

ESTER GJIKA
RREGULL PAS RREGULLE...

BOTIMET TOENA

ESTER GJIKA

Rregull pas rregulle...

Sequel i librit tim

“Film pas Filmi, unë e bija e...”

dhe përmbyllje e trilogjisë së kujtimeve

të familjes Gjika, filluar me librin “Vit pas Viti”

të babait tim, Viktor Gjika

BOTIMET TOENA

Tiranë

Botuese: Irena Toçi

Kryeredaktore: Edona Marku Huqi

Redaktore letrare: Besa Vila

Korrektore letrare: Majlinda Bami

Kopertina dhe përkujdesja grafike: Adriana Matraku

ISBN 9789928817846

© Botimet Toena dhe autorja

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara. Nuk lejohet shumëfishimi me asnjë lloj mjete apo forme, as me fotokopje, pa lejen me shkrim të mbajtësit të copyright-it.

BOTIMET TOENA

Rr. "M. Gjollesha" nr. 71, Tiranë 1023.

Kutia Postare 1420

E-mail: botimet.toena@gmail.com

toena.porosionline@gmail.com

<https://toena.al/>

Mos ia ki frikën perfeksionit, nuk do ta arrish kurrë ...
– *Salvator Dali*

Imagjinoni të lexoni një libër duke mos pasur mundësi të
ktheheni në faqen e mëparshme...

Me sa kujdes do ta lexonit atë libër?

Ja pra, kjo është jeta.

Parathënie

Ester, një zonjë e bukur që ecën me hap të lehtë, por të sigurt... e buzëqeshur, me kokën lart, trupin drejt e supet ngritur, flokët e lëshuar, të përkëdhelur nga flladi i ngrohtë i kryeqytetit të botës, siç e quajnë Romën e lashtë ku ajo jeton e punon.

Pikërisht kjo është Esteri, me një emër kaq të goditur, të zgjedhur nga vetë i ati, regjisori i shquar dhe i paharruar shqiptar, Viktor Gjika. Ndoshta jo aq për të evokuar një personazh të njohur të Honoré de Balzakut, shkrimtar që ai e adhuronte, por më tepër Esterin, karakterin biblik, mbretëreshën që shpëtoi popullin e saj duke shfaqur një shpirt të përlulur, të aftë dhe të etur për të mësuar, për t'u bindur, por dhe për të qenë e fortë. Thjeshtësia, përlësia e saj ishin kaq të ndryshme nga sjellja e atyre që e rrethonin saqë u kthye në madhësi dhe, për këtë arsye, u zgjodh mbretëreshë.

Ja pra, emër me të përshtatshëm nuk do të kishte gjetur Viktori ynë për të personifikuar vajzën e tij të vetme, këtë grua të mirë e të veçantë që kthehet te lexuesit e saj me një vazhdim të kujtimeve, pas librit “Film pas filmi, unë e bija e...”, gjithmonë të gërshetuara me përshtypjet dhe përvojat

në jetën familjare, në sheshet e xhirimeve të të atit por, këtë herë, të përqendruar më tepër te vetja e saj, në figurën e saj, në jetën e saj e, nëpërmjet këtij këndvështrimi, në figurën femërore në përgjithësi.

Ky libër rrëfim është një himn thurur gruas, në tërësinë e saj, për forcën, për burimet e pashtershme dhe të jashtëzakonshme, për aftësitë dhe karakterin e paepur, për temperamentin e saj të vrullshëm, po aq edhe të butë, për botën e pafundme të gruas dhe ndihmesën e saj të paçmuar në familje dhe në shoqëri. Është një elozh dhe lavdërim i sinqertë dhe i ndier thellë i *body – positivity*, i vetëpranimit, autencitetit, natyrshmërisë, i të qenët krenare ashtu si jemi, pa filtra, pa ndryshime, pa manipulime imazhi!

Është një rrëfim që duhet ta lexojë çdo grua, e jo vetëm grua në moshën e autores, por edhe çdo vajzë, bile edhe në moshe të re, çdo zonjë që deshiron të përmirësohet e do të thosha, në fund të fundit, çdo njeri.

Autorja, nëpërmjet një thënieje tepër kuptimplotë të Gabriel García Márquez “Para se të thoni se doni një grua ‘inteligjente’ në jetën tuaj, pyesni veten nëse jeni vërtet të gatshëm të ‘përshtateni’ në të sajën”, vlerëson fort karakterin dhe inteligjencën e gruas, duke theksuar e nënvizuar se ajo nuk duhet të lejojë që të anashkalohet e aq më tepër të nënvleftësohet nga burrat te cilët, shpesh edhe me të padrejtë, mbivlerësojnë veten.

Me një stil delikat që nuk të imponohet, por vjen rrjedhshëm e që të bind, autorja nuk jep leksione, as direktiva e as udhëzime. Përkundrazi, siç e pohon vetë, ajo thjesht ndan me publikun përvojën e saj të jetës, pra me ciltërsi

rrëfen ato hapa dhe zakone të mira që hap pas hapi ia mësoi vetë jeta, ato rregulla deri diku edhe të rrepta, ndonjëherë edhe absurde, por që e kanë shoqëruar në rrugëtimin e saj dhe që e kanë ndihmuar të arrijë në moshën e pjekurisë më e pjekur sa s'ka, në një formë perfekte e të admirueshme.

E hodhi në libër këtë rrëfim, siç e thotë vetë autorja, sepse ia kanë kërkuar mikeshat e saj, shoqëria që e rrethon dhe familja e të afërmit.

Të gjithë kanë dashur të dinë ndër vite si dhe çfarë ka bërë Esteri në jetën e saj për të qenë kaq e shëndetshme dhe në formë dhe, sigurisht duke dëgjuar tregimet e saj, e këshilluan që këto përvoja t'i hidhte në letër.

Rast i mirë për të thurur vazhdimin e kujtimeve të librit të saj "Film pas filmi". Por në këtë rrëfim, duke përdorur një çelës ndryshe, një këndvështrim tjetër, hyn kështu drejt e në zemrat dhe mendjet e lexuesve, sidomos gra.

Ajo ka guximin të vërë në dukje defektet e saj, rrudhat, shenjat që jeta i ka lënë jo vetëm në sipërfaqe por edhe brenda shpirtit të saj. Ajo nuk ka filtra, nuk do të ndryshojë asgjë nga çka është, sepse ajo çka përfaqëson karakteri i saj, i mbrujtur me sakrifica, punë, djersë e mund, është shumë më i rëndësishëm se pamja, apo një çantë e një marke të njohur e një krem i kushtueshëm deri në ekzagjerim.

Dhe prandaj shfaqet para syve tanë e admirueshme, e bukur, sepse është e thjeshtë, pa ndërhyrje e filtra, e mirë, empatike, e sjellshme, por edhe e drejtë dhe e drejtpërdrejtë sepse nuk ia përton askujt, edhe me kritika apo shënjime, grua e fortë, por edhe e papërkulur kurrë!

Por të qenët autentike, e thjeshtë dhe e pandryshuar nuk do të thotë moskujdesje, neglizhencë apo mospërfillje. Përkundrazi, ajo i mëshon me forcë rregullave të rrepta, të cilave u është bindur për t'u kujdesur për veten e saj, mes sakrificave që i është dashur të bëjë për të mbetur e re, si në shpirt ashtu edhe në trup.

Ka lexuar, është informuar, ka studiuar me zell të paparë për të zbuluar metodat natyrale që mbështetin një shëndet dhe formë të mirë, i ka vënë ato në praktikë, ka eksperimentuar, ka provuar në lëkurën e saj rezultatet, jo gjithmonë të suksesshme, por të domosdoshme në një rrugëtim për të zgjedhur pastaj linjën dhe stilin e jetesës të cilat ajo i ndan me ne.

Një rrëfim i tillë na mbush me optimizëm në rrugëtimin tonë!

Unë po e shkruaj këtë parathënie me ftesë të botueses që e kam mike të hershme e tepër të veçantë, Irena Toçi, kur gjatë një udhëtimi me makinë nën tingujt e një muzike muzë, më bëri përshkrimin perfekt të autores dhe më frymëzoi pafund që të hedh në letër këto dy faqe parathënie me një frymë pozitive për zonjën e rrallë Ester. Sigurisht, pasi lexova dorëshkrimin e librit të saj u binda edhe më tepër që për gra të tilla të shkruash një parathënie është nder dhe privilegj i rrallë.

Duhet ta lexojmë, por edhe ta mbajmë në mjediset tona shtëpiake më të dashura për gratë, vajzat por edhe burrat të cilët duhet të mësojnë çfarë i nevojitet një gruaje për t'u ndier e lumtur e për t'u shfaqur e mirë dhe plotësisht e realizuar.

Faleminderit, Ester, për këtë rrëfim të sinqertë, të drejtpërdrejtë, të pafiltruar dhe kaq të dobishëm për të gjitha zonjat e bukura që e duan dhe vlerësojnë jetën në maksimum!

Uroj rrugë të mbarë në fushën e botimeve të tjera!

Me respekt dhe konsideratë të lartë për ty dhe çdo fjali të këtij libri të shkruar plot dashuri.

Dr. Zoje Jakaj (Xhoi)

Shëndeti – pilari më i rëndësishëm i jetës tonë – nuk ka qenë kurrë më i theksuar se pas pandemisë së COVID-19, duke transformuar kuptimin tonë për mirëqenien dhe duke theksuar rëndësinë e tij në çdo aspekt të jetës. Është pikërisht ky moment kyç që libri i tretë dhe i fundit i trilogjisë së Ester Gjikes, “Rregull pas Rregulle”, vjen i krijuar me mjeshhtëri, prekës, i sinqertë, provokues, por edhe bindës në mesazhin e tij. Ai na ofron urtësi përmes udhëtimit të autores në vetëpërceptimin dhe përpjekjen e saj të palodhur për një shëndet më të mirë.

Një nga temat kryesore të librit është roli i marrjes së kalorive dhe rëndësia jetike e mbajtjes së një diete të balancuar dhe ushqyese për shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme. Por, në një kohë kur informacioni shkencor ndryshon çdo ditë, shpesh me të dhëna të kundërta dhe të paqarta, si mund të ndjekim një tendencë apo të kemi besim në informacionin që na ofrohet? Ester pra, në librin e saj të ri, e bën këtë të mundur duke shpjeguar konceptet shkencore përmes një gjuhe të thjeshtë dhe të kuptueshme; përmes analogjive të afërta dhe historive tërheqëse, ajo na drejton vëmendjen te ndikimi i zbulimeve shkencore në jetën e përditshme, dhe se si këto të fundit kanë ndikuar jetën e saj personale por dhe profesionale. Mësimet e saj bazohen në të dhëna të rëndësishme siç tregon fakti që

sëmundjet kardiovaskulare janë shkaku kryesor i vdekjes në botë, të cilat shkaktojnë 17.3 milionë vdekje çdo vit¹. Ato pasohen nga kanceri, shkaku i dytë kryesor i vdekjes në nivelin global; 1 në 5 burra ose gra zhvillojnë kancer gjatë jetës, ndërsa 1 në 9 burra dhe 1 në 12 gra vdesin për shkak të tij². Statistika shqetësuese, sigurisht, por që theksojnë rëndësinë e trajtimit parandalues – një dietë e balancuar mund të sjellë një ulje të ndjeshme të numrit të njerëzve të prekur; ky nuk është vetëm opinioni i Esterit, por një fakt i mbështetur nga të dhëna reale³. Kjo më çon në një aspekt tjetër thelbësor, të cilin Ester e trajton me kujdes: “Elementi aktiviteti fizik është kyç në jetën e një njeriu”, shkruan ajo. Me të vërtetë, studimet e fundit kanë treguar që aktiviteti fizik, ul 35% rrezikun e vdekjes nga sëmundjet kardiovaskulare⁴, por për më tepër, aktiviteti fizik mbron ndaj disa llojeve të kancerit duke përfshirë kancerin e gjirit, të zorrës së trashë, stomakut, veshkave, etj.^{5, 6} Ester pra, duke njohur rëndësinë e ushtrimeve fizike që në një kohë të hershme, kishte instinktin natyror për t’i zbatuar këto praktika shumë më parë se ato të bëheshin të pranuar gjerësisht, duke u bërë një shembull jo vetëm për të rinjtë, por edhe për ata më të moshuarit, si prindërit e saj të dashur, Flora dhe Viktor.

¹ Circulation. 2017;136:e1–e23. Doi: 10.1161/CIR.0000000000000510

² CA Cancer J Clin. 2024;74:229–263. Doi: 10.3322/caac.21834

³ CA CANCER J CLIN 2020;70:245–271245. Doi: 10.3322/caac.21591

⁴ Glob Heart. 2024 May 3;19(1):42. Doi: 10.5334/gh.1308

⁵ Med Sci Sports Exerc. 2019 Jun;51(6):1252–1261. Doi: 10.1249/MSS.0000000000001937

⁶ WHO 2020, Guidelines on physical activity and sedentary behavior.

Ndërsa shëndeti fizik kërkon disiplinë dhe forcë, shëndeti mendor zhvillohet nëpërmjet dashurisë, mbështetjes dhe kujdesit. Për Esterin, ky themel u krijua nga mbështetja e dy prindërve të saj të përkushtuar, rritja në një ambient të ngrohtë dhe mbështetës, e rrethuar nga njerëz të afërt që e frymëzuan në çdo hap të jetës. Por, megjithëse Esteri ka pasur fatin e mirë të ketë një mbështetje të tillë, ajo e kupton që marrëdhëniet shoqërore të çfarëdolloji janë një komponent kyç i mirëqenies mendore dhe kërkojnë kujdes dhe ushqim të vazhdueshëm. Dhe kështu, ndërsa Esteri ecën përpara me guxim dhe siguri, lexuesi hedh një shikim në botën e saj dhe, për një moment, kupton se çfarë mund të arrihet vetëm me pak përpjekje.

Personalisht, leximi i librit “Rregull pas Rregulle” ishte i mbushur me emocione, kujtime të bukura, momente të trishta, por edhe me reflektime mbi veprimet e përditshme që ndikojnë në shëndetin tonë dhe atë të të dashurve tanë.

Për lexuesin ky libër është një udhërrëfyes; fjalët dhe historitë anekdotike të Esterit rezonojnë thellë me ne, ndërsa mënyra e saj e veprimit na frymëzon të ndërmarim hapa të rëndësishëm dhe të integrojmë, edhe sikur në shkallë të vogël, këto mësimet në jetën tonë.

Pra, lexues i dashur, tani është radha jote... këtu fillon udhëtimi yt!

Janey Ronxhi

Janey Ronxhi

është një shkencëtare shqiptaro-amerikane që jeton në Shtetet e Bashkuara të Amerikës. Kërkimet e saj përqëndrohen në zhvillimin e metodave të reja biologjike dhe përparimin e modaliteteve terapeutike. Ronxhi ka marrë pjesë në konferenca shkencore ndërkombëtare të nivelit të lartë dhe ka kontribuar në botimin e shumë artikujve shkencorë, si edhe në regjistrimin e disa patentave, duke u njohur si shpikëse. Ronxhi ka përfunduar studimet e larta në Biologji, është diplomuar në Master nga Universiteti i Harvardit dhe në Bachelor nga Universiteti i Bostonit.

Disclaimer / Mospranim përgjegjësie

The views and opinions expressed in this introduction are my own and do not necessarily reflect those of my employer, company, institution, or any other organization with which I am affiliated.

Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura në këtë parathënie/hyrje janë të miat dhe nuk pasqyrojnë ato të punëdhënësit tim, kompanisë, institucionit apo ndonjë organizate tjetër me të cilët jam e lidhur.

INSEGNACIAVIVERE

- La signora ... che mi ha salutata carinamente con quel raggio di sole sulle ciglia e un sorriso così amicante, chi è? – chiedo io ad Anila seguendo con lo sguardo quella figura femminile curata ed elegante.
- Come chi è ... ! E' Alma. E' da un pò che non la vediamo, è stata negli Stati Uniti per un lungo periodo, ora è tornata a Roma. Siamo pure state in vacanza insieme 15 anni fa', non te lo ricordi! – borbotta Anila spalancando gli occhi con stupore.
- Sì che ricordo la vacanza ma ... non riconosco lei.
- Eh in effetti, è cambiata un bel pò. In America ha fatto degli interventi estetici, credo su tutto il corpo ...
- Ma il viso, – eslamo io, – è irriconoscibile!

Restiamo in silenzio tutti e due osservando con curiosità e quasi incredulità la donna di cui stiamo parlando che si muove con disinvoltura tra gli ospiti del cocktail dove siamo state invitate tutte e cinque, noi amiche di vecchia data.

Il suo volto ... deturpato...

KAPITULL PA NUMËR

Dashuria për vetveten dhe vetëpranimi



Ne jemi brezi më i lumtur ndonjëherë!

Kjo është buzëqeshja ime e lehtë dhe e stampuar “gjithmone” në fytyrën time... Jemi ne, pesëdhjetëvjeçarët tashmë, bile në prag të të gjashtëdhjetave, të lindurit mes viteve ‘60 dhe mesit të viteve ‘70. Brezi më i lumtur ndonjëherë.

Unë u poqa e po i mbështjell krenare vitet e mia, pa i kërkuar leje askujt, duke shkaktuar një stuhi dhe zemërim në rrethin tim shoqëror midis luftëtarëve të zjarrtë kundër plakjes.

Guxoj të eci në rrugë me fytyrën dhe trupin tim, të bukur por “paksa” të ndryshuar, me të gjitha rrudhat, me sytë disi të rënduar dhe peshën e tepërt, me gjithçka që më dha natyra, pa hezitim dhe krejtësisht e pinteresuar ndaj mendimit të mbështetësve të rinisë së pafund.

Dhe kjo është e mrekullueshme!

Sepse dikush duhet t’i thotë më në fund botës se avancimi në moshë (e thënë pa eufemizma – plakja) nuk është aspak turp.

Një ditë një person më tha “je tepër kërkuese”. Kjo fjalë “tepër” është koncepti që në anglisht përdoret shpesh “too much – more than it’s necessary...”

Duke qenë se dallohem për empati, u përpoqa të vihesha në vendin e tij duke pyetur veten se çfarë nuk shkonte tek unë dhe pas shumë pyetjesh e gjeta përgjigjen. Çdo gjë që është e rëndësishme dhe e thellë, është edhe sfiduese ndërsa shumica e njerëzve tani preferojnë sipërfaqen, atë që nuk kërkon përpjekje.

Jemi në epokën e “të dua” që i thuhet çdo muaj një personi të ndryshëm, të marrëdhënieve flesh dhe dialogëve sipërfaqësorë, ndërsa për mua ajo që përkufizohet si kërkuese, si e thellë, tepër e thellë, në realitet më pëlqen, më përshtatet shumë, është në natyrën time.

Unë di të notoj në thellësi, ç't'i bëj sipërfaqes ... aty ku shpesh rrezikoj të mbytem.

Ne jemi brezi i të vetëpranuarve, e kemi dashur veten shumë, ashtu siç ishim, pa “korrigjime” e pa filtra. Jemi ata që ishim tepër të rinj për të kuptuar brezin pak para tonit, ata të fillimit të 60-ës, të politikës dhe të lëvizjeve botërore studentore. Ende tepër të rinj për të kuptuar ç'ndodhte në botë në vitet e plumbit, në epokën e brigadave të kuqe dhe masakrave të zeza. Ende tepër të rinj dhe të indoktrinuara për të kuptuar çfarë ishte në të vërtetë komunizmi të cilin e kemi jetuar gati plotësisht.

Jemi ne ata që u rritëm në lirinë absolute të stinës së verës katërmujore, të pushimeve të gjata buzë detit, të lojërave me orë e orë të tëra nëpër rrugë e oborre, me televizorët bardhë e zi, por edhe me të parët me ngjyra dhe me filmat e parë vizatimorë. Babolë të mëdhenj dhe kartolina të ngjitura me kapëse rrobash në biçikleta. Me arnat në pantallona dhe ushqime bio që fshatari na i sillte te dera që në pikë të mëngjesit. Me akulloren e përgatitur në mikserin e pastičerisë ndërsa ne prisnim me durim, mjekrën mbështetur në banak, duke parë “lopatkën” e kazanit që e përziante qumështin me niseshte e vezë me ngadalë, por njëtrajtshmërisht, për të dhënë produktin përfundimtar që më të mirë nuk kishte, me çokollatat artizanale që mua nuk më pëlqenin sepse ishin si me kokrra, me karamelet Zana...

Jemi ne ata që shkuaam në shkollë me përparëse të zezë dhe jakë të bardhë, të qëndisur nga gjyshet tona të shtrenjta, me çantë igelit në dorë dhe nga ne nuk pritej gjë tjetër veçse të bënim detyrat e më pas të luanim, të gërvishtnim gjunjët pa u ankuar dhe të mos hynim në telashe. Askush nuk donte

që ne të flisnim anglisht në moshën 6 vjeçare ose të bënim joga. Më së shumti dy herë në javë, një orë fizikulturë në shkollë, edhe atë me pahir për të bërë ca ushtrime fizike.

Edukimi fizik në shkollë ishte një lloj paranteze shpërkujdesjeje dhe lirie. Duhej të mbanim gjatë asaj ore kilotat, ca lloj brekësh të zeza, të shëmtuara me llastik te brezi dhe te kofshët, pa shumë tarnanisje edhe pse neve vajzave na vinte turp, por gati për të vrapuar, për të luajtur dhe për t'u djesitur. Nuk kishte presion për t'u dukur perfekt, asnjë shqetësim për markën e rrobave apo për gjykimin e të tjerëve. Fokusi ishte te lëvizja, argëtimi dhe rëndësia e sportivitetit. Ndërsa sot duket se gjithçka duhet të kalojë përmes filtrit të imazhit. Fëmijët shpesh vijnë në atë orë të edukimit fizik me veshje të kuruara, të stilistëve të mëdhenj, sikur edhe edukimi fizik të jetë një mundësi për t'u shfaqur dhe jo thjesht për të lëvizur. Thelbi i sportit, ai spontanitet dhe autenticitet që dikur u përjetua, shfaqet gjithnjë e më shumë i mbytur nga një kulturë e paraqitjes që e shndërron lojën gjithashtu në një vitrinë.

Pastaj ne u rritëm dhe adoleshenca jonë mbërriti në vitet '80, me muzikë të dëgjuar fshehurazi nën batanije, kremviçe të ziera dhe vezë të skuqur në mëngjes.

Madonna dhe Live Aid. Këtë të fundit e dëgjuam në zbor në Mamurras në vitin e fundit të fakultetit. Na hipnotizoi!

I mbani mend stinët e verës të asaj kohe? Ato në të cilat niseshim me trena të ngadaltë si rrakazhrrakë, por të mbushur plot; me kushërinj, të gjithë familjen, miq, fëmijë dhe mbërrinim në plazh me një buzëqeshje të vërtetë, gati për të shijuar çdo moment. Ishim të lumtur me pak: një akulllore, një lojë letrash nën çadër, një darkë të thjeshtë me

miqtë. Ndjenja e komunitetit ishte e prekshme, lumturia ishte e përbashkët, jo e dukshme.

Nuk ekzistonte asnjë minutë mërzitje.



Luanim nëpër oborre, tarraca e lulishte dhe hynim në shtëpi vetëm për të ngrënë dhe vetëm kur të rriturit na thërrisnin me zë të lartë nga dritaret dhe shkallët.

– Esiiiiii po mjaft moj mjaft, nuk u lodhe me këto të shkreta peta (ishin ca gurë petashuqë me të cilët luanim duke vizatuar me shkumës në dyshemerat e oborreve disa katrorë të mëdhenj të cilët duhet t'i kapërcenim duke zvarritur petën me kërcim në një këmbë).

Ngjitnim shkallët me zemër në fyt se vonoheshim gjithmonë, gjunjët shpesh të gërvishtur e të zhvoshkur i mbanim të fshehur sepse ishte rreptësisht e ndaluar të lëndohesh.

Ndienim që në shkallë aromën e mirë të byrekut apo të mishit me bamje që avullonte në tavolinë, dhe hanim pa bërë shumë naze edhe kur nuk na pëlqente vërtet (p.sh. byreku me kungull që nuk e duroja). Edhe po të mos na pëlqente shumë, e hanim që ç'ke me të sepse pastaj mund të luanim dhe të vraponim me shpejtësi marramendëse nëpër rrugë dhe në oborrin e vjetër të shtëpisë. Me shoqkat e pallatit, por edhe me ato të ndërtesave apo të shtëpive ngjitur. Nuk ishte e rëndësishme të njiheshim, t'i dinim emrin njëra-tjetrës. Mjaftonte të ishim bashkë, nuk duhej asgjë tjetër.

“E zeza ti po të vritesh eh...” ishte paralajmërimi më i shpeshtë nga nënat, por kishte edhe disa shprehje klasike të paharrueshëm si “Unë ta bëra kokën, unë ta zdrugos” dhe “Pa hajde njëherë këtu, hë moj afrohu se nuk të bëj asgjë” të shqiptuara me dhëmbë të shtrënguar dhe me pamjen e një gjenerali gjerman apo “Të piu e zeza po u vonove!”.

Një verë, në breg të detit, gjyshja e njëres prej shoqeve të mia i bërtiti nga bregu “Nëse mbytesth, do të ta marr shpirtin”, pa dyshim fitoi medaljen e arit për batuta! Sa shumë qeshëm...

E sot, çfarë jemi bërë sot? Të burgosur të festave “instagrammable”, të fiksuar pas kërkimit të fotos perfekte, resortit luksoz, restorantit trend. Çdo moment nuk përjetohet për atë që është por për atë që mund t’u tregojë të tjerëve. Pushimet janë kthyer në një skenë për konsumizëm, një garë për të parë se kush tregohet e shfaqet më shumë, ndërsa lumturia autentike mbetet në plan të dytë, e harruar.

Ne jemi sot gjithmonë të lidhur *online*, por të shkëputur nga kuptimi i vërtetë i pushimit dhe kënaqësisë. Kemi humbur aftësinë për të vlerësuar gjërat e vogla, ato që nuk



kanë nevojë për filtër për të shkëlqyer. Po ndjekim një iluzion të përsosmërisë, por me çfarë çmimi? Ndoshta e kemi humbur vlerën e kohës së kaluar së bashku, të thjeshtësisë dhe gëzimit të vërtetë.



A nuk është koha për të reflektuar se çfarë do të thotë në të vërtetë të shkosh me pushime? Të rizbulosh kënaqësinë autentike, atë që nuk matet me pëlqime e *like*, por me kujtime që mbeten në zemër? Në këtë garë të shfrenuar drejt pamjes dhe shfaqjes, ne po humbasim veten!

Ishte një kohë kur mesazhet nuk ekzistonin... por kishte pamje që i thoshin të gjitha, ku *like* nuk ekzistonin, por njerëzit njiheshin dhe përhëndetnin njëri-tjetrin në rrugë.

Ishte një kohë kur këshilla e një babai ishte më e vlefshme se çdo kërkim në Google dhe historia e një gjyshi ishte më e vërtetë se çdo akses në *Wikipedia*.

Ishte një kohë kur nuk kishte *email*, por merrje kartolina, kartolina dhe letra dashurie.

Kohë kur askush nuk ofendonte fshehur në anonimitetin e një rrjeti social, dhe bordura e xhiros se bulevardit ishte vendi ku diskutonim, debatonim, respektonim dhe ndanim një gazoz.

Ishte një kohë kur njerëzit nuk shfaqeshin për atë që nuk ishin, ku *Photoshop* apo filtrat nuk ekzistonin dhe vitet kalonin rrjedhshëm duke vizatuar në fytyrat e dashura të njerëzve rrudha të bukura ... po, po, të bukura dhe të çmuara, sepse shënonin maturimin, pjekjen, ndërgjegjësimin.

Po, më vjen keq për ato kohë kur gjithçka ishte më e thjeshtë, më reale.

Dhe na vibronte zemra e jo telefoni...!!

Ne të atij brezi jemi ata të telefonatave me të dashurit e parë nga aparati i rëndë mbi një tryezkë të vogël, me centro me grep, në korridor dhe të “xhiros” në bulevard pasditen dhe darkën e së dielës.

Të provimit përfundimtar të diplomës dhe çdo vit të universitetit të shërbimit ushtarak, 1 muaj e ca larg shtëpisë, hare dhe liri e shumë miqësi vetëm me pak hajmali.

Shkoje në universitet medoemos, ishte si një fazë “e detyrueshme” e shkollimit, universiteti shtetëror, falas, i pastër, me profesorët më të mirë e të aftë, asnjë nuk mbetej vetëm me shkollë të mesme.



Ne u rritëm me pakujdesi absolute në kuptimin e haresë, me besimin e fortë se gjithçka që pritej nga ne ishte që të rriteshim, të punonim shumë, të gjenim një bashkëshort të denjë dhe të jetonim jetën tonë. Nuk dyshuam për asnjë moment se do të ishim asgjë tjetër veçse të lumtur.

Dhe, duhet ta pranojmë, sado e vështirë të na dukej e ardhmja, sado e pakuptueshme dhe e dhimbshme të na

dukej ajo situatë në momente të caktuara indoktrinimi,
kemi qenë të lumtur.

Ne jemi brezi më i lumtur ndonjëherë.

Dhe në botë ky brez quhet “Seniors”, Boomers për shkak të
bumit ekonomik botëror të viteve 60-70.

Kemi lindur në vitet ‘60.

U rritëm në vitet ‘70-‘80.

Studiuam në vitet ‘70-‘80.

Kemi frekuentuar njëri-tjetrin në vitet ‘80-‘90.

U martuam dhe zbuluam botën në vitet ‘80-‘90.

Përjetuam drejtpërdrejt komunizmin.

Përjetuam diktaturën *live* bardhezi.

Bëmë shërbimin ushtarak.

Kryenim orën e fizkulturës edhe pa u bërë kampionë,
por thjesht për veten tonë.

Bëmë shumë marrëzira duke besuar se ishim të pathye-
shëm, humbëm, por ato humbje dhe dështime janë dhe kanë
qenë përvoja jetësore.

Pamë ndërrimin e sistemeve, ishim aty kur aroma e
panjohur e lirisë na dehu e na zuri keq, të vegjël e të mëdhenj.

U aventuruam nëpër botë në vitet ‘90.

U stabilizuam në vitet 2000.

U bëmë më të mençur në vitet 2010.

Dhe përparojmë përtej 2020-ës.

Kemi jetuar kaq e kaq dekada thelbësisht të ndryshme
nga njëra-tjetra...

DY shekuj të ndryshëm...

DY mijëvjeçarë të ndarë...

Kaluam nga telefonimi nëpërmjet një operatori të vetëm të distancave të gjata në thirrjet video kudo në botë.

Nga kasetat e magnetofonave e disqe vinyl kaluam në *Spotify* internet, nga letra të shkruara me dorë në *e-mail* dhe *WhatsApp*.

Nga radio Iliria e mbartur mbi shpinë në plazh e TV bardh e zi me tub katotik mbrapa, në televizor me ngjyra dhe më pas në televizor të sheshtë 3D HD dhe vetëm 1 cm të trashë.

Blinim videokaseta, më pas disqe dhe tani shikojmë *Netflix*.

U prezantuar me kompjuterët e parë si dollapë në fillim të viteve '90, me disketat, dhe tani kemi gigabajt dhe megabajt në telefonat tanë inteligjentë.

Mbanim pantallona të shkurtra doku e funde pa formë gjatë gjithë fëmijërisë, më pas xhinse blu.

Kemi shmangur linë, paralizën infantile, meningjitin, poliomielitin, tuberkulozin, gripin e derrat dhe tani COVID-19.

Dikur ngisnim qerka të bëra me kapaçkat e shisheve të gazozave, më pas makina me benzinë apo naftë dhe tani ngasim hibride ose elektrike.

Po, kemi kaluar kaq shumë, por çfarë jete kemi pasur!

Mund të na përshkruajnë si “ekzemplarë”, njerëz të lindur në atë botë të viteve '60, me fëmijëri analogjike por rini dhe maturim digjital.

Ne themi: “I kam parë të gjitha!”

Brezi ynë, fjalë për fjalë, ka përjetuar dhe dëshmuar më shumë se kushdo tjetër në të gjitha dimensionet e jetës.

Është brezi ynë që fjalë për fjalë është përshtatur me “NDRYSHIMIN”.

Dhe jemi brezi që është kujdesur më shumë për mjedisin dhe natyrën, ndoshta edhe pa e ditur këtë, në mënyrë spontane dhe të natyrshme.

A i mbani mend 50 vjet më parë zakonet që sot janë zhdukur praktikisht, por që i bënë shumë mirë dhe i shërbyen kujdesit për planetin...

- Kishte një shportëz të veçantë me të cilën blinim vezë. Ose, nëse kjo nuk ndodhte, shitësi i ushqimit do t’i mbështillte në gazetë.
- Buka mbështillej me letër ngjyrë kafe dylli poroze dhe ruhej në qese pëlhere të bëra nga nëna me qëndisje të bukura.
- Salloja, marmelata, gjiza apo gjalpi shërbeheshin në letër kur nuk sillnim në dyqan enën tonë.
- Në treg nuk përdornin qese plastike, por fletë gaze-tash.
- Gjyshet u dërgonin ushqim gjyshërve tanë në kusitë e tyre (3-4 tenxherka të pajisura me një dorezë në kapak).
- Fshatari kalonte shtëpi më shtëpi dhe shpërndante qumështin, mjaltin, bulmete të tjera dhe shpesh në enët tona.
- Në ëmbëltore shiteshin biskota dhe ëmbëlsira me kile në letër dylli.

- Luanim me atë që krijonim vetë apo çka gjetëm, lodrat ishin të shtrenjta, të pakta pa le të globalizuara njëlloj.
- Kur blinim në treg zarzavate, sillnim me vete shportën dhe sidomos çantën prej rrjete, ato rrjetat ngjyranjyra.
- Pelenat për menstruacionet ishin prej pëlhure apo garze, laheshin dhe ruheshin të bardha duke i zierë në kazan e nderë në diell.

Etj., etj....

Do të ishte mirë t'i rifillonim këto zakone të mira, ndërsa kemi bërë shumë hapa prapa në vend që të ecim përpara...!!!

Një duartrokitje të madhe për të gjithë anëtarët e një brezi shumë të veçantë, i cili do të konsiderohet gjithmonë UNIK!

Ndonjëherë pyes veten:

Si i mbijetoi brezi ynë ushqimeve me laktozë?

Si jetuam pa *Coke Zero*, *Red Bull*, *snacks*, duke pritur të dielën për të pirë një arançatë?

Si i kaluam dimrat në shtëpitë pa ngrohje, me një sobë me dru që ngrohte vetëm një mjedis dhe kur dilje prej tij “të zinte tartakuti” nga të ftohtit, pa le kur laheshim në ato banjat e akullta?

Me bukë me djathë, kastravec edhe domate në çantën e shkollës për ta ngrënë gjatë pushimit të madh, pa *barreta proteinike*, pa *Nutella* dhe pa vitaminat e sotme?

Si u kënaqëm me frutat e deformuara por bio dhe të vërteta, me perimet e ngarkuara me baltë sepse ishin të freskëta dhe me ujin e çezmës?

Si i kaluam netët e verës me një fetë shalqi në rrugë, pa ndonjë “party” të veçantë, vetëm me kënaqësinë e atij shalqiri të ëmbël e të shijshëm?

Si i duruam ndëshkimet e rënda të mësuesve të rreptë të asaj kohe?

Si mbijetuam me gjunjë të zhvoshkur, të dezinfektuar vetëm me pështymë, pa antibiotikë, antiseptikë apo ilaçe?

Si arritëm të takoheshim me kë na pëlqente pa pasur celular, kur mesazhet e vetme ishin një shënim në ditar?

Si patëm durimin të shkëmbenim letra të gjata në distancë dhe të prisnim javë të tëra për një përgjigje, ndërsa tani një përgjigje me 2 minuta vonesë na bën nervoz?

Dhe unë, që i bëj shpesh vetes këto pyetje, e ripytes veten: a mund t’i ribëjmë të gjitha këto përsëri tani? Apo edhe ne jemi rrëmbyer nga furia e kohës?

Brezi i ri i sotëm ndoshta po gabon ... në shumë drejtime; sipas mendimit tim modest. Mund të dështojë ... herët a vonë.

A e dini kur mund të dështojë ky brez?

Do të dështojë nëse:

Vazhdon të vlerësojë më shumë ata që janë jashtë se ata që janë brenda në shtëpi.

Do të dështojë kur:

Të vazhdojë të shkruajë përmbajtje të shkëlqyera në kanalet sociale apo të organizojë festa për miqtë ose thjesht të njohurit, por të harrojë të nderojë familjen çdo ditë.

Do të dështojë kur:

Filxhanët e bukur të jenë për ata që vijnë për vizita, por për ata në shtëpi kupat janë të plasaritura, të prishura.

Do të dështojë kur:

Të vazhdojë të përpiqet shumë për të kënaqur të tjerët, por për t'i bërë një nder nënës së vet – është apo të paktën duket një barrë.

Do të dështojë kur:

Në mbledhjet e miqve ose në rrjetet sociale të shfaqë dashuri false e të pakushtëzuar për familjen, ndërsa në shtëpi refuzon t'u çojë një gotë ujë familjarëve.

Familja është pasuria më e madhe e qenies njerëzore.

Le të kujdesemi për të!

Mbani mend gjithmonë se...

Familja është gjithmonë përparësia!

Ky fjalim prej 30 sekondash i CEO-s të *Coca Cola* ndryshoi përfundimisht mënyrën se si i qasem unë jetës çdo ditë.

Jeta është një lojë zhongleri me pesë topa:

Puna, Familja, Shëndeti, Miqtë dhe Shpirti.

Këtu është e vërteta –

Puna është si një top gome.

Lëre atë të bjerë dhe do të kthehet përsëri.

Por katër të tjerët?

Ata janë bërë prej qelqi.

Hidheni njërin prej tyre dhe mund të dëmtohet e të thyhet përgjithmonë.

– *Familja:*

Bazamenti juaj. Pasi dëmtohet, është e vështirë të rindërtosh besimin dhe lidhjen.

– *Shëndeti:*

Thelbi i gjithçkaje. Neglizhoheni atë dhe rimëkëmbja nuk është e garantuar.

– *Miqtë:*

Sistemi juaj i mbështetjes. Marrëdhëniet, pasi prishen, mund të mos jenë më kurrë të njëjta.

– *Shpirti:*

Paqja juaj e brendshme. Po e humbe atë, është e vështirë të gjesh sërish ekuilibrin.

Konkluzioni? Punoni me zgjuarsi, por mos e lini punën të errësojë atë që ka vërtet rëndësi. Vlerësoni atë që është vërtet e vlefshme.

* * *

Në rrugëtimin jetësor të një gruaje, mungesa e vetëvlerësimit bën që ajo të mos besojë në veten e saj. Në fakt, shoqëria në të cilën jemi rritur na ka rrënjësuar gjithmonë se jemi “gjinia më e dobët”!

Do të doja të përcjell vlera që shkojnë përtej markës dhe produktit: ky libër dëshiron të përcjellë rëndësinë e dashurisë për veten dhe këmbënguljen për të zënë hapësirën tonë, duke rritur vetëvlerësimin dhe për t’iu qasur jetës me më shumë besim, spontanitet, çiltërsi e qetësi dhe pa pasur frikë nga gjykimi i të tjerëve.

Për të arritur rezultate me trupin dhe mendjen time, unë jetoj çdo ditë filozofinë “in & out”, punoj me qëndrueshmëri, përkushtim dhe rutinë të përditshme. Të qenit këmbëngulëse më çon në arritjen e rezultateve të shkëlqyera.

Për të ndryshuar një trup duhen të paktën 2-3 vjet punë ditore e kryer mirë, vetëm durimi rimon me qëndrueshmëri (edhe pse jo nga ana onomatopeike).

Rrugëtimi duhet të jetë gjithmonë në drejtim të shëndetit.

Dhe rregulla kryesore, ajo që funksionon vërtet dhe për të gjithë është kjo: për t’u ndierë mirë (brenda dhe jashtë) kushti më i rëndësishëm që jep më tepër rezultate është pikërisht të duam veten dhe të kujdesemi për të me qëndrueshmëri dhe këmbëngulje.

Unë këtë e kuptova paksa vonë por gjithsesi në kohën e duhur për të marrë masa. Tani që ndihem e maturuar, me më tepër mend në kokë dhe me goxha eksperiencë e vite mbi supe... e kuptova. Tani!

Pasi iu dedikova me gjithë shpirt dhe i dashurova me gjithë zemrën dhe qenien time prindërit, djalin, partnerët, farefisin e miq e shoqe të mia, fillova t’i dedikohem më mirë vetes dhe ta dua më tepër atë.

E kuptova, në një pikë dhe në një fazë të jetës sime, që nuk jam “Atlante” dhe bota nuk rëndon e gjitha mbi supet e mia.

Nuk bëj më pazar për çmimin me shitësit e fruta-perimeve, të mishit apo të çfarëdolloj artikulli që më nevojitet. Pak qindarka të kursyera nuk e ndryshojnë jetën time, por mund të ndihmojnë shitësin të grumbullojë paratë për të paguar shkollimin e vajzës së tij.

Paguaj taksistin pa pritur kusurin. Ato pak monedha mund ta bëjnë atë të buzëqeshë... ai pa dyshim po punon më shumë se unë.

Nuk i korrigjoj më pleqtë që përsërisin të njëjtat histori e të njëjtat kujtime e të njëjtat ndodhi. Këto rrëfime i kthejnë ata në momente të lumtura të së kaluarës së tyre.

Me kalimin e kohës, mësova të mos i korrigjoj më njerëzit, edhe kur e di që e kanë gabim. Paqja është më e çmuar dhe më e shtrenjtë se përsosmëria.

I lavdëroj njerëzit dhe u bëj komplimente me bujari. Jo vetëm që përmirësoj humorin e tyre, por edhe timin.

Nuk shqetësohem më për një njollë në rrobat e mia apo për një veshje jo të blerë. Personaliteti dhe karakteri im janë më të rëndësishëm se pamja e jashtme.

Distancohem nga njerëzit që nuk më vlerësojnë. Unë e di vlerën time, edhe nëse ata nuk e dinë, nuk duan ta dinë ose nuk e dallojnë fare. Më keq për ta.

Nuk më vjen turp më nga emocionet e mia. Janë pikërisht ato... emocionet, ato që më bëjnë humane.

Kuptova në një moment të jetës sime që është më mirë ta lëmë mënjanë egon sesa të prishim një raport njerëzor, sentimental, një marrëdhënie.

Unë jetoj çdo ditë sikur të ishte e fundit, sepse me të vërtetë mund të jetë.

Unë bëj atë që më lumturon. Lumturia ime varet nga unë.

Unë i vlerësoj miqtë e mi, sepse shpesh humbas disa prej tyre: jo sepse grindemi, por sepse ata kanë ecur më përpara ose kanë mbetur më prapa.

Unë vlerësoj atë që kam, më shumë se atë që dëshiroj të kem, sepse ajo që kam është imja: jeta ime, puna ime, familja ime, miqtë e mi.

Dhe koha... koha për të qenë e lirë nuk ka çmim për aq sa është e çmuar.

“Nuk do të lodhem kurrë së aprovuari idenë se për të qenë të lirë duhet të kemi kohë në dispozicion, kohë për veten tonë, kohë për të shpenzuar për gjërat që na pëlqejnë, për pasionet, hobet, kujdesin për veten, pasi liria është koha e jetës që kalon dhe që e shpenzojmë për gjërat që na motivojnë.

Ndërsa je i detyruar të punosh për të plotësuar nevojat materiale, nuk je i lirë, je skllav i ligjit të vjetër të domosdoshmërisë. Tani, nëse nuk vendosim një kufi për nevojat tona, kjo kohë bëhet e pafundme.

E thënë më qartë: nëse nuk mësohemi të jetojmë me pak, me të mjaftueshmen, do të duhet të jetojmë duke u përpjekur të kemi sa më shumë gjëra dhe vetëm në funksion të kësaj rregulle. Por jeta ndërkohë do të ketë rrjedhur pa u ndier, do të ketë ikur pa të lajmëruar, do të të ketë lënë mbrapa pa u merakosur për ty...

Sot njerëzit duket se nuk e kuptojnë këtë dhe shqetësohen vetëm të blenë, të blenë, të blenë, në një garë të pafund...”

Vendosa t’i ndaj me ju këto mendime sepse, në një moment, kur kuptova që vitet po fluturonin dhe unë isha tashmë e rritur dhe e pjekur, u ndala së renduri dhe pyeta veten: po pse duhet të presin kaq gjatë njerëzit për të kërkuar lumturinë?



Përse duhet të piqen më parë e pastaj t'i kuptojnë këto
çelësa kaq të thjeshtë dhe të bukur për të qenë të lumtur?

Përse njerëzit duhet më parë të bëhen të moshuar për t'i
praktikuar këto mësimet?

RREGULL PAS RREGULLE...

*(Vi porto nel mio mondo fatto di 10 elementi...
senza voler dare lezioni a nessuno)*

