, edhe pse nuk e pashë kurrë me sy tumorin, thjesht i besova fjalës së mjekëve. Besimi se kisha një sëmundje të tmerrshme, bëri që të përpëlitesha që të gjeja shpëtim, por mjekësia nuk më ofroi asnjë kurë, veçse të hiqja veshkën, gjë që mbartte një rrezik mjaft të madh. Nuk e ndërmora asnjëherë një rrezik të tillë, edhe pse çdo kontroll nxirrte të njëjtin rezultat. Kështu, ky besim u bë e vërteta ime. Nisur nga ato që dija dhe nga një sërë rastesh që njihja, ku asnjëri nuk e kishte fituar këtë betejë, përveç rasteve të kapura në faza të hershme, mendoja se nuk kisha më shpresë dhe u zhyta në një errësirë të thellë. Nëse asokohe dikush do të më thoshte se sëmundja që kisha, ishte një bekim, do t'ia nxirrja sytë, për shkak të besimit tim. Kur pranojmë se besimet janë vetëm mendime dhe ne mund t'i ndryshojmë ato, atëherë ndodh mrekullia.

Sot u jam mirënjohëse të gjithëve atyre që më ndryshuan mendimet, si dhe vetes, që u tregova mendjehapur ndaj informacioneve të reja.

E pashë sëmundjen me sy tjetër kur kuptova se ky rrugëtim drejt vetes zgjon fuqinë e padiskutueshme që ne zotërojmë. Si e ndryshova besimin tim? Duke lexuar shembuj pa fund të atyre që ia kishin dalë mbanë dhe kishin triumfuar. Nëse ata ia kanë dalë, pse të mos ia dal edhe unë? Kështu, nisa të lexoja çfarë kishin bërë ata/ato dhe t'i provoja vetë.

U befasona se sa shumë ishin shëruar, sa shumë histori suksesi lexoja dhe vazhdimisht thosha se, një ditë, edhe unë do të isha si ata e do të shkruaja për suksesin tim. Ato raste frymëzuese dhe informacioni që merrja, më ndryshuan besimin ndaj sëmundjes: çdo gjë shndërrohet, nëse ndezim dritën brenda nesh, fillimisht duke gjetur indikatorin që na e ka krijuar - mendimet që përcaktojnë ndjenjat tona.

Asokohe ndihesha gjithmonë e pakënaqur, ankohesha për njerëzit, rrethanat, detyrimet që kisha, dënoja veten për gabimet e së shkuarës. Besoja se do të kisha sukses në jetë, vetëm nëse punoja fort, kështu e stërmundoja veten dhe stresohesha shumë. Më në fund pranova dhe besova se sëmundjen e kisha krijuar vetë. Pastaj, përmes besimeve të reja, arrita të bindesha se do të shërohesha dhe ky ishte hapi i parë i një rrugëtimi të mbushur me gjëra të bukura.

Besova se do të shërohesha dhe u shërova: në këtë kohë, përjetova ndjenjën më të bukur që kam përjetuar ndonjëherë në jetë.

Nisa të lexoja vetëm histori suksesi dhe të ndiqja hapat e tyre. Ajo që më frymëzoi, ishte rasti i një gruaje australiane, pesëdhjetëvjeçare, e cila ishte diagnostikuar me kancer në gji në stadin e fundit. Ajo ishte kundër kimioterapisë dhe vendosi të mos e bënte. Në vend të saj, do të ndryshonte mënyrën e të ushqyerit, duke ndjekur një formë ekstreme agjërimi. Nisi të hante vetëm ushqime të shëndetshme dhe në sasi shumë të vogla. Ëndrra e saj ishte që një ditë të merrte pjesë në maratonën e qytetit, kështu që nisi të vraponte çdo ditë me orë të tëra. Hoqi dorë nga të gjitha

ushqimet që i bënin dëm organizmit të saj, vrapoi çdo ditë, pastroi mendjen nga mbeturinat dhe më në fund arriti ta mposhte sëmundjen.

Rasti tjetër që po sjell në vëmendje, është ai i një burri që gjithmonë ishte i trishtuar. Kur mori vesh se kishte një sëmundje të pashërueshme, kuptoi se ajo që i kishte munguar më shumë në jetë, ishte të qeshurit. Kështu vendosi të ndryshonte mënyrën e jetesës. Filloi të ulej para televizorit dhe të shihte vetëm komedi, duke qeshur pa fund. Edhe ai ia doli ta mposhte sëmundjen.

Louise Hay u shërua duke thënë vetëm ato që ajo dëshironte të ishin të vërteta. Edhe dr. *Wayne Dyer* përdori të njëjtat metoda, por ai besoi në Zot dhe te mrekullia e lutjeve.

Shumë njerëz janë shëruar duke ndjekur këshillat mjekësore, sepse kanë besuar te mjekësia, duke e bërë këtë besim të vërtetën e tyre.

E vërteta e çdokujt është ajo tek e cila ai beson, ndaj nuk mund të them me siguri se cila metodë do të ndihmojë njërin apo tjetrin. Proveni, që të shihni se cila do të funksionojë për ju.

Nuk i mohoj për asnjë rast meritat e mjekëve, sepse çdo ditë, çdo çast, ata shpëtojnë jetë, shërojnë njerëz, por, për mua, besimi është më i rëndësishëm. Nëse futeni në operacion të frikësuar dhe thoni se nuk do t'ia dilni, atëherë nuk do t'ia dilni vërtet. Nëse bëni kimioterapi dhe gjatë gjithë kohës mendoni se sa e dëmshme është, se si po ju vret qelizat, të mirat e të këqijat, se nuk do ta përballoni

dot, nëse besoni se shumë njerëz kanë vdekur për shkak të saj, atëherë më mirë mos e bëni, sepse do të krijoni atë realitet që mendoni dhe besoni. Edhe një ilaç i zakonshëm nuk do të bëjë efekt, nëse mendoni vetëm për efektet e tij anësore.

Nëse vendosni ta merrni atë ilaç, të paktën thoni:

Ky ilaç është përgatitur nga profesionistë të fushës, me përbërësit dhe sasinë e duhur, pikërisht për sëmundjen nga e cila vuaj unë, dhe është i provuar e vërtetuar shkencërisht. Ky ilaç do të më shërojë, është ai që më nevojitet mua dhe besoj se do të më bëjë shumë mirë.

Pasi pini ilaçin, thoni:

U jam mirënjohës të gjithë atyre që përgatitën këtë bar, i jam mirënjohës mjekut që më ka dhënë mjekimin e duhur, vetes, që beson se, sa të mbaroj kurën, do të shërohem e do të jem si më parë.

Meqë dikur kam qenë natyrë pesimiste, më është dashur shumë punë derisa të shërohesha dhe të isha kjo që jam sot. Meqë mjekësia nuk më jepte asnjë alternativë tjetër veçse të hiqja veshkën, u detyrova të kërkoja mundësi të tjera. Nisa të kërkoja raste të njerëzve që ia kishin dalë mbanë, kura popullore që kishin dhënë efekt, duke vënë në lëvizje gjithë fisin për të gjetur diçka që ka ndihmuar dikë si unë. U jam mirënjohëse të gjithëve që më ndihmuan dhe më përkrahën pa fund. Një ditë, lexova në internet për lëngun e mrekuillive, që bëhej me karotë, mollë dhe panxhar. Vetë emri “lëngu i mrekuillive” bëri që të besoja tek ai dhe sa herë që e pija, thosha me zë: “Ky lëng është i

mrekullueshëm. Ai do të bëjë mrekulli në trupin tim. Ai po e tkurr dita-ditës tumorin në veshkën time.”

Besimi është një element i domosdoshëm në këtë proces. Nëse nuk besoni, mos e bëni. Nëse e besoni, sukcesi është i garantuar.

Gjatë seminareve që mbante, dikush i bëri këtë pyetje *Ester Hicks*-it, autores dhe trajnueses së suksesshme të Ligjit të Tërheqjes: “Nëse besoj se mund të më dalin brirë, a do të më dalin vërtet?” “Sigurisht, - iu përgjigj ajo, - nëse ti beson. Por a e beson një gjë të tillë?”

Dihet që nuk mund të na dalin brirë në ballë, ashtu siç dihet që njeriu nuk mund të fluturojë. Ne mund të besojmë se me ndërhyrje kirurgjikale mund të na vënë brirë në ballë, mund të fluturojmë me aeroplan apo me ndonjë mjet tjetër, por këtë nuk mund ta bëjmë natyrshëm, vetëm duke besuar.

Gjykimi

Jo më kot e kam trajtuar gjykimin në këtë kapitull. Një ndër elementet që na pengojnë të rritemi, të jemi mendjehapur, të jemi vetvetja është gjykimi. Sipas meje, gjykimi është një mbeturinë e mendjes që duhet pastruar. **Duhet t’i japim fund gjykimeve ndaj vetes dhe të tjerëve sa më parë.** Secili prej nesh është i veçantë, ndaj duhet ta pranojmë veten e të tjerët ashtu si janë. Nëse nuk ndryshojmë dot, të paktën të ndihemi mirë kështu si jemi. Është shumë e vështirë të ndryshosh vetë, jo më të tjerët, që është praktikisht e pamundur. Ata do të ndryshojnë

vetëm nga një shembull i mirë. Ju mund të jeni mjeti i ndryshimit për ta, duke u bërë një shembull i tillë.

Në ditët e sotme, industria e modës ka marrë një hov të jashtëzakonshëm dhe na ka çoroditur paksa në lidhje me mënyrën se si duhet të dukemi e të jetojmë. Ka krijuar disa modele dhe ne mendojmë se duhet t'i ndjekim për të qenë të pranueshëm në shoqëri. Ky është vetëm një besim yni, por që po ndikon shumë, sidomos te brezat e rinj, të cilët janë në luftë të përditshme se si të duken sa më bukur, duke harxhuar shumë kohë në përzgjedhjen e veshjeve, grimit, modelit të flokëve, manikyrit e pedikyrit. Fatkeqësisht, të gjithë po shkojmë drejt një modeli të krijuar nga kjo industri, duke u dukur gati njësoj. Pse duhet të dukemi të gjithë njësoj? Zoti na ka bërë të ndryshëm e të veçantë. Qenia njerëzore është aq e përsosur, saqë nuk gjen dy njerëz në botë njësoj.

Rastësisht, teksa një ditë po shihja në televizor “Miss Universin”, fillova të mendoja: “Pa dyshim që ato vajza janë të gjitha të bukura, shtatlarta, me linja të përsosura trupore, flokë të shndritshëm e buzëqeshje madhështore. Ky model është bërë sinonimi i bukurisë, ndaj të gjitha vajzat duan të duken kështu dhe fillojnë të gjykojnë veten pse janë të shkurtra apo të shëndosha. Le ta zëmë se Krijuesi ka gabuar, duke na bërë të veçantë. Nëse Ai do ta kishte krijuar njeriun duke marrë si model një mis apo një mister, atëherë ne do të ishim të gjithë njësoj. Ngado që të kthenim kokën, do të shihnim të njëjtat fytyra, pa mundur të dalloheshim, madje do të shihnim veten të tjerët.” Sa

më trishtoi ai mendim. Nuk do të ishim më vetvetja dhe jeta do të ishte e mërzitshme, monotone pa larminë e saj. Imagjinoni si do të ishte bota sikur të gjithë njerëzit jo vetëm të dukeshin njësoj, por edhe të mendonin njësoj? Duhet t'i jemi mirënjohës Zotit që jemi kaq të veçantë, me të mirat dhe të këqijat tona.

Edhe papërsosmëria është e përsosur

Veçantia zbukuron jetën e gjithsecilit prej nesh. Racat, popujt, traditat, zakonet, mënyrat e ndryshme të jetesës e bëjnë jetën më të larmishme e të gjallë. Çdokush ka zgjedhur të jetojë ashtu si i pëlqen: dikush bën një tatuazh, një tjetër vendos pirsing në pjesë të ndryshme të trupit, dikush i qeth flokët zero, një tjetër i lyen në ngjyrë jeshile, një mbulohet i gjithi e një tjetër zhvishet. Pra, ndjekim atë stil jetese që mendojmë se na përshtatet dhe nuk kemi të drejtë të paragjykojmë apo të paragjykohe mi. Njerëzit duhen pranuar ashtu si janë, sepse gjithkush jeton dhe vepron sipas besimit që ka krijuar falë informacionit, situatave, mendimeve dhe njohurive që zotëron.

Nëpër portale, për çdo lajm apo informacion, lexoj komente nga më të ndryshmet, madje disa në një fjalor mjaft të ulët, me kritika nga më mizoret e të pavenda. E gjithë kjo është pasojë e mendimit se të gjithë duhet të mendojmë e të veprojmë njësoj.

Më shpesh, pre e këtyre sulmeve bien politikanët dhe aktorët, njerëzit që kanë dalë nga zona e tyre e rehatisë dhe mundohen të ndryshojnë diçka brenda mundësive. Përpara

se të gjykoni dhe kritikoni të tjerët, uluni dhe mendoni: si do të vepronit ju në vend të tij apo saj? A do t'ju votonin ju, nëse do të garonit për deputet? Sa vota do të merrnit? Çfarë do të bënit ndryshe? Pa vendoseni veten në vend të një këngëtari. Ai nuk është thjesht njeriu që shihni në një videoklip muzikor. Pas atij imazhi të përsosur fshihet një punë e pandalshme dhe mund i madh. Mos e humbni kohën, që është dhurata më e çmuar, duke gjykuar të tjerët, sepse nuk ndryshoni asgjë. Përqendrohuni te punët tuaja, si të bëni më mirë atë që dini të bëni; mësoni gjëra të reja dhe vëreni veten në qendër të vëmendjes, sepse kështu do të zgjoni fuqinë që keni brenda vetes. Mos harroni: **ju jeni qendra e universit.**

FRIKA / FOBITË

Frika dhe fobitë janë vetëm përbindësja që jetojnë në kokën tonë, por ne jemi më të fortë se frika jonë.

Frika është një mendim që ne krijojmë kur ndihemi të kërcënuar apo të pasigurt. Ndjenja e frikës është pjesë jona dhe është pikërisht ajo që na pengon ta jetojmë jetën ashtu si duam. Frika na merr kënaqësinë e të jetuarit në të tashmen. Ne i frikësohemi asaj që mund të na ndodhë në të ardhmen. Frika është veç një mendim, një ndjenjë, diçka e pavërtetë. Kemi frikë nga gjarpri, edhe pse mund të mos kemi parë kurrë gjarpër me sy, kemi frikë nga sëmundjet, edhe pse mund të mos jemi sëmurur kurrë, kemi frikë nga dështimi, varfëria, kritika, duke lejuar frikën të na mposhtë dhe të na marrë të drejtën për të jetuar. Po e përsëris: ne e krijojmë vetë realitetin përmes mendimeve tona. Nëse e mbajmë mendjen gjithë kohën te frika, atëherë do të ndihemi të frikësuar. Edhe këtu do të funksionojë Ligji i

Tërheqjes: tërheq atë që ndien. Universi është i të gjithëve dhe nuk flet një gjuhë të veçante; ai u përgjigjet dridhjeve. Largimi i frikës do të ishte mjaft efektiv, sepse tashmë e dimë rëndësinë dhe fuqinë e mendimeve, qofshin ato negative apo pozitive. **Mos e nënvlerësoni fuqinë e mendimeve.**

Meqë frika është mendim, a mund ta ndryshojmë dhe ta mposhtim atë? Sigurisht. Fillimisht duke e identifikuar. Zbuloni se cila është frika juaj më e madhe? Keni frikë se mos humbni të dashurit? Kur do të ndodhë kjo? Në të ardhmen? A ekziston e ardhmja këtë çast? Jo, sigurisht që jo. A ia vlen të brengoseni për diçka që “MUND” të ndodhë? Pasi të zbuloni frikën, hapi tjetër i rëndësishëm është të ballafaqoheni me të, ndryshe nuk do ta mposhtni dot. Keni frikë nga kritika? Nuk bëni atë që doni, sepse u frikësoheni kritikave? Po ju a keni kritikuar dikë ndonjëherë? Sa zgjati kritika? Veç disa minuta dhe iu rikthyet jetës së përditshme, me hallet dhe problemet tuaja. E po kështu do të ndodhë edhe me ju. Ata që do t’ju kritikojnë, nuk do të merren gjithë jetën me ju. Kritika do të zgjasë vetëm disa minuta apo disa ditë maksimumi... “Çudia më e madhe tri ditë zgjat”, i thonë një fjale të urtë. Mos kini frikë: nëse diçka ju bën të ndiheni mirë, bëjeni. Nuk është e thënë se ata që do t’ju kritikojnë, kanë të drejtë. Me gjasë, kritikojnë, ngaqë nuk kanë informacionin e duhur, nga zilia apo thjesht për qejf. Pastaj, jo gjithmonë kritikën janë negative. Ato mund të jenë të dobishme për të përmirësuar diçka.

Frikat tona janë nga më të ndryshmet, por rezultati

do të jetë i njëjtë, nëse ndryshojmë mendimin për frikën. Më poshtë po sjell si shembull se si para një viti, mposhta frikën time më të madhe.

Para dhjetë vitesh, i thashë lamtumirë avionit. Madje thashë se vetëm budallenjtë udhëtojnë me avion dhe, që prej asaj kohe, as që e mendoja këtë mundësi udhëtimi.

“Do ta eksploroj botën me ‘Google Earth’ dhe nuk kam nevojë të vizitoj vende të largëta”, - e ngushëlloja veten.

Aerofobia ka qenë gjithmonë makthi im, megjithatë, para një viti, nuk munda t’i thosha “jo” sime motre, e cila më ftoi të shkonim bashkë në Paris. Oh, Parisi, qyteti i dritave, qyteti i ëndrrave të mia! Nuk mund të udhëtonim as me autobus, as me makinë, sepse motra kishte rezervuar biletat. Isha sa e emocionuar, aq edhe e frikësuar. Tri ditët para datës së udhëtimit, fillova të ndieja të njëjtin ankth dhe frikë që kisha ndier dhjetë vite më parë.

Gjendesha në udhëkryq mes dëshirës dhe frikës sime më të madhe. Oh, nuk ishte aspak e lehtë! Kur avioni filloi të ngrihej fluturim, motra më pyeti:

- Si ndihesh? Sa e frikësuar je nga një deri në dhjetë?

- Dhjetë, - iu përgjigja dhe i kapa dorën.

Po përjetoja të njëjtat ndjenja. Mbylla sytë dhe ndjeva zemrën që më rrihte si e marrë, u bëra ujë në djersë dhe nuk mundesha të lëvizja as këmbë e as duar. Në kokë më kalonte mendimi se, nëse lëvizja, do të prishja ekuilibrin e avionit dhe ai do të rrëzohej. Kisha ngrirë e gjitha dhe e vetmja gjë që ndieja, ishte frymëmarrja dhe mendimet e mia.

“Ç’desha që pranova ta torturoja veten në këtë mënyrë? Ç’më shkoi ndër mend dhe erdha e u futa në këtë kuti fluturuese që lëviz me shpejtësi të pabesueshme dhe në një lartësi kaq të madhe? Jo për Parisin, por për asgjë nuk ia vlente të torturohesha kaq shumë. Edhe unë jam një budallaqe!” – mendoja.

Pasi aeroplani u ngrit dhe turbulencat kaluan, stjuardesat filluan të shisnin produkte, njerëzit zgjidhën rripat e tyre të sigurimit. Motrën time e zuri gjumi, por mua jo: isha ende e tronditur.

Mora guximin dhe hodha sytë rreth e rrotull. Gjithçka ishte normale: njerëzit hanin, pinin, bisedonin me njëri-tjetrin, vetëm unë rrija si e ngrirë, e bërë qullë në djersë.

Sipas studiuesve, çdo ditë ka rreth 100 000 fluturime dhe statistikatat e aksidenteve ajrore janë 1 në 29.4 milionë. “Keni më shumë gjasa të vdisni teksa shkoni në aeroport, sesa kur fluturoni me aeroplan”, – thonë redaktorët e “Discovery”-t. Sigurisht, kjo është mënyra më e sigurt e udhëtimit, por pse nuk dridhem dhe nuk djersij kur udhëtoj me makinë? Për shkak të besimit tim se në tokë ndihem më e sigurt. Ishte e nevojshme që të punoja me këto modele të vjetra të besimit. Fobitë janë përbindësja që ekzistojnë në kokën tonë, që i kemi krijuar duke menduar.

“A nuk është frika vetëm një mendim? – pyesja veten. – A mund të ndryshojnë mendimet?” Sigurisht që mund të ndryshojnë. E kisha provuar me qindra herë këtë, ndaj vendosa ta provoja sërish: të ndryshoja mendimet.

Unë mund ta bëj këtë.

Unë jam më e fortë se frika ime.

*Më pëlqen të fluturoj. Ndihem e lumtur kur fluturoj.
Ç'ndjenjë e mrekullueshme të jesh mbi re!*

Është kënaqësi e pamasë. Unë besoj në procesin e jetës, çdo gjë ndodh për të mirën time dhe kjo është një prej tyre.

E vetmja mënyrë për të mashtruar veten, ishte të thosha të kundërtën e asaj që ndieja, por kjo nuk ishte e lehtë. Shikoja orë e çast orën, por nuk kishim bërë as çerekun e rrugës. Kështu, mbylla sytë përsëri dhe vazhdova me pohimet.

Unë mund ta bëjë këtë, po, mundem. Unë e bëra. Unë fluturoj dhe ndihem mirë.

Symbyllur, e përqendruar te frymëmarrja dhe duke thënë pohimet, kisha hyrë në një fazë të thellë të meditimit dhe e kisha humbur idenë e kohës. Më kujtohet vetëm lajmërimi i stjuardesës kur tha “të përgatitemi për ulje”.

Hapa sytë dhe, çuditërisht, përbindëshi nuk ishte më. Ndihesha e qetë, e gëzuar. Pamja përtej dritares ishte e mahnitshme.

Kur zbritëm nga aeroplani, përqafova motrën fort dhe e falënderova për atë udhëtim. Ngrita kokën nga qielli dhe thirra: “Ia dola!”

Gjatë kthimit, ndihesha shumë mirë, nuk isha e frikësuar. As në udhëtimet e ardhshme nuk përjetova më ndjenja të tilla. Ai përbindësh ishte larguar tashmë nga mendja ime.

Për të treguar se si ndikon frika te ne, po sjell një anekdotë të Nastradinit.

Njëherë, Nastradini po ecte natën i vetëm. Së largu pa

disa njerëz që po afroheshin. “Mos janë hajdutë? – mendoi. - Do të më vjedhin gjithë ç’kam me vete. Po sikur të jenë vrasës e të më vrasin? Si do të jetojë familja ime pa mua?” Me këto mendime në kokë, filloi të dridhej i tëri, të djersitej, zemra nisi t’i rrihte fort dhe mezi po mbushej me frymë. E humbi krejt toruan dhe ia mbathi me të katra. Papritur e pa veten në varrezat e qytetit. U pengua dhe ra brenda një varri të hapur. Disa të huaj, kur e panë, i shkuan pas. Zgjatën kokën brenda varrit. “Çfarë bën këtu?” - e pyetën ata. “Unë jam këtu për shkakun tuaj dhe ju për shkakun tim”, - u përgjigj Nastradini.

Imagjinata është një pasuri mjaft e vyer, nëse përdoret si duhet, por shumë njerëz e keqpërdorin atë, madje deri në atë pikë sa torturojnë veten. Imagjinata dhe ndjenjat janë të lidhura ngushtë me njëra-tjetrën. Çka imagjinojmë, mund edhe ta ndiejmë si të vërtetë (edhe kur nuk është ashtu).

Për të mposhtur frikën, bazohuni në teknikat e mëposhtme: pohimi, *tapping* dhe meditimi (frymëmarrja e vetëdijshme).

POHIMET

Përsëritja e pohimeve të çon në besim. Gjërat fillojnë të ndodhin, kur besimi shndërrohet në bindje të thellë.

—Muhammad Ali

Mendimet shndërrohen në fjalë dhe fjala mbart një fuqi të jashtëzakonshme. Ajo mund të shërojë ose të lëndojë.

Një pohim reflekton mënyrën se si ne duam që të jetë jeta jonë, e ndryshme nga si është sot. Disa njerëz e kanë të vështirë të përdorin pohimet, sepse u duken të pavërteta. Kur dikush thotë pohime, atyre u duket sikur po gënjen. Pohimet nuk janë metodë komunikimi, por mjete krijuese. Nëse dëshiron t'i tregosh një miku fakte nga jeta, mos thuaj pohime, por nëse dëshiron të krijosh një realitet tjetër, atëherë thuaji ato.

Fjalët janë më të fuqishme sesa opinioni i të tjerëve, andaj përdorini me mençuri.

Pohimet janë deklarata pozitive të shprehura në kohën

e tashme. Nuk duhet të jenë referenca të gjërave që nuk duam, por të atyre që duam. Për shembull, nëse jeni me kancer dhe doni të shëroheni, thoni fjali të tilla: “Jam e shëndetshme dhe energjike. Të gjitha qelizat e mia janë të shëndetshme dhe funksionojnë përsosmërisht.” E shihni? Ju flisni në kohën e tashme, nuk thoni “do të shërohem”, por “jam e shëndetshme”. Gjithashtu, nuk e zini në gojë kancerin, por i referoheni gjendjes pozitive që doni të krijoni në jetën tuaj.

Mijëra njerëz, përmes deklaratave, që mund të jenë të natyrshme, automatike apo të qëllimshme, kanë ndryshuar jetën e tyre.

Deklarata të natyrshme

Si je?

Dalim shëtisim më vonë?

Do të vonohem për darkë.

Deklarata automatike

Oh, sa ditë e bukur!

Sa veturë e bukur!

Ç'film i mërzitshëm!

Deklarata të qëllimshme

Dita-ditës, në çdo mënyrë, bëhem gjithmonë e më mirë.

Jam magnet parash dhe tërheq çdo ditë gjithmonë e më shumë.

Unë jam mirë më shëndet, jam energjik, kreativ.

Deklaratat e qëllimshme janë pohime. Pra, ti pohon atë që dëshiron të arrish në jetë.

Pohimi funksionon, sepse ka aftësinë të riprogramojë mendjen tonë për të besuar atë që themi. Mendja nuk e bën automatikisht dallimin mes së vërtetës dhe fantazisë, por nisur nga pohimet tona. Kur shikojmë një film, ne qeshim ose qajmë. Mendja jonë mishërohet me personazhet në ekran, edhe pse e dimë që është veç një film.

Do të përqendrohemi te këto deklarata, sepse këto krijojnë të ardhmen tonë të dëshiruar - **deklarata mund të na e ndryshojë jetën për mirë.**

Sa më shumë gjëra pozitive të pohojmë, aq më shumë do të përmirësohet jeta jonë.

Parimi i funksionimit të këtyre pohimeve është si puna e pikave të ujit që bien në një shkëmb. Disa pika nuk i bëjnë asgjë shkëmbit, por nëse ato pika do të bien vazhdimisht mbi të, pas disa kohësh, shkëmbi do të çahet.

“Ne nuk mund ta zgjidhim një problem duke menduar njësoj si e krijuam.” - *Albert Einstein*

Nëse duam të ndryshojmë jetën apo të zgjidhim një problem, duhet të ndryshojmë mendimet. Ato krijohen në bazë të shoqërisë ku jetojmë, informacioneve, familjes, shkollimit dhe faktorëve tjerë të ndryshëm.

Nëse ulemi dhe mendojmë për të kaluarën, do të vëmë re se jeta është rezultat i mendimeve tona, me anë të të cilave kemi krijuar të tashmen, shëndetin, karrierën, familjen, shoqërinë. Çdo gjë që mendojmë më shumë, bëhet realiteti ynë.

Si mund ta ndryshojnë pohimet këtë realitet?

“Dita-ditës, në çdo mënyrë, bëhem gjithmonë e

më mirë.” Kjo mantra (frëngjisht: *Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux*) e psikologut dhe farmacistit francez *Emile Coué*, që është përdorur prej tij si një autosugjestion optimist në vitet 1910, njihet si metoda “Coué”. Ai u kërkonte pacientëve ta përsërisnin këtë fjali njëzet herë në ditë, sidomos në mëngjes dhe në mbrëmje. Kur gazetarët e pyetën nëse ishte shërues, ai u përgjigj: “Nuk kam shëruar askënd gjatë jetës, thjesht i kam mësuar njerëzit se si të shërojnë veten.”

Një plak tetëdhjetëvjeçar humb jetën në një aksident automobilistik. Ai kishte nënshkruar se dhuronte të gjitha organet pas vdekjes. Pas autopsisë, mjekët vunë re se të gjitha organet e tij ishin shumë të shëndetshme. Ata u çuditën nga ky fakt dhe pyeten të bijën se ç’shtil jete kishte pasur babai. Ajo u përgjigj: “Nuk di të ketë bërë ndonjë gjë të veçantë, por më kujtohet që, kur isha e vogël, ai dilte para pasqyrës çdo mëngjes dhe përsëriste: dita-ditës, në çdo mënyrë, bëhem gjithmonë e më mirë.”

Pohimet janë një mjet i fuqishëm për të ndryshuar strukturat tona mendore, të cilat janë ndërtuar në bazë të besimeve dhe bindjeve tona. Nëse bëjmë pohime negative, do të krijojmë besime dhe bindje të tilla dhe anasjelltas. Për ta vënë në kontroll këtë proces, duhet të ritrajnojmë mendjen, duke zëvendësuar besimet e vjetra me të reja, duke ndryshuar strukturat mendore, sepse nënvetëdija nuk është e aftë të dallojë të vërtetën nga fantazia. Nënvetëdija është përgjegjëse për 90 % të jetës sonë. Ajo e krijon atë sipas besimeve që ne kemi, prandaj pohimet na lejojnë që

ne të *mashtrojmë* nënvetëdijen, duke pohuar ato që duam, derisa të arrijmë të ndryshojmë strukturën e saj mendore.

Nënvetëdija funksionon si një kompjuter: ti i fut të dhënat, ai i përpunon dhe në fund nxjerr rezultatin. Kompjuteri nuk mendon dhe nuk bën dallim mes së mirës e së keqes.

Pra, për të ndryshuar besimet dhe për të krijuar një realitet të ri, duhet të bombardoni nënvetëdijen me mendime që doni t'i bëni realitet. Këto mendime duhet të jenë të mirëformuluara, përndryshe nuk do të merrni rezultatet e pritura.

Disa këshilla për të krijuar pohime të sakta:

1. Flisni në kohën e tashme

Nëse flisni në të ardhmen, p.sh., “Unë do të pasurohem”, kjo do të mbetet gjithmonë në të ardhmen. Nënvetëdija mundohet t’ju sjellë atë që dëshironi, prandaj thoni “unë jam i pasur”, “unë *zgjedh* të jem i pasur” apo “unë jam i gatshëm për prosperitet”.

Sipas disa psikologëve, fjala “zgjedh” është e duhura, sepse ju zgjidhni të bëheni të pasur. E tashmja është rezultat i zgjedhjeve që keni bërë në të shkuarën.

2. Bëni deklaratat pozitive

Me sa duket, nënvetëdija është e paaftë për t’u marrë me gjërat negative. Në qoftë se thoni “Unë nuk jam i varfër”, në ndërjegje kjo fjali do të arrijë e tillë: “Unë jam i varfër”, sepse, gjatë rrugës, pjesëza “nuk” do të injorohet! Theksi do të vihet te “varfëria” dhe nënvetëdija do të përqendrohet te ky fenomen, ndaj është më mirë të thoni “Unë jam i pasur” ose “Unë kam kaq para”.

3. Pohimet shqiptohen, shkruhen e këndohen

a. Pohime verbale

Thoni të paktën njëzet pohime kur zgjoheni në mëngjes dhe njëzet para se të flini. Sa më shumë t'i përsërisni, aq më mirë.

Dikush mund të thotë se unë kam përsëritur gjatë ditës njëzet herë “jam i pasur”, por prapëseprapë nuk shoh ndonjë rezultat. Pa pyeteni njëherë veten se sa herë keni përsëritur “unë nuk kam para për të blerë këtë apo atë”. Rezultatet do t'i shihni kur këto deklarata të qëllimshme të tejkalojnë ato të natyrshmet.

b. Pohimet e shkruara

Një mënyrë tjetër mjaft e mirë dhe funksionale është që t'i shkruani pohimet të paktën pesëmbëdhjetë herë në ditë. Kështu, edhe i përsëritni, edhe i shihni, duke bërë që t'ju nguliten më shpejt në nënvetëdije.

c. Pohimet e kënduara

Kjo është një mënyrë shumë argëtuese për të thënë pohime. Zgjidhni melodinë që ju pëlqen dhe këndojini pohimet sa herë të mundeni.

4. Përsëritja

Është mjaft e rëndësishme që t'i përsërisni sa më shumë pohimet, deri në qindra herë në ditë. Këtë duhet ta bëni derisa të arrini rezultatin e dëshiruar. Mos u dorëzoni.

Po e ilustruj këtë me një histori.

Na ishin dy fshatra, që po i quajmë fshati A dhe B. Në ato anë binte rrallë shi, kështu që fshati A krijoi një vallëzim të quajtur “vallëzimi i shiut” dhe sa herë që kishin

nevojë për shi, kërcenin këtë valle. Të njëjtën gjë filloi të bënte edhe fshati B, mirëpo shiu nuk dukej gjëkund. Kështu, i pari i fshatit B shkoi dhe pyeti të parin e fshatit A: “Pse te ju bie shi sa herë kërceni vallen e shiut e te ne nuk funksionon?” “Sepse ne vallëzojmë derisa të bjerë shi”, - iu përgjigj i pari i fshatit A.

Lista e pohimeve

Më poshtë është dhënë një listë pohimesh të njohura e të përdorura nga shumë njerëz, të ndara në kategori, por ju jeni të lirë të krijoni listën tuaj.

Pohimet shëruese

Këto pohime ju ndihmojnë për shëndetin. Për një trup të shëndetshëm, duhet të keni një mendje të shëndetshme.

- Dita-ditës, në çdo mënyrë, unë bëhem më i / e shëndetshme.
- Unë nuk kam nevojë për dhimbje apo sëmundje.
- Unë po shërohem.
- Unë i lejoj organet e mia të funksionojnë ashtu si duhet.
- Unë e bekoj veten me dashuri dhe e pranoj ashtu si është.
- Unë ha ushqim të shëndetshëm dhe jam i / e shëndetshme.
- Sot shikimi im është më i mirë se një ditë më parë.
- Çdo natë fle mirë dhe zgjohem e çlodhur në mëngjes.
- Më pëlqen të stërvitem, ndaj stërvitem çdo ditë.

- Jam mirënjohës/e për trupin tim të shëndetshëm dhe bekoj çdo pjesë të tij.
- Shëndeti i përsosur është e drejta ime hyjnore dhe e pranoj atë tani.
- Çdo qelizë në trupin tim është e shëndoshë dhe rrezaton shëndet.
- Kam sistem imunitar shumë të fortë dhe ai mund të përballojë çdolloj bakteri, mikrobi apo virusi.
- Çdo organ i trupit tim është i shëndetshëm dhe funksionon më së miri.
- Nuk ndiej asnjë dhimbje.
- Jam energjike gjatë gjithë ditës.
- E dua veten dhe rrezatoj veç energji.
- Metabolizmi im është në gjendje optimale dhe më jep të gjithë energjinë e nevojshme.

Pohime për begati

Pohimet për bollëk dhe begati do t'ju ndihmojnë të zhvillonin vetëdijen e prosperitetit, e cila është e nevojshme për të bërë një jetë të begatë.

- Dita-ditës, në çdo mënyrë, bëhem më i / e begatë.
- Kam qenë, jam dhe do të jem i / e pasur.
- Gjithmonë kam atë që më nevojitet, sepse universi kujdeset për mua.
- Jeta ime është e mbushur me gëzim, dashuri dhe me të gjitha nevojat materiale.
- Unë mendoj gjithnjë për begati.
- Jam magnet parash.

- Fitoj para nga burime të njohura e të panjohura.
- Llogaria ime bankare rritet dita-ditës.
- Jam mirënjohës/e për të ardhurat e mia.

Pohimet e faljes

Pohimet e mëposhtme do t'ju ndihmojnë për të lënë pas dhimbjen e së kaluarës dhe për të pastruar mendjen.

- E shkuara është e shkuar. Unë jetoj vetëm në të tashmen.
- Jetoj çastin dhe projektoj të ardhmen. E kaluara nuk ka asnjë ndikim tek unë.
- Unë ndjek parimin e jetës dhe jetoj.
- E di se prindërit kanë bërë më të mirën për mua. I fal për ndonjë gabim që e kanë bërë pa vetëdije.
- E fal veten që u kam mbajtur mëri prindërve.
- E fal veten që jam e papërsosur, si gjithë të tjerët, megjithatë jetoj në mënyrën më të mirë të mundshme.
- Pasi fala veten, e kam shumë më të lehtë të fal të tjerët.
- Duke ecur në rrugën e faljes, jeta shndërrohet në një pëlhurë të bardhë ku mund të skicoj të ardhmen time.
- Çdo ditë është një mundësi e re. Sot është dita e parë e jetës sime të re.
- I fal të gjithë njerëzit e së shkuarës dhe premtoj se do ta dua veten në të ardhmen.
- Unë mbart mirësi brenda vetes dhe ndiej mëshirë për të gjithë.

- Unë fal, jam i / e dashur, i / e butë dhe i / e sjellshme. Jeta më do mua.

Pohime për të humbur në peshë

Humbja e peshës apo mbajtja e saj në kontroll kërkojnë një ndryshim në stilin e jetesës. Pohimet e mëposhtme do t'ju ndihmojnë të ndryshoni ngadalë stilin tuaj të jetesës.

- Unë peshoj _____ kg.
- Dita-ditës, në çdo mënyrë, i afrohem peshës sime ideale.
- Ndihej mirë fizikisht dhe kam humbur peshë mjaftueshëm, duke iu afruar peshës ideale.
- Metabolizmi im funksionon për bukuri, gjë që më ndihmon të arrij peshën ideale.
- Më pëlqen të ha ushqim të shëndetshëm, gjë që më ndihmon të arrij peshën ideale.
- Më pëlqen të ushtrohem çdo ditë, gjë që më ndihmon të arrij peshën ideale.
- Jam një njeri mjaft aktiv fizikisht, gjë që më ndihmon të arrij peshën ideale.
- Dita-ditës, në mënyra të ndryshme, po bie në peshë.
- E përtyp mirë ushqimin, duke lehtësuar tretjen, gjë që më ndihmon të arrij peshën ideale.
- E dua veten pa kushte.
- Jeta është e bukur dhe unë i gëzohem asaj, duke ruajtur peshën ideale.
- Çdo lëvizje fizike që bëj, djeg dhjamin shtesë në trupin tim dhe më ndihmon për të mbajtur peshën time ideale trupore.

- Çdo qelizë imja është e shëndetshme dhe e tillë jam edhe unë.
- Duke u ushqyer shëndetshëm dhe duke u marrë me sport, arrij ta kontrolloj lehtë peshën time.

Pohime për dashuri

Nëse doni të tërhiqni dashuri në jetën tuaj, së pari, falni dashuri. Pohimet e mëposhtme do t'ju ndihmojnë të bëheni një person i dashur.

- Unë jam një njeri i rrethuar nga dashuria.
- Zemra ime është gjithmonë e hapur dhe rrezatoj dashuri.
- Të gjitha marrëdhëniet e mia zgjasin dhe janë plot dashuri.
- Çdo gjë e shoh me sytë e dashurisë dhe dua çdo gjë që më zë syri.
- Partneri im është dashuria e jetës sime dhe qendra e universit tim. Ai më do aq sa e dua.
- Në jetë, marr atë që jap dhe unë di të fal shumë dashuri.
- E meritoj dashurinë, ndaj marr shumë dashuri.
- Pranë kam një njeri që e dua shumë, ndaj jam e lumtur.
- E dua veten dhe të tjerët; edhe ata më duan mua.
- Kudo ku kam shkuar, kam gjetur dashurinë. Jeta është e bukur.
- Partneri im dhe unë jemi një çift i përkryer për njëri-tjetrin dhe dashuria mes nesh është hyjnore.

- Unë i fal partnerit dashuri të pastër, pa kushte dhe të njëjtën gjë marr prej tij. Ne jemi gjysma e njëri-tjetrit.
- Ia shpreh hapur ndjenjat partnerit, kështu që ai / ajo nuk duhet të mendojë asgjë.
- E njoh aq mirë partnerin, sa e kuptoj vetëm me një vështrim.
- Në themel të marrëdhënies sime, qëndrojnë dashuria dhe falja.
- Në çdo marrëdhënie timen me prindërit, vëllezërit, motrat, shokun e jetës apo me miqtë e mi, unë fal dhe kërkoj shumë dashuri.

Pohime ditore

Këto pohime mund t'i përdorni çdo ditë për përfitime të ndryshme.

- Jeta ime përmirësohet dita-ditës.
- Universi më udhëzon dhe më mbron në çdo hap të jetës.
- Forcat e universit kombinohen për të përmbushur çdo dëshirë timen.
- Çdo frymëmarrje më jep fuqi.
- Suksesin e kam në gjak, ndaj, në çdo aktivitet që do të marr pjesë, do të jem i / e suksesshme.
- Jam mirënjohës/e për çdo të mirë që kam dhe do të marr në të ardhmen.
- Unë i kontrolloj mendimet e mia dhe arrij të krijoj realitetin që dua.

- Jam i / e pasur, i / e suksesshme, i / e shëndetshme dhe i / e lumtur.
- Kam marrë përgjegjësi të plotë për çdo gjë në jetë, prandaj mund ta jetoj jetën si të dua.
- Jeta ime është e mbushur me gëzim dhe lumturi, ndaj unë rrezatoj gëzim dhe lumturi.
- Universi dhe unë jemi një.
- Meritoj dhe marr mirësi nga të gjithë. Nga ana tjetër, edhe unë u fal mirësi të gjithëve.
- Sa më shumë jap, aq më shumë marr.
- Universi është i pakufishëm dhe unë jam i / e gatshme të marr gjithë ç'më ofrohet.
- Jam një njeri i dashur e i kujdesshëm, i rrethuar nga njerëz të tillë.
- E dua, e respektoj dhe e pranoj veten kështu si jam.
- Bota është e madhe dhe e mjaftueshme për të gjithë. Unë mund të marr gjithçka pa cenuar të tjerët.

Pohime për karrierën

Këto pohime do t'ju ndihmojnë të keni një vizion të qartë për karrierën, qëllimet, qëndrimin, marrëdhëniet tuaja me kolegët, udhëheqësit etj.

- Puna më ofron mundësi të reja, për të bërë karrierë dhe për të siguruar të ardhura të mira.
- Jam një njeri i vlerësuar në vendin e punës dhe të gjithë më dëgjojnë e më respektojnë.
- Kam marrëdhënie të mira me kolegët dhe me shefin.

- Ndihem i / e lumtur që nga puna ime përfitoj jo vetëm unë, por edhe shoqëria ime.
- Arrij të marr projektet më të mira dhe të kem pranë stafin më të kualifikuar, për shkak të qëndrimit tim pozitiv.
- Jam gjithnjë entuziast/e në punë.
- Jam një sipërmarrës/e i / e lindur. I kap dhe i shfrytëzoj mundësitë që më dalin.
- Jam një shitës/e i / e mrekullueshme. Klientët më duan dhe më besojnë.
- Kam disiplinë të fortë. Gjatë orarit të punës, përparësia ime është puna, kurse në shtëpi, përparësia është familja.
- Kam marrë përgjegjësi të plotë për punën.
- Jam miqësor/e me kolegët dhe respektoj të moshuarit.
- Frytet e punës sime janë gjithmonë të ëmbla.
- Qëllimi im kryesor është t'i kënaq gjithmonë klientët dhe përpiqem që ta arrij këtë.

Pohimet për ankth

Këto ju ndihmojnë për t'u qetësuar.

- Besoj se çdo problem mund të zgjidhet.
- Jetoj në paqe dhe jam e aftë të mposht çdolloj stresi.
- Jam i / e shoqërueshme dhe më pëlqen të takoj njerëz.
- Gjithçka rreth meje shkon mirë dhe unë ndihem i / e sigurt.

- Pas çdo frymëmarrjeje, çliroj ankthin dhe ndihem më i / e qetë.
- E ardhmja është e mirë. Shikoj drejt saj me shpresë dhe lumturi.
- Jeta është e mrekullueshme. Kam besim te Perëndia për një jetë të mirë e të plotësuar.
- Jam e aftë ta kapërcej frikën, sepse jam më e fortë se ajo.
- Pranoj se e vetmja gjë e pandryshueshme në jetë është ndryshimi dhe jam i / e përgatitur për këtë.
- Jam i / e çliruar nga ankthi.

12. Kënaquni

Kujtoni çfarë ju kënaqte kur ishit fëmijë. Bëjini ato gjëra në jetën e tanishme dhe argëtohuni me gjithçka që bëni. Shpreheni gëzimin, buzëqeshni, qeshni. Gëzohuni dhe bashkë me ju do të gëzohet edhe universi!

KAPITULLI XV

DASHURIA NDAJ VETES - PUNA ME PASQYRËN

*Mund të jesh ose miku, ose armiku i vetes. Zgjidh të jesh miku
më i mirë i saj.*

Puna me pasqyrën mund të jetë një teknikë e panjohur për shumicën e lexuesve, madje një teknikë e papranueshme dhe qesharake. Për rëndësinë e kësaj teknike do të flasim më gjerësisht gjatë procesit të shërimit të trupit dhe ndryshimit të jetës në përgjithësi.

Kur folëm për besimin, theksuam se disa nga besimet tona ishin të gabuara. Kjo teknikë na mundëson që të ndryshojmë besimet e ngulitura.

Unë jam rritur në një rreth shoqëror ku pasqyra shihej si një mjet i panevojshëm, madje më kujtohet se gjyshja më thoshte që nuk është mirë të shihesh gjatë në pasqyrë, se bëhesh vesvese. Gjithashtu, ishte e ndaluar të shihesh natën në pasqyrë, ndaj në mbrëmje, i mbulonim me ndonjë

pëlhurë. Nuk e di nga buronin këto “rregulla”, po di të them se bënë që unë t’i rrija larg pasqyrës. Sot, kam tjetër mendim. E praktikoj këtë teknikë rregullisht, sepse është e domosdoshme që fillimisht të kemi një marrëdhënie të mirë me veten, që më pas të ndërtojmë marrëdhënie të mira me të tjerët.

Një ditë e bukur nis me veten

Ndonëse kjo teknikë mund t’ju duket e papranueshme, jam e sigurt se të gjithë shiheni në pasqyrë çdo mëngjes, madje disa herë në ditë. Nëse dikush nuk shihet në pasqyrë, do të doja të më shkruante e të më tregonte arsyet pse nuk del para pasqyrës dhe si ia bën.

Pasqyra nuk është diçka e re, e shpikur së fundmi, por një pjesë e pandashme e jetës sonë. Ju do të thoni se shiheni në pasqyrë vetëm për t’u rregulluar apo për të parë nëse dukeni keq, vetëm kaq. Nuk është e vërtetë. Sa herë që dilni para pasqyrës, ju flisni me veten, me mendimet tuaja. Ndoshta e bëni në mënyrë të pavetëdijshme, ama e bëni. Mëngjesi, kur dilni para pasqyrës, është çasti kryesor kur vendosni se si do ta kaloni ditën. Nëse ju pëlqen vetja dhe nëse mendimet tuaja janë pozitive, atëherë dita do t’ju shkojë mbarë. Ai imazh i vetes do t’ju shoqërojë gjatë gjithë ditës e do të bëjë të ndiheni rehat, paçka se mund t’ju jenë prishur flokët, makijazhi, të jeni zverdhur nga lodhja etj. Nga ana tjetër, nëse në mëngjes nuk ju pëlqen vetja, paçka se përpiqeni të mbuloni të metat që mendoni se keni, për shembull, rrudha, puçrra, ndonjë skuqje të lëkurës, flokë

të dobët e pa shkëlqim, ky imazh do t'ju shoqërojë gjatë gjithë ditës, duke bërë që të mos ndiheni rehat, gjë që ndikon në sjelljen tuaj me veten dhe të tjerët. Por nuk është e thënë që çka juve ju duket e mirë apo e keqe, të jetë edhe për të tjerët. Juve nuk ju pëlqejnë flokët tuaj të thatë, por dikush që nuk ka flokë fare, mund t'i ketë zili. Gjithçka është relative, prandaj duhet të pastrohemi nga besimet e vjetra të panevojshme, duke riprogramuar strukturat tona mendore.

Cilat janë pritshmëritë tuaja kur dilni nga shtëpia? Dëshironi të takoni një njeri të veçantë, të merrni ndonjë kompliment për pamjen, veshjen, buzëqeshjen? E pse duhet të presim që të na bëjnë komplimente të tjerët? Le ta ndryshojmë zakonin dhe t'i bëjmë komplimente vetes, qofshin këto të vërteta ose jo. Kush tha që komplimentet e të tjerëve janë të besueshme? Gjithçka varet nga situata, nga mënyra se si ndihen atë çast ata që ju bëjnë një kompliment, i cili mund të jetë i sinqertë ose jo. Ndoshta njeriu që po ju bën komplimente, ka ndonjë interes te ju. Gjithsesi, ne ndihemi mirë kur marrim komplimente. Po kështu duhet të ndihemi edhe kur i bëjmë komplimente vetes.

Dilni para pasqyrës dhe thojini vetes ato që dëshironi të dëgjoni.

Ti je i / e bukur – përdorni vetën e dytë, sikur këtë kompliment po ua bën dikush tjetër.

Unë jam i / e bukur – nënvetëdija e pranon këtë frazë si të vërtetë.

_____ *je i / e bukur – thojeni emrin tuaj me zë të lartë, sepse, në këtë mënyrë, nënvetëdija e kupton se bëhet fjalë për ju.*

Tani po që do të jeni të bindur se kjo teknikë qenka e kotë, se gjyshja paska pasur të drejtë kur ju thoshte se ju bën vesvese. Ndoshta keni të drejtë, sepse kështu kam menduar edhe unë, derisa arrita në një pikë kur u ndez alarmi i kuq.

Gjithë kohën thosha me vete: ti bën shumë gjëra gabim, e ke keqkuptuar jetën, e nënvlerëson veten dhe të tjerët, e ke tepruar në çdo gjë, tanimë je shumë vonë. Jeta për ty mbaroi, kaq ishte. Këto ishin veçse disa sinjale që më dërgonte vetja asokohe. “A mundem të ndryshoj? A kam kohë të ndryshoj?”

Ne mund të ndryshojmë në çdo kohë, por çasti më i mirë është TANI. Nuk na kushton gjë ta provojmë njëherë. Ndoshta funksionon edhe për ju, ashtu si ka funksionuar për shumë të tjerë, të cilët e kanë provuar dhe kanë pohuar se kjo është e vërtetë. Në fund të fundit, nuk do të ndodhë asgjë e keqe nëse mendoni pozitivisht, apo jo?

Mendimet pozitive nuk kanë asnjë efekt anësor

Nëse dikush që ka menduar pozitivisht ka pasur ndonjë efekt anësor, të më shkruajë, sepse jam shumë kureshtare ta di.

Dashuria ndaj vetes

Puna me pasqyrën është e lidhur ngushtë me dashurinë ndaj vetes. Nuk mund të jesh një njeri i mirë, të duash të

tjerët, të sillesh e të flasësh mirë, nëse nuk e pranon dhe, mbi të gjitha, nuk do veten.

Çdo veprim është reflektim i gjendjes sonë shpirtërore.

Gjithçka që gjendet jashtë nesh, përbën një makrounivers të pafund, kurse gjithçka që gjendet brenda nesh përbën një mikrounivers të pafund, prandaj është e rëndësishme që ta kthejmë vëmendjen nga vetja, sepse aty fshihet fuqia jonë, e cila do të na ndryshojë rrënjësisht jetën.

Para disa muajsh, teksa po ecja në rrugë, mora një lajm të mrekullueshëm në telefon. U lumturova aq shumë, sa ndjeva që po rrezatoja e tëra. Më dukej vetja e lehtë pupël, sikur fluturoja, sikur isha në një hapësirë pa gravitet. Kur përjeton atë ndjenjë të rrallë, kupton se mund të jesh e lumtur dhe të kesh gjithçka që dëshiron dhe këtë ta fal vetëm LUMTURIA. Ja pse e kërkojmë gjithmonë lumturinë: për t'u ndier kështu.

Pak më vonë, m'u afrua një grua dhe më pyeti se ku ishte spitali. Iu përgjigja me kënaqësi. Pasi bëri disa hapa, ajo u kthye e më tha: "Je shumë e bukur." U befasova, sepse në moshën time, këto lloj komplimentesh janë më të rralla. Unë isha e njëjta, por ishte ndjenja e lumturisë që bëri të rrezatoja. Atë çast, po mendoja: **"A janë të bukur njerëzit e lumtur?"** Me këto mendime në kokë, vazhdova rrugën, duke vështruar me kureshtje kalimtarët. Përgjigjen e mora nga fytyrat e tyre. Edhe ju mund ta provoni! Një djalë i ri, tek shikonte në ekranin e celularit, buzëqeshte. Besoj se dikush i kishte shkruar diçka të bukur. Ai djalë rrezatonte bukuri dhe e përcillte këtë ndjenjë edhe tek unë, aq sa vura buzën

në gaz. Atë çast, më kaloi pranë një burrë që po fliste në telefon me zë të lartë dhe ton kërcënues, shante e kritikonte personin në anën tjetër të telefonit. Fytyra e tij reflektonte zymti, frikë dhe pasiguri. Dukej si një ushtar i përgatitur për mbrojtje, ndonëse mbrojtjen e shprehte me kërcënim. Menjëherë m'u venit buzëqeshja dhe energjia e tij negative u bë pjesë imja. Dëshirova të largohesha sa më parë prej tij, sepse askush nuk do që të jetë pranë një njeriu të tillë. Ai jo vetëm i bën dëm vetes, por edhe atyre rreth e rrotull tij.

Kështu funksionon dashuria ndaj vetes. Kjo s'ka të bëjë me egoizmin apo narcizmin, siç mund ta quajnë disa. Ndjenjat tona nuk na ndryshojnë vetëm ne si individ, por edhe të tjerët rreth nesh.

Si mund t'i krijojmë këto ndjenja të bukura kur nuk na ndodh asgjë e bukur? Duke riprogramuar mendjen dhe një ndër teknikat për ta bërë këtë, është puna me pasqyrën dhe dashuria ndaj vetes.

Ndoshta ju do të pyesni: si e kuptova se sa e rëndësishme ishte vetja? Çfarë ndodhi tek unë që ndryshova? Kur ndryshova?

Gjithçka ndodhi kur isha shtrirë në tavolinën ku duhej të më bënin rezonancën magnetike. Ai ishte çasti më i trishtueshëm i jetës sime. Në atë tavolinë, që ngjason me një arkivol, do të merrja vesh se çfarë po ndodhte me trupin tim. Përgjigjja ishte e kobshme, dhe e vetmja gjë që më kaloi atë çast në mendje, ishte vdekja. Pikërisht atëherë e kuptova rëndësinë e vetes. Sado që të të duan, askush nuk mund të futet në atë "arkivol" në vendin tënd.

Askush nuk mund të vdesë, që të jetosh ti, askush nuk mund të sëmuret, që të shërohesh ti, askush. Atëherë u ndjeva vetëm më shumë se kurrë.

Në atë tavolinë isha vetëm unë dhe Zoti. Frika nga vdekja të bën të mendosh se, nëse nuk ekziston ti, atëherë nuk ekziston askush tjetër. Këto përgjigje i mora pas alarmit që më ishte dhënë, ishin përgjigjet e lutjeve të mia dhe të të afërmve të mi. Krijuesi u përgjigjet lutjeve tona në forma nga më misteriozet, që ne fillimisht nuk i kuptojmë, por asgjë nuk ndodh rastësisht.

Njëherë, në ato kohëra kur ndihesha shumë keq dhe po atë ndjenjë përcillja edhe te të dashurit e mi, bashkëshorti më tregoi: “Një natë, u ula këtu te shkallët dhe u luta për ty, që të mos shihje vetëm zi. Si nuk i sheh gjithë këto bukuri, gjithë këtë përsosmëri që të rrethon? Nuk doja asgjë tjetër veç të shihje ato që ke.”

Ai e kishte ditur gjithnjë, por unë jo. Duhej të vinte ajo sëmundje, që unë të hapja sytë. Sot, me plot bindje, them se edhe sëmundjet janë bekim, bekime që na mësojnë se diçka nuk shkon, se po gabojmë diku, duke lënduar ata që na duan, por, mbi të gjitha, veten. Prandaj, sa herë që të dilni para pasqyrës, thoni me bindje dhe dashuri të thellë: **“Unë jam njeriu më i rëndësishëm për veten.”**

Kjo teknikë është e *Louise Hay*-t, autorese së librit “Ti mund të shërosh jetën tënde”, e cila, përmes kësaj, ka shëruar veten dhe shumë pacientë të saj. Sipas *Hay*-t, kjo teknikë është mjeti më i fuqishëm në planet. Këtë e përdorin edhe shumë psikologë të tjerë, për të trajtuar pacientët që

kanë vetëvlerësim të ulët. *Robert Holden* na paraqet disa ushtrime që të ndihmojnë të fillosh rrugëtimin e dashurisë ndaj vetes, gjë që do t'ju ndryshojë përgjithmonë mënyrën se si e shihni veten, të tjerët dhe botën në përgjithësi.

Së pari, do të shohim marrëdhënien që kemi me pasqyrën. *Robert Holden* e ndan atë në pesë faza.

Faza e parë përfshin periudhën 0-18 muaj. Psikologët e fëmijëve thonë se, në këtë periudhë, foshnjat nuk janë të interesuara për pasqyrën. Pse ndodh kjo? Sipas një teorie, gjatë kësaj kohe, fëmijët identifikohen me shpirtin e tyre ose nuk janë të vetëdijshëm për trupin e tyre.

Faza e dytë përfshin periudhën 18 muaj-4 vjeç. Disa psikologë e quajnë si *faza e pasqyrës*, sepse gjatë kësaj periudhe, fëmijët janë shumë të interesuar për pasqyrën. Faktikisht, pasqyra është një argëtim për ta, si një lodër. Kur shohin veten në pasqyrë, luajnë, ndryshojnë mimikën, bëjnë teatër dhe ia kalojnë shumë mirë. Në këtë periudhë, pasqyra është miku i fëmijëve.

Faza e tretë përfshin periudhën 4-7 vjeç. Gjatë kësaj kohe, pa e kuptuar bëhemi të vetëdijshëm për veten. Një çast bëjmë *selfie*, në tjetrin kemi turp nga kamera.

Faza e katërt përfshin periudhën 7 vjeç deri në moshën e adoleshencës. Kjo është periudha kur bëhemi plotësisht të vetëdijshëm për veten dhe fillojmë t'i largohemi pasqyrës, ta injorojmë, të ndihemi keq para saj. Papritur, pasqyra nuk është më miku ynë. Çfarë ndodh kështu? Ndoshta tani kemi filluar të gjykojmë veten dhe pasqyra nga mik është kthyer në gjykatës.

Faza e pestë është faza kur i rikthehemi *pasqyrës*. Nëse dëshirojmë të jemi të lumtur e të duam veten, duhet të mposhtim frikën nga pasqyra dhe të shihemi sa më shpesh.

Parimi i pasqyrës

Sipas *Holden*-it, parimi kryesor i pasqyrës është: *marrëdhënia që keni me veten, ndikon ndjeshëm në marrëdhëniet që keni me të tjerët*. Kjo marrëdhënie reflektohet në çdo marrëdhënie tjetër. Për shembull, mënyra se si e shihni veten, si ndiheni me të, si e trajtoni, do të ndikojë në marrëdhënien që keni me trupin tuaj. Ose marrëdhënia me veten do të ndikojë në marrëdhënien me zemrën dhe aftësinë për të njohur dëshirat tuaja. Gjithashtu, ajo do të ndikojë në aftësinë dhe vetëbesimin për të kuptuar e dëgjuar mençurinë tuaj të brendshme, duke ju ndihmuar të kultivoni dhuratat e shpirtit me të cilat keni ardhur në këtë planet. Te marrëdhëniet me të tjerët, marrëdhënia me veten ndikon në këtë mënyrë: nëse doni veten pa kushte, atëherë do të doni edhe të tjerët.

USHTRIME

USHTRIMI 1 Pasqyra

Mjeti kryesor për realizimin e këtij ushtrimi është pasqyra. Mund të përdorni çdolloj pasqyre: të vogël

kompakte, pasqyrë dore, muri, madje mund të përdorni edhe kamerën e celularit.

Fillojmë me ushtrimin. Ta zëmë se kemi një pasqyrë përpara.

Hapi i parë: shihuni në pasqyrë.

Hapi i dytë: mos harroni të merrni frymë. Në këtë fazë, shumë njerëz ndalojnë së marri frymë. Mbani mend: kjo teknikë nuk funksionon, nëse nuk merrni frymë, prandaj merrni frymë thellë.

Hapi i tretë: duke parë veten në pasqyrë, thoni:

Unë të dua.

Unë të dua vërtet.

Përsëriteni këtë fjali duke thënë emrin tuaj.

Robert, unë të dua.

Unë të dua, unë të dua vërtet.

_____ *unë të dua vërtet.*

(Emri)

Qëllimi i këtij ushtrimi është që të shikoni se çfarë po përjetoni, të jeni të vetëdijshëm për ndjesitë në trupin tuaj. Ndihehi të tensionuar apo të çliruar? Kushtojini vëmendje ndjesive dhe vini re ndryshimin. Ndoshta nuk i keni thënë vetes asnjëherë të dua ose mund të ketë kaluar shumë kohë që kur i keni thënë ji i / e kujdesshëm, i / e butë, mbi të gjitha ji i / e singërtë. Singëriteti është një element mjaft

i rëndësishëm. Ndoshta këto çaste vetja po ju thotë ta largoni pasqyrën, por mos e bëni këtë. **Sot** është koha më e mirë për të ndryshuar.

Tani merrni përsëri frymë thellë dhe duke e parë veten në sy, thoni:

Të dua, të dua vërtet.

 unë të dua vërtet.

(Emri)

Sa më shumë t'i përsërisni këto fjali, aq më të natyrshme do t'ju duken. Pse? Sepse, duke bërë këtë ushtrim, ju do të zbuloni se e doni vërtet veten. Nëse ju duket shumë e vështirë, atëherë provoni këtë:

Unë kam vullnet ta dua veten.

Sot unë kam vullnet ta dua veten.

Unë kam vullnet ta trajtoj veten me dashuri dhe respekt.

Këto fjali mund të jenë më të pranueshme për ju, por edhe funksionojnë, sepse vullneti është çelësi për të dashur veten. Le ta përsërisim ushtrimin:

Unë kam vullnet ta dua veten.

Sot unë kam vullnet ta dua veten.

Unë kam vullnet ta trajtoj veten me dashuri dhe respekt.

Kushtojini përsëri vëmendje ndjesive tuaja. Çelësi është të shikoni përtej fjalëve dhe të ndieni çfarë po ndodh me ju. *Louise* thotë se është e rëndësishme që këtë ushtrim ta bëni sa më argëtues, të jeni sa më të sjellshëm me veten.

Qëllimi i punës me pasqyrën

Ne punojmë me pasqyrën, që të njihemi me veten, të lidhemi me atë që jemi, të dimë kush jemi në të vërtetë. Në pasqyrë shohim veten tonë të vërtetë, fytyrën origjinale, bukurinë tonë të fshehtë, siç e quajnë disa mistikë. Puna me pasqyrën ka si qëllim që ta pranojmë veten si jemi, me të mirat e të këqijat. Të njohim veten pa e gjykuar, pa e vënë në presion, pa e refuzuar... Përmes kësaj teknike, e falim veten që e kemi gjykuar, duke i bërë kështu dhuratën më të çmuar. Sa më shpesh ta bëjmë këtë ushtrim, aq më shumë do ta duam veten, dhe sa më shumë të duam veten, aq më shumë do të duam jetën dhe do të fillojmë të kuptojmë se edhe jeta na do ne. Pse? Sepse bota është një pasqyrë.

Bëjeni këtë ushtrim për shtatë ditë rresht, pesë herë në ditë, nga një minutë për çdo herë, duke filluar që tani. Nuk janë shumë, edhe pse mund t'ju duket kështu. Janë veç pesë minuta në ditë për një javë. Sa më shpesh ta bëni këtë ushtrim, aq më mirë. Ky ushtrim funksionon vetëm duke e praktikuar. Provojeni dhe më shkruani ndjesitë tuaja në "Facebook", "Instagram" apo në imejl burbuqeraufi@live.com.

Histori suksesi për punën me pasqyrën

Sa herë që thosha “Cheryl, të dua”, ndihesha më mirë dhe më e dashur me veten. Nuk ishte një ushtrim i lehtë, por po vija re përmirësime. Në fund të javës së parë, vura re se zërat kritikë që më vlonin në kokë, kishin filluar të zbuteshin. Kur fillova të mos i shihja të metat e mia, dalëngadalë, nisa të ndryshoja mendimet. Po mësoja ta doja dhe ta pranoja veten, në vend që të bëja një inventar se ç’më nevojitej për të ndryshuar apo përmirësuar. Gjatë javës së dytë, ndjesitë e brendshme filluan të rrezatonin në jetën time të përditshme. Po bëhesha më e durueshme me të tjerët dhe me veten. Tashmë isha në gjendje të përqendrohesha tek e tashmja e të mos e vrisja mendjen për të shkuarën apo të ardhmen. Isha më pak e prirë për të bërë gjëra që nuk doja t’i bëja. “Hmm, - mendova, - ndoshta ky nuk është një ushtrim aq pa kuptim.”

Cheryl Richardson

“Pasqyrë, moj pasqyrë”

USHTRIMI 2 Dashuria ndaj vetes

Të duash veten, është një aventurë e mrekullueshme; është njësoj sikur po mëson të fluturosh. Imagjinoni sikur të fluturonim! Sa emocionuese do të ishte! Le të fillojmë ta duam veten tani.

Më poshtë, tregohen dymbëdhjetë këshilla të marra nga *Louise Hay*, të cilat do t'ju ndihmojnë të mësoni se si të doni veten.

1. Thojini STOP kritikave

Kritika nuk ndryshon gjë, ndaj mjaft e kritikuat veten, por pranojeni ashtu si është. Të gjithë ndryshojmë, por kritika sjell ndryshime negative, kurse miratimi ndryshime pozitive.

2. Faleni veten

Lëreni pas të kaluarën. Keni bërë më të mirën e mundshme nisur nga njohuritë që keni zotëruar. Tani jeni tjetër njeri, ndaj dhe jetën do ta jetoni ndryshe.

3. Mos e trembni veten

Mjaft e terrorizuat veten me anë të mendimeve. Kjo është një mënyrë e tmerrshme për të jetuar. Gjeni një imazh mendor që ju fal kënaqësi, dhe largojeni mendimin e frikshëm, duke e zëvendësuar me një mendim kënaqësie.

4. Jini të butë, të sjellshëm e të durueshëm

Silluni butë dhe jini të sjellshëm me veten. Jini të durueshëm gjatë kohës që mësoni mënyra të reja të të menduarit. Silluni me veten, ashtu siç do të silleshit me dikë që doni.

5. Jini të sjellshëm me mendjen tuaj

Veturretja është të urresh mendimet e tua. Mos e urreni veten për mendimet, thjesht ndryshojini ato dalëngadalë.

6. Lavdëroni veten

Kritika shkatërron vetëbesimin, kurse falënderimi e

ndërton atë. Lavdëroni veten sa më shumë që të mundeni dhe tregoni se sa të mirë jeni, qoftë edhe për gjëra të vogla.

7. Mbështeteni veten

Gjeni mënyra se si ta mbështesni veten. Kërkoni miq dhe lejojini ata t'ju ndihmojnë. Kush kërkon ndihmë, është një njeri i fortë.

8. Jini dashamirës ndaj modeleve të vjetra negative

Pranoni që e krijuat atë për të përmbushur një nevojë. Tani ju po gjeni mënyra të reja, pozitive, për të përmbushur këto nevoja. Lërinini me dashuri modelet e vjetra negative.

9. Kujdesuni për trupin

Mësoni rreth të ushqyerit. Konsumoni ushqime që i japin trupit energji dhe gjallëri.

Mësoni rreth ushtrimeve. Cilat ushtrime ju bëjnë të ndiheni të gëzuar? Gëzojuni tempullit ku jetoni.

10. Punoni me pasqyrën Shikojeni veten në sy sa më shpesh. Shprehni dashurinë ndaj vetes dhe faleni atë duke u parë në pasqyrë. Bisedoni me prindërit, teksa shiheni në pasqyrë dhe falini ata. Thoni të paktën një herë në ditë “Unë të dua, të dua vërtet!

11. Dojeni veten... tani

Mos prisni sa të ndiheni më mirë, të humbisni peshë apo të gjeni punë të re a një partner. Filloni ta doni veten që këtë çast.

EFT TAPPING

EFT Tapping funksionon, kur nuk funksionon asgjë tjetër.

Kur ke humbur të gjitha shpresat, nuk beson më në asgjë, të duket se asnjë alternativë nuk po funksionon - je skeptik ndaj çdo gjëje - se është tepër vonë, kur ndihesh i lodhur dhe përsërit vazhdimisht se nuk do t'ia dalësh, kur fundi të duket më afër se kurrë, është gjithmonë një zë brenda teje, që nuk duhet injoruar, i cili të thotë se mrekullitë ndodhin.

Asokohe, kur edhe unë ndodhesha në një gjendje të tillë: e paduruar që nuk po shihja rezultate (i doja sa hap e mbyll sytë, pa mundim), paçka se provoja gjithçka dhe luftoja, u ula përpara laptopit dhe shkrova në "Google" fjalën *mrekulli*.

Besoja se vetëm një mrekulli do të më shpëtonte. Pikërisht atëherë zbulova këtë teknikë dhe fillova ta praktikoj nga dëshpërimi, jo se e dija çfarë ishte dhe sa e dobishme ishte. Atëherë, më mjaftonte vetëm një fije

TEKNIKA PËR ÇLIRIM EMOCIONAL



shprese: nëse asgjë nuk funksiononte, të paktën të shpresoja te ndonjë mrekulli.

Titulli që m'u shfaq në "YouTube", "*Tapping* për mrekulli", më dha shpresë që të besoja në një mrekulli, çfarëdo qoftë ajo. Kështu, shikoja videon dhe bëja ato që bënte *Margaret Lynch*, përsërisja fjalët që thoshte ajo, derisa krijova pohime që më përshtateshin. E praktikoja këtë teknikë çdo ditë, madje disa herë në ditë, para pasqyrës ose kur isha vetëm në dhomë. Pas një periudhe dyvjeçare, ndoshta edhe më shpejt, ato fjali që ia thosha vetes, u bënë realitet. Mrekullia ndodhi. Gjithçka që përsërisja me vetëdije çdo ditë, i përjetova realisht.

"Po më ndodh diçka e mrekullueshme, diçka shumë e mirë.

Nuk e di çështje, por di se po më ndodh pikërisht mua.

Jam shumë e lumtur dhe dua të kërcej nga lumturia.

Do t'u telefonoj të gjithëve e do t'u tregoj se më ka ndodhur diçka e mrekullueshme.

Mrekullitë më ndodhin dhe do të vazhdojnë të më ndodhin.

Unë besoj te mrekullitë."

Teknika për Çlirim Emocional (EFT, e njohur si *tapping* ose EFT *Tapping*), është një mjet universal shërimi, që jep rezultate mbresëlënëse në aspektin fizik, emocional dhe në performancë. EFT është një teknikë që nuk përqendrohet në një aspekt të veçantë të jetës që ka nevojë për përmirësim: nëse ke probleme emocionale, fizike, dhimbje kronike etj. Sipas saj, çdollos stresi emocional, mund të pengojë aftësinë e trupit për t'u shëruar.

Në shumë raste, EFT mund të aplikohet për lehtësimin e problemeve fizike pa kërkuar ndonjë shkak emocional. Megjithatë, për rezultate më të mira e më afatgjata, është e rëndësishme që përmes kësaj teknike të identifikojmë edhe problemet emocionale të lidhura drejtpërdrejt me synimin tonë.

Gjithashtu, EFT përfshin të kuptuarit: sa më shumë çështje të pazgjidhura emocionale të pastroni, aq më të lirë emocionalisht dhe në paqe do të ndiheni. Mjeti për të arritur këtë është *procedura e pages personale*... Ju do të zhdukni kufizimin e besimeve, do të keni performancë personale më të mirë, marrëdhëniet tuaja mund të lulëzojnë dhe trupi do të kthehet në gjendjen e tij natyrore të shëndetshme. Çdokush prej nesh ka të paktën disa çështje emocionale që e pengojnë për të arritur lumturinë e pafund.

Teknikën EFT mund ta përdorim vazhdimisht për t'u pastruar nga traumat e vjetra dhe për të mirëpritur çdo sfidë të re në një jetë të shëndetshme. EFT është një lloj teknike meridiane, që kombinon hidromasazhin e lashtë kinez me psikologjinë moderne. Akupunktura dhe akushtypja janë përqendruar kryesisht në sëmundjet fizike, kurse EFT funksionon më shumë në problemet emocionale. Kurimi i problemeve emocionale shpesh sjell përfitime në aspektin fizik dhe në performancën tonë.

Një ndër të mirat e kësaj teknike është se mësohet lehtë pothuajse nga të gjithë, sepse nuk është i nevojshëm ndonjë trajnim special, dhe mund të bëhet kudo. Kjo teknikë është e vlefshme dhe sjell përfitime edhe te fëmijët.

Tapping lehtëson dhimbjet kronike, të çliron nga

problemet emocionale, çrregullimet, varësitë, fobitë, traumat, si dhe sëmundjet fizike. Edhe pse *tapping* është cilësuar si një teknikë revolucionare në fushën e shëndetit dhe mirëqenies, fillesat e saj janë shumë të hershme. Kjo teknikë shërimi është e bazuar në praktikat e mjekësisë lindore që janë përdorur për më shumë se 5 000 vjet. Ashtu si akupunktura dhe akushtypja, *tapping* shfrytëzon pikat meridiane energjetike të trupit. Ju mund t'i stimuloni këto pika, duke i prekur me majat e gishtave.

Trupi ynë është më i fuqishëm nga sa mund ta imagjinojmë... Është i mbushur me jetë, energji dhe një aftësi bindëse vetëshëruese. Me *tapping*, ne mund të marrim kontrollin e këtij pushteti.

Si funksionon *tapping*?

Çdo emocion negativ që ndiejmë, vjen për shkak të ndërprerjes së energjisë së trupit. Dhimbjet fizike dhe sëmundjet janë të lidhura pazgjidhshmërisht me emocionet negative. Problemet shëndetësore shkaktojnë reagime emocionale - dhimbjet fizike sjellin shqetësime emocionale dhe anasjelltas, problemet emocionale manifestohen me simptoma fizike. Pra, shëndeti i trupit duhet të trajtohet si një i tërë. Nuk mund të trajtojmë simptomat pa trajtuar shkaku, dhe e kundërta.

Trupi, si çdo gjë në univers, është i përbërë nga energjia. Duke rivendosur ekuilibrin në energjinë trupore, do të eliminojmë emocionet negative dhe si rezultat edhe simptomat fizike që vijnë nga shpërbërja e energjisë. *Tapping* rikthen ekuilibrin e energjisë së trupit, duke shtypur emocionet negative.

Teknika bazë kërkon që ju të përqendrohni tek emocioni negativ: një frikë apo ankth, një kujtim i keq, një problem i pazgjidhur, apo ndonjë gjë që ju mërzit. Me mendjen te ky emocion, prekni me gishta 5-7 herë secilën nga dymbëdhjetë pikat meridiane të trupit. Përmes këtyre pikave meridiane - duke u përqendruar në pranimin dhe zgjidhjen e emocioneve negative - do të depërtoni në energjinë e trupit, duke e rigjeneruar dhe balancuar atë.

Për të mësuar më shumë se si funksionon kjo teknikë, kërkonin në “YouTube” “EFT Tapping”.

USHTRIMI 1 EFT Tapping për ankth

Tapping është një teknikë që mund të përdoret për shumë probleme, ndaj provojeni atë në çdo gjë! Në këtë ushtrim, do ta përdorim për problemin me ankthin në përgjithësi.

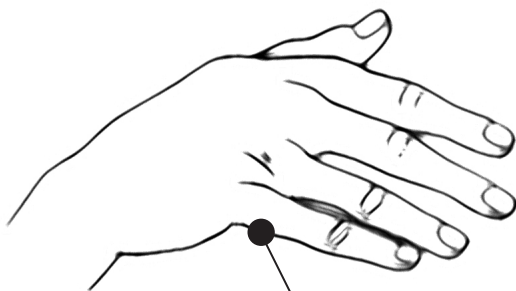
Bëjeni ushtrimin duke ndjekur këtë radhë:

1. Identifikoni problemin dhe përqendrohuni tek ai. Mund të jetë ankth i përgjithshëm ose ndiheni të shqetësuar në një situatë të veçantë apo për shkak të një çështjeje të caktuar.

2. Analizojeni problemin ose situatën. Çfarë ndieni tani që e njihni problemin? Shikoni nivelin e ankthit, nga zero deri në dhjetë.

3. Hartoni deklaratat tuaja. Në to, ju duhet ta theksoni problemin tuaj.

Me katër gishtat e njëres dorë, prekni pikën “Karate Chop” të dorës tjetër. Kjo pikë gjendet në pjesën e jashtme të dorës (shih në figurë):



Goditja e karatesë

Përsëriteni deklaratën tri herë me zë të lartë dhe ndërkohë bëni *tapping* në pikën “goditja karate”.

Edhe pse ndiej ankth të thellë, e pranoj veten.

Edhe pse jam i shqetësuar në lidhje me intervistën, e pranoj veten.

Edhe pse jam i shqetësuar në lidhje me gjendjen time financiare, e pranoj veten.

Edhe pse më kap paniku kur mendoj për _____, e pranoj veten.

Edhe pse jam i shqetësuar se si do të dal para shefit, e pranoj veten.

Edhe pse kam probleme me frymëmarrjen, e pranoj veten.

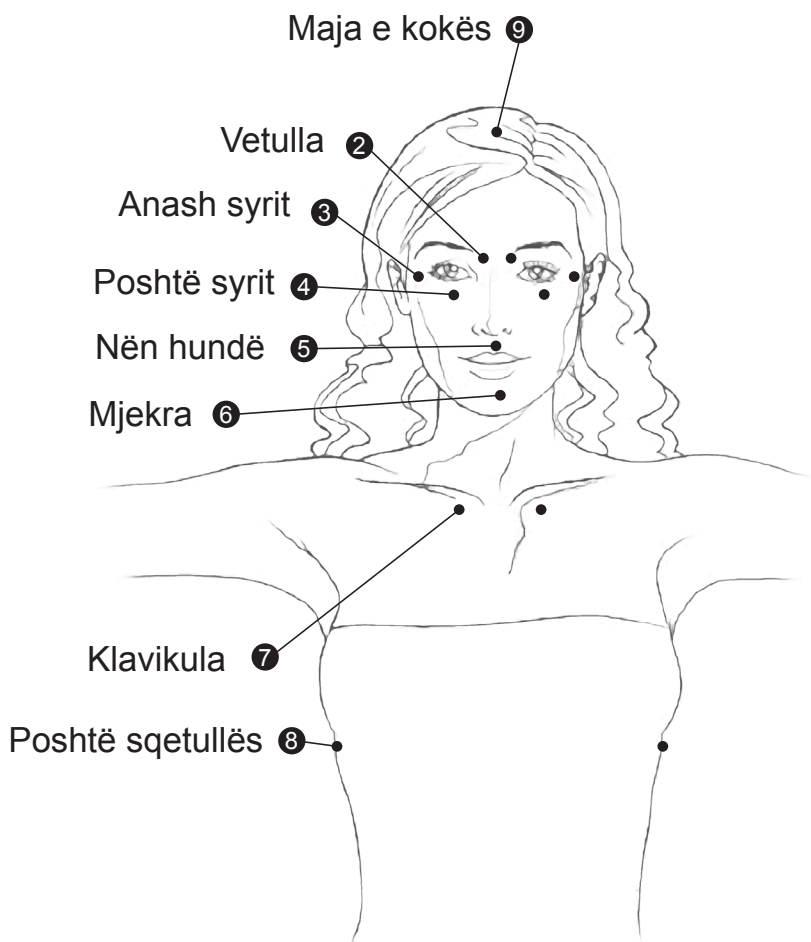
Kur të mbaroni me këtë pjesë, merrni frymë thellë.

Tashmë jeni gati për të bërë *tapping*! Më poshtë jepen disa këshilla që do t’ju ndihmojnë të arrini teknikën e duhur.

1. Ushtroni forcë në pikat meridiane, sikur po provoni një pjepër në është pjekur apo jo.

2. Mund të përdorni katër gishta ose vetëm dy (gishtin tregues dhe gishtin e mesëm). Katër gishtat përdoren përgjithësisht në majë të kokës, në klavikul, poshtë sqetullës... pra, në zona të gjëra. Në zonat e ndjeshme, si rreth syve, mund të përdorni vetëm dy gishta.

Trokisni lehtë me majë të gishtave, jo me thonj në pikën “goditja e karatesë”. Tani trokisni lehtë 5-7 herë në secilën prej tetë pikave të treguara në figurën e mëposhtme:



Maja e kokës

Trokitni lehtë me të katër gishtat, me të dyja duart, te kurora, qendra dhe maja e kokës.

Vetulla

Përdorni dy gishta, duke trokitur lehtë në skajet e brendshme të vetullave, në afërsi të fillimit të hundës.

Anash syrit

Për zonën mes syrit dhe tempullit, përdorni dy gishta. Kujdes se mos fusni gishtin në sy.

Poshtë syrit

Për zonën delikate poshtë syrit, ku bashkohet me mollëzat, përdorni dy gishta.

Nën hundë

Për pikën e përqendruar në mes të hapësirës midis buzës së sipërme dhe fundit të hundës, përdorni dy gishta.

Mjekra

Kjo pikë, e vendosur në mes të hapësirës midis buzës së poshtme dhe mjekrës, është në vijë të drejtë me pikën “nën hundë”.

Klavikula

Prekni klavikulën me katër gishta.

Poshtë sqetullës

Për pikën poshtë sqetullës, përdorni katër gishta.

Teknika përfundon aty ku filluat, te maja e kokës.

Duke bërë *tapping* të lehtë në çdo pikë, thoni fraza të thjeshta, si “ankthi im” ose “intervista ime” ose “situata ime financiare”.

Merrni frymë thellë!

Pasi përfunduat, përqendrohuni sërish te problemi juaj. A ndieni po aq ankth sa disa minuta më parë? Sa do ta vlerësonit nivelin tuaj të ankthit nga 0 deri në 10?

- Nëse niveli i ankthit është më i lartë se 2, bëni një seancë tjetër *tapping*. Bëni *tapping* derisa ankthi të zhduket. Në këto seanca të tjera, ju mund të ndryshoni deklaratën, duke marrë parasysh përpjekjet për të rregulluar këtë problem dhe dëshirën për progres të vazhdueshëm.

“Edhe pse ndiej ende ankth të thellë, e pranoj veten”,
 “Edhe pse jam ende pak i shqetësuar në lidhje me këtë intervistë, e pranoj veten”, e kështu me radhë.

- Tani që nuk jeni më në ankth, mund të punoni me ngulitjen e disa ndjenjave pozitive.

Shënim. Kjo qasje është e ndryshme nga ajo tradicionalja e “të menduarit pozitiv”. Ju po tregoheni të singertë me veten, nuk po përpiqeni të fshihni stresin dhe ankthin me një sërë pohimesh të pasinqerta. Përkundrazi, ju e keni pranuar, jeni ballafaquar dhe e keni trajtuar ankthin dhe ndjenjat negative, duke i pranuar plotësisht ato ndjenja dhe veten tuaj. Tashmë i keni shndërruar mendimet negative në mendime pozitive dhe vibrimet janë më të fuqishme. Pikërisht kjo e bën *tapping* një teknikë më efektive sesa “të menduarit pozitiv”. Nuk është vetëm një *mashttrim* mendor. Ne i përdorim realisht këto fraza pozitive dhe *tapping* aktivizon energjinë pozitive që gjendet brenda nesh ose ndryshon atë negative në pozitive.

Ja disa fjali udhëzuese:

Unë besoj në aftësinë time për të ndryshuar.

Jam i gëzuar për këto ndryshime pozitive.

Unë po arrij kaq shumë.

I gëzohem qetësisë dhe pages që kam.

E dua veten.

Dita-ditës po bëhem një njeri më i qetë dhe i lumtur.

Ju mund t'i përdorni këto fjali pozitive duke bërë *tapping* në pikat e përshkruara më sipër.

Urime! Përfunduat seancën e parë të *tapping*. Për më shumë informacione, ndiqni: www.thetappingsolution.com

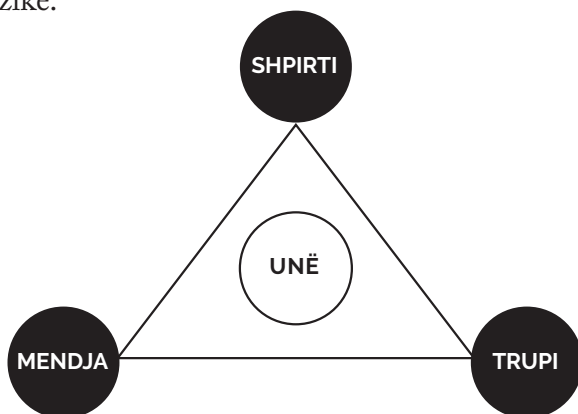
KAPITULLI XVII

MEDITIMI

Mençuria e ka zanafillën te njohja e vetvetes.
– Aristoteli

Kush jam unë?

Të gjithë ia kemi bërë dhe vazhdojmë t’ia bëjmë vetes këtë pyetje intriguese. Njeriu është si një trekëndësh - shpirt, mendje, trup - i mbushur me energji. Nëse kjo energji nuk gjen kushtet e përshtatshme për të rrjedhur lirshëm, atëherë lindin sëmundjet mendore, shpirtërore dhe fizike.



Trupi ynë është i përbërë nga vibrime energjie.

Sipas parimeve të shërimit të energjisë, trupi është i shëndetshëm kur kjo energji vibruese rrjedh lirshëm nëpër gjithë qenien tonë.

Nga ana tjetër, sëmundjet – qoftë fizike, mendore apo shpirtërore – burojnë nga bllokimi i vazhdueshëm ose shterimi i kësaj energjie.

Duke zhbllokuar energjinë dhe duke u rimbushur me të, ne do të shërohemi – madje do të shërojmë edhe të tjerët – nga çdo sëmundje. Këtë rol thelbësor në jetën e njeriut e luan meditimi.

Në kohën që jetojmë, me këtë jetë dinamike dhe stres të vazhdueshëm që rritet dita-ditës, meditimi nuk është i nevojshëm, por i domosdoshëm.

Kam vendosur ta përfshij meditimin në një kapitull të veçantë, jo për t'ju treguar se ç'është meditimi, cilat janë dobietë, mënyrat efikase të tij, sepse për këto keni literaturë të mjaftueshme në gjuhën shqipe, por për të ndarë me ju përvojën time me meditimin dhe përfitimet personale prej tij.

Kur nisa të reflektoja për stilin e jetës që bëja, fillova ta krahasoja atë me një lavatriçe që punon pa pushim. Dita ime fillonte dhe mbaronte me punë, ato punët e zakonshme që bën një grua, një nënë, një bijë. Bëja më pak se gjashtë orë gjumë dhe rrallëherë ndodhte të flija tetë orë, ndoshta në fundjavë. Besoja se nëse kisha një punë dhe një shtëpi ku çdo gjë të ishte në vendin e vet, në çdo kohë, isha një nënë, grua dhe një bijë e mirë. Ndonëse gjithçka

të duket normale dhe nuk i vë re pasojat, në të vërtetë, po e çoja jetën dëm, duke harxhuar energji për gjëra jo shumë të rëndësishme. Punoja tetëmbëdhjetë orë në ditë, pa pushim. Vallë do të duronte lavatriçja sikur ta vinim në punë për tetëmbëdhjetë orë pandërprerë, shtatë ditë në javë? E cilësdo firme të shtrenjtë të ishte, ajo do të prishej shumë shpejt, ashtu siç u shkatërrua trupi dhe qenia ime. Ja pse meditimi është një mjet i domosdoshëm në jetën tonë. Asokohe, vendosa t'i përkushtohesha vetes të paktën dy orë në ditë. Nuk është se ishin shumë, por gjatë kësaj kohe mund të mendoja vetëm për veten, të vija re problemet e mia dhe t'u jepja zgjidhje.

Meditimi nuk është një teknikë e vështirë. Mjafton të shkëputesh nga përditshmëria dhe ta kthesh vëmendjen te vetja.

Eckhart Tolle thotë se një frymëmarrje e vetëdijshme është meditim. Meditim është edhe një shëtitje e shkurtër në natyrë, të ulesh pranë lumit e të dëgjosh zhaurimën e tij për disa minuta, të shtrihesh në tokë dhe të shikosh degët e pemëve si i tund era, të ulesh pranë bregut të detit dhe të vështrosh dallgët etj. Ne jemi pjesë e natyrës, ndaj kur ndodhemi në natyrë, larg civilizimit, ndihemi mirë, përjetojmë ndjesi që nuk mund t'i përshkruajmë me fjalë.

Mjafton që ta largojmë vëmendjen nga hallet tona të përditshme qoftë edhe për disa minuta dhe të pushojmë, sepse e meritojmë. Madje ndonjëherë mund edhe të mos bëjmë asgjë, sepse askujt nuk i hyn në punë një lavatriçe e prishur.

Unë provova disa mënyra meditimi derisa gjeta ato që më përshtateshin. E preferuara ime është shëtitja në natyrë.

Meditimi nuk ka të bëjë me kontrollin e mendimeve apo të arrish në një stad ku nuk mendon asgjë (ndonëse këtë ende s'e ka arritur askush), por ka të bëjë me atë që ne të bëhemi të vetëdijshëm se kush jemi në të vërtetë.

Më poshtë do të paraqes një teknikë që e kam përdorur për një vit rresht në fillimet e rrugëtimit tim drejt vetes.

Deepak Chopra, avokat i mjekësisë alternative dhe një figurë e spikatur e epokës së re, kishte një video në “YouTube”, një seancë meditimi me përfytyrim. Kjo seancë shoqërohej me një muzikë qetësuese në sfond. Për çdo hap, *Chopra* të jep udhëzime se si të veprosh. Në minutat e para kërkohet që të përqendrohemi te frymëmarrja, të jemi të vetëdijshëm për çdo frymëmarrje dhe frymënxjerrje, të cilat duhet të jenë të ngadalta e të thella. Pastaj vjen faza e relaksimit. Pas disa minutash nuk e ndien më trupin. Në këtë fazë, bëhesh i vetëdijshëm se ky nuk është trupi yt, këto nuk janë duart e tua apo kjo nuk është lëkura jote. Siç thotë edhe mjeshtri i jashtëzakonshëm *Jalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī*, tashmë ti e ndien që je një qenie shpirtërore, të cilën e kontrollon me anë të mendimeve. Në këtë fazë, nuk ndien dhimbje, nuk je i vetëdijshëm për sëmundjet apo problemet. Je bërë njësh me veten e vërtetë.

Faza e fundit është *përfytyrimi*, ku ju kërkohet të përfytyroni një toptë energjie, që lëshon një dritë të fortë vezulluese, e cila ju kalon nëpër trup, duke ndriçuar çdo

pjesë të tij, çdo organ e qelizë. Pra, ju po e përfytyroni trupin si një toptë energjie, si një dritë ndriçuese. Në rast se jeni diagnostikuar me një sëmundje, ai këshillon që atë toptë drite ta përqendroni për një kohë më të gjatë tek ajo pjesë e sëmurë. Kështu, për minuta të tëra, unë përqendrohesha te veshka ime e majtë dhe ndieja se si tumori zvogëlohej, ndieja se nuk isha më ai trup me sëmundje, por një toptë energjie: isha dritë.

EPILOGU

Kur njeriu kupton dhe beson se mund ta ndërtojë vetë fatin dhe jetën e tij, gjithçka bëhet më e lehtë. Ne jemi miku, por edhe armiku i jetës sonë. Ne zgjedhim se çfarë duam dhe e ndërtojmë atë.

Ne kemi shumë ide të gabuara, të cilat i krijojmë nga eksperiencat e këqija që kalojmë. Frikësohesha sa herë më ndodhte diçka e mirë, sepse besoja se, pas saj, do të më vinte diçka e keqe; kisha frikë edhe të qeshja. Dhe, në të vërtetë, ndodhte, sepse ashtu besoja. E ndillja vetë të keqen. Pse të mos besojmë se, pas një të mire, do të na vijë diçka edhe më e mirë, e kështu me radhë?

Secili prej nesh mbart mirësi në vetvete dhe duhet të mendojmë se si ta zhvillojmë më shumë dhe ta manifestojmë.

Falë *Louise-s*, tani kam në dorë një instrument shumë të fuqishëm, të cilin e quaj “Fuqia e mendimeve”. Ai e ka përgjigjen për çdo gjë.

Në çfarëdo situatë të gjendeni dhe sado e vështirë të jetë ajo, kujtoheni se “Fuqia e mendimeve” do të kujdeset për ju. Kini besim dhe dyert do të hapen vetë.

Mënyrën se si do të ndodhë do t’ju tregojë mendja, ju vetëm ndiqeni dhe vëreni sinjalet që ju jepen. Çdo gjë

ndodh vetëm për të mirën tuaj, madje edhe dështimet kanë një qëllim.

Me forcën e mendjes, unë shkatërrova tumorin dhe zhdukta qelizat kancerogjene. E ushqeva trurin me frymë e mendime pozitive dhe shpesh thosha: “Do të shërohem. Po shërohem. Jam mirënjohëse që jam shëruar” dhe ashtu ndodhi.

Mendoja se nëse bëja *tapping* për mrekulli, ato do të vërshonin drejt meje, dhe ashtu ndodhi.

Mendimi se meditimi të sjell paqe dhe të çliron nga stresi, më shtyu ta provoja, dhe ashtu ndodhi.

Gjithashtu, hoqa dorë nga sheqeri dhe mishi i kuq, përdora mjekime të ndryshme popullore që të më ndihmonin të shërohesha, dhe ashtu ndodhi. Pasi të provoni të gjitha këto, mjekët do t’ju thonë vetëm atë që dëshironi të dëgjoni, atë që i keni ushqyer vetes, atë që keni menduar. Pra, çfarë dëshironi të dëgjoni?

Ju mund t’i ndryshoni mendimet tuaja. Duke e përsëritur me mend atë që dëshironi t’ju ndodhë në jetë, ajo do të realizohet, sepse mendimet u japin formë dëshirave tuaja.

Këtu është me vend të përmend një fjalë që e kanë thënë të parët tanë: “Koka bën, koka pëson”.

Historinë time dua ta mbyll me një ndodhi të shkurtër dhe kuptimplotë, të cilën e kam hasur te filmi “The pursuit of Happiness”.

Një burrë ishte duke u mbytur. I afrohet një varkë dhe dikush e pyet: “Të duhet ndihmë?” Burri i përgjigjet: “Do të më ndihmojë Zoti.” Pas varkës së parë, erdhi edhe një

tjetër dhe sërish i ofruan ndihmë, por burri në vështirësi sërish u përgjigj: “Do të më ndihmojë Zoti” dhe në fund u mbyt e shkoi në parajsë. Atje, burri i tha Zotit: “Pse nuk më shpëtove, o Zot?” dhe Zoti iu përgjigj: “Të dërgova dy varka, o budalla!”

Universi më ka dhënë edhe një mundësi që nuk mund ta çoj dëm. Do ta jetoj jetën në kuptimin e plotë të fjalës: e lumtur dhe e mbushur me mirënjohje.

Harrojini zakonet dhe idetë e vjetra. Përqafoni ndryshimet dhe vetëm të mira do t’ju ndodhin.

Të dashur, çdo gjë shkon mirë, ÇDO GJË ËSHTË E PËRSOSUR.

02 tetor 2015

Ilaçet shëruese

Receta e mrekullisë për shërimin e kancerit

Një lexuese e një prej gazetave shëndetësore të Bosnje-Hercegovinës kishte vendosur të ndante me lexuesit e tjerë recetën e mrekullisë që e shëroi nga kanceri.

Baza e recetës janë xhenxhefili dhe mjalti; një recetë e thjeshtë, por që i riktheu jetën.

Kjo grua vuante nga kanceri në gjëndrat endokrine dhe prej 20 ditësh qëndronte në spital ku mbahej në jetë nga aparaturat mjekësore.

- Merrni një rrënjë të madhe xhenxhefili. Pastrojeni dhe priteni në copa të vogla ose grijeni me grirëse elektrike. Më pas, vendosini të ziejnë këto copa dhe pas këtij procesi, përziejini me gjysmë kilogram mjaltë, por kujdes, mjalti duhet të jetë organik. Në fund, këtë përzierje vendoseni në një enë qelqi dhe konsumoni çdo ditë nga dy-tri lugë. Duhet përdorur lugë druri, qeramike ose plastike. Ndalohet rreptësisht përdorimi i lugëve metalike.

Sipas lexueses që na e këshillon, efektet e para do t'i ndieni pas dy-tri ditësh; ajo ia ka dalë me sukses.

Më shumë informacione gjeni në linkun e mëposhtëm:

<http://www.instanthealthyiving.com/bosnian-woman-decided-to-share-her-simple-and-miraculous-cancer-cure-which-it-raised-her-from-the-dead/#sthash.2Xil6Gu.dpuf>

Pija e mrekullisë që zhduk qelizat kancerogjene

- Merrni një panxhar, një karotë dhe një mollë. Lajini, pritini dhe vendosini me gjithë lëkurë në shtrydhëse. Lëngun që

del, duhet ta konsumoni menjëherë sapo ta shtrydhni. Për më shumë shije, mund t'i shtoni edhe lëngun e një limoni.

- Unë e kam konsumuar këtë pije për dy muaj e gjysmë. Ndonjëherë i shtoja edhe një copë të vogël xhenxhefil dhe lëng limoni. E ndërpreva pasi m'u rrit niveli i hekurit në gjak. Nga kjo pije duhet pirë një gotë në ditë për 3 muaj.

Më shumë informacione gjeni në linkun e mposhtëm:

<http://www.healthy-holistic-living.com/miracle-drink-kill-cancer-cells.html>



Kam përdorur edhe një recetë me këtë lloj kaktusi që shihni në fotografi.

- Kaktusi duhet të jetë më shumë se trevjeçar.
- Pastroni 300 gram gjethe kaktusi, por mos ua hiqni gjembat. Pritini në pjesë të vogla dhe vendosini në një enë ku keni hedhur 30 filxhanë kafeje ujë. Vëreni enën të ziejë për 15 minuta dhe më pas fikenit sobën. Lëreni aty derisa të ftohet e më pas vendoseni në frigorifer.
- Konsumoni esëll një filxhan kafeje çdo mëngjes derisa ta mbaroni. Gjethet e kaktusit nuk duhet të nxirren derisa pija të mbarojë. Nga fundi, lëngu do të trashet, por ju mund ta holloni me ujë, nëse keni vështirësi për ta gëlltitur.
- Gjithë sasia e lëngut që do të përftohet, konsumohet për rreth 30 ditë.

Unë kam pirë nga dy filxhanë çdo ditë dhe, për çudi, për tetë muaj nuk më është shfaqur as migrena.

Limon dhe sodë buke

Një kombinim i mrekullueshëm, gati 10 000 herë më i fuqishëm se kimioterapia.

Përbërësit:

- dy lugë lëng limoni (organik)
- 1/2 lugë çaji me sodë buke (pa përmbajtje alumini; kërkoheni në farmaci ose në dyqanet me ushqime organike)
- 230 ml ujë ose një gotë të madhe
- Këtë mund ta konsumoni deri 4 herë në ditë.

Më shumë informacione gjeni në linkun e mëposhtëm:

<http://www.healthy-holistic-living.com/lemon-baking-soda-miraculous-combination.html>

Trajtimi leatril

Kam konsumuar gjithashtu 1-2 fara kajsie për 2-3 tri javë.

http://www.naturalnews.com/027088_cancer_laetrile_cure.html#

Majdanoz dhe limon për të pastruar veshkat

- Për këtë recetë, duhen pesë tufa majdanoz të pastruara.
- Vendoseni një litër ujë në një enë dhe lëreni të ziejë. Pasi të marrë valë, shtoni majdanozin e ngrirë, që bima të ketë mundësi të çlirojë përbërësit e pastrimit.
- Lëreni të ziejë për 2-3 minuta dhe më pas shtoni lëngun e një kokrrë limoni.
- Në fund, do të dalin 4 gota ujë, të cilat duhet t'i ndani dhe t'i konsumoni: një gotë esëll në mëngjes, një pasdreke, një pasdite dhe një gotë pasdarke. Kjo shërben për përmirësimin e metabolizmit dhe pastrimin e veshkave.

Më shumë informacione gjeni në linkun e mëposhtëm:

<http://steptohealth.com/use-parsley-and-lemon-detox-kidneys/>

PASTHËNIE

Ky libër, i shoqëruar me ushtrime dhe këshilla praktike erdhi nga shqetësimi i thellë për të gjithë ata që më thoshin: “Po si t’ia bëj tani? Ndihej shumë keq.” Sëmundjet, dhimbjet, mundimet, stresi, ankesat janë “moda” e fundit e shekullit tonë dhe, ç’është më e keqja, po rriten me përmasa të frikshme. Edhe pse teknologjia dhe shkenca na e kanë lehtësuar jetën - nuk është e nevojshme të presësh me javë të tëra për të marrë një letër nga i dashuri – edhe pse jemi më pranë njëri-tjetrit, ndonëse zgjedhim të jetojmë të ndarë, edhe pse kemi shtëpi më të rehatshme e më të bukura në krahasim me prindërit apo stërgjyshërit tanë etj., ankohemi vazhdimisht dhe jemi të pakënaqur, sepse kërkojmë gjithnjë e më shumë dhe jetojmë për t’u bërë përshtypje të tjerëve e jo për vete. Jetojmë në një kohë me kushte më të mira: nuk na duhet të shkojmë deri te lumi për të larë rrobat, ama prapëseprapë ankohemi kur na ndërpritet uji një orë. Në kohën kur mjekësia ka bërë hapa të mëdhenj, duke skanuar dhe parë trupin tonë, ne jemi prekur nga virusi për të garuar kush është më i sëmurë. Kjo duhet të ndryshojë sa më parë dhe zgjidhja është mendimi, sepse ai është edhe burimi i këtij virusi.

Nëse në fund të këtij libri, keni marrë vendimin e rëndësishëm për të ndryshuar, jo vetëm për t’u ndier

mirë, por edhe për t'u bërë një njeri më i mirë, për të qenë shembull, një njeri që do të rrezatojë mirësi, ju do të jeni një hallkë e zinxhirit që do ta bëjë më të mirë botën ku jetojmë.

Ndryshimi fillon nga një vendim, ndaj thoni:

Sot, unë jam i hapur dhe pranoj gjithë
të mirat dhe mundësitë që më ofron universi.

Sa më shumë mirësi ofroj,
aq më shumë mirësi pranoj.

Të mirat që shoh,
shumëfishohen
dita-ditës.

Sa më shumë shoh drejt vetes,
aq më shumë e njoh fuqinë time
dhe kuptoj se Krijuesi
dëshiron që unë të jem mirë,
të ndihem mirë
e të rrezatoj mirësi.

Kur rigjeta veten, lindja dhe vdekja u bënë njësh.

Jam e sigurt se në fund të këtij libri keni mësuar shumë gjëra të reja.

Keni fituar aftësinë për t'i parë me një sy tjetër problemet dhe vështirësitë e jetës.

Bota është e njëjta, por jeni ju që keni ndryshuar, duke kapërcyer prapun e **portës që ju lidh me veten**, dhe duke

szbuluar një qenie të pastër hyjnore, plot mirësi e dashuri. Zilia, xhelozia, ankthi, frika, pasiguria, urrejtja, zemërimi tashmë janë pjesë e së shkuarës. Ne vijmë në këtë botë si qenie të pastra hyjnore, plot mirësi e dashuri, por këto cilësi i humbasim gjatë luftës për mbijetesë. Ndryshimi ndodh pikërisht kur rigjejmë rrugën e humbur dhe bashkë me të edhe këto cilësi. Duke ndriçuar shpirtin, dalëngadalë do të ndriçojmë planetin.

Nuk jeni të detyruar të praktikoni fije e për pe këto teknika, duke torturuar veten. Zgjidhni atë apo ato që ju bëjnë të ndiheni më mirë, qoftë mirënjohja, *tapping*, pohimet apo të gjitha së bashku, dhe të tjerat do të vijnë vetvetiu.

Shërimi i sëmundjeve mendore, shpirtërore dhe atyre fizike nuk ndodh sa hap e mbyll sytë, nuk është qëllim, por është stil jetese.

Me shumë dashuri,

Autorja

*Unë besoj në fuqinë time,
Jam genie e pastër plot mirësi
Që i gëzohet suksesit personal dhe atij të të tjerëve
Nuk kam kë të fal, sepse nuk krijoj situata të tilla.
I jam mirënjohëse universit për të gjitha të mirat që më ka ofruar dhe
jam e hapur për mundësi të arta të reja.
E kontrolloj energjinë time, duke i kushtuar më shumë kohë vetes.
Vetes dhe të tjerëve u fal shumë dashuri dhe marr prej tyre
shumëfishin e asaj që jap.
E jetoj jetën me gëzim,
Sepse ndihem mirë dhe gjithçka shkon mirë.*

BIBLIOGRAFIA

Gary and Tina Craig, “The Home of Gold Standard **EFT™**” <http://www.emofree.com/eft-tutorial/tapping-basics/what-is-eft.html> së fundmi e marrë me 23.02.2017

Louise Hay, “**HowTo Love Yourself Now in 12 Easy Ways**”, <http://www.healyourlife.com/how-to-love-yourself-now-in-12-easy-ways> së fundmi e marrë me 16.02.2017

Louise Hay, “You can heal your life” Hay House Inc, 1985

Marty Varnadoe Dow, “The power of positive affirmations”, <http://www.free-positive-thought.com/> së fundmi e marrë me 21.02.2017

Mysterious Earth Journal , <http://mysteriouseth.net/2017/01/14/everything-is-energy-and-we-control-it-with-the-power-of-our-thoughts/> së fundmi e marrë me 07.02.2017

Nick Ortner, “The Tapping Solution: A Revolutionary System for Stress-Free Living”, Hay House, 2014

Pras Vishwasrao, “The Magic of Affirmations (The Magic of Self Help and Self Development Book 1”, Prasanna Vishwasrao, 2012

Renewyour mind journal, <http://renewyourmind.co.nz/power-of-thoughts/> së fundmi e marrë me 15.02.2017

Robert Holden, “Loveability: Knowing HowTo Love And Be Loved”, Hay House UK, 2013

CIP Katalogimi në botim BK Tiranë

Raufi, Burbuqe

Fuqia e mendimeve: me këshilla praktike / Burbuqe Raufi;

red. Pranvera Palushi, Edvina Sojati. – Bot. i 2-të.

– Tiranë: Living, 2018

242 f.; 13,5 x 20,7 cm.

ISBN 978-9928-216-51-9

1.Letërsia shqipe 2.Rrëfime vetjake

821.18 -94

