

REFLEKTIME - COVID 19

Elisabeta Qerimi

STUDIMET PSIKOSOCIALE UMSH - Viti III



Gjithçka ndodh për një arsye!

Gjërat ndodhin, por e rëndësishme është se si ne i perceptojmë ato që ndodhin. Sot ndodhemi para një dileme të madhe e cila është: “*Ta perceptojmë këtë pandemi si të mirë apo të keqe?*” Kjo dileme ngre shumë pikëpyetje në mendjen time, sjell mendime dhe emocione të ndryshme si frikë, ankth, paqë, dyshime, por edhe shpresë, të cilat duhet theksuar se po i përjetoj brenda një kohe të shkurtër. Mendoj se janë këto vështirësi që na ndihmojnë të shohim gjërat reale, të kuptojmë ndërgjegjen tonë, dëshirat tona, të kuptojmë dhe të jemi mirënjohës për vlerën e shëndetit, ushqimit, ajrit dhe çdo gjë që na rrethon. Të kuptojmë vlerën e përqafimit të prindit apo fëmijës, i cili po na mungon shumë në këto kohë nga frika se mos të dashurve tanë mund t’u transmetojmë këtë virus dhe nuk mund t’ia lejojmë vetes të bëhemi shkaktarë për humbjen e qenieve njerëzore. Këto vështirësi gjithashtu na bëjnë të kuptojmë se është puna që bëjmë ajo që ne vërtet duam?; të kuptojmë se përballë këtij virusi qenkemi të barabartë dhe sa pak vlerë paska miku, forca dhe paraja; të kuptojmë dëmin që i kemi shkaktuar Tokës nga egoizmi dhe babëzia për të sunduar.

Kjo situatë në të cilën ndodhemi duhet të na shërbejë për të na ndërgjegjësuar për gjërat e rëndësishme që kemi, të cilave duket që nuk u kemi dhënë vlerën që vërtet ato meritojnë. Madje duket si një proces që po forcon vatrën tonë, familjen, bërthamën e shoqërisë, por edhe si një frenim i shfrenimit që na kishte pushtuar. Po na jepet mundësia të kuptojmë se sa shumë kemi lënë pas dore duke vrapuar pas gjërave të kota dhe rutinës së përditshme që na rrëmben.

Izolimi social po na shërben si një mënyrë reflektimi. Të mendojmë se si mund të bëhet më mirë dhe të shfrytëzojmë çdo mundësi që na jepet për të rritur vetveten. Fuqia e zgjedhjes është në duart tona, të ndihmojmë veten dhe të tjerët në nevojë, të përmirësohemi, të kuptojmë atë që na flet, të kuptojmë dhe ti japim liri fëmijës së vogël që është brenda nesh. Mundësi të arta gjatë izolimit na ka ofruar edhe profesoret Fleurapër të zgjuar instiktet tona nëpërmjet meditimit, këshillave, teknikave të ndryshme skripteve, sugjerimeve për të shkruar tek thelbi ynë, për të kuptuar se të gjitha sekretet dhe zgjidhjet janë brenda trupit dhe mendjes tonë. Ne duhet të bëhemi të vetëdijshëm për potencialin dhe fuqitë që kemi, të mos ushqejmë frikën nga dështimi, por të gjejmë besimin dhe sigurinë, të kuptojmë dëshirat dhe t’u japim jetë atyre. Shumëgjëra kanë ndryshuar por mënyra më e mirë është të krijojmë të ardhmen, të marrim vendime se çfarë do të bëjmë në të ardhmen e jo të presim!