

## REFLEKSIONE MOSHA E BARDHË

**Mosha e Bardhë** (Mosha e Tretë) fillon në “prag” të 60-tave. Si “mysafire e paftuar”, asaj “nuk i gëzohet” asnjëri!. Në qenien e personit me shkallëzim fillon të futet një ndjenjë, më parë “e huaj për atë”, **frika nga plakja**.

**Plakja është rezultat i dëmit elementar që ne ia bëjmë vetës sonë, me kalimin e kohës.** Pleqërinë asnjëri nuk e do. Edhe pse mund të “lexohet edhe me sy”, atë asnjëri “nuk e pranon”. **Plakja e më pas vdekja (ndarja nga jeta) mbetet “ kërcënim” për çdo njeri.** Njeriu “dëshiron të jetojë shumë”, por “nuk dëshiron të plakët” e ”aq më pak të vdes”!. Ai si qenie “e arsyeshme” e ka të vështirë ta perceptojë “vdekjen”. Ajo “projektohet” si akt “abstrakt”, i cili “nuk do të ndodhë” në mesin tonë!. Thënë ndryshe, **“gjithsecili” me gjasë (“përveç meje”) mund (do) të vdes, por” jo edhe unë”!** - Është “në dorën e çdo personi” të vendosë për plakje “të përshpejtuar” apo “ të ngadalësuar”. Megjithatë, “trupin nuk e kemi në dorë”, ne atë vetëm e “kontrollojmë”, mbështetur në “dëshirë” dhe “arsye”. Personat të cilët “shkelin” në “pleqëri të thellë”, me kalimin e viteve fillojnë ta donë jetën akoma më shumë!. Për të qenë “ironia më e madhe”, nuk shfaqin gjykimin, që po ata “do duhej të vdesin para fëmijëve të tyre”!.

Çdo moshë duhet mirë menaxhuar. **Plakja nuk ka moshë. Ajo matët me atë “si ndihesh dhe si dukesh në vete”?**. Si e pranoni plakjen në vetvete?. Sikurse ka” të rinj të plakur” ( pa ambicie për të punuar dhe jetuar), po ashtu ka “të moshuar të rinuar”( të udhëhequr me programe jetësore). **Po qe se plaku “ka mendim të ri”, ai akoma është i ri. Kotësia të plakë!**. Pasioni për punën, jo” çfarë bëra dje”, por “çfarë do bëj sot, nesër e pasnesër” e” lufton plakjen”. Me punë dhe nëpërmjet punës bën që të “neutralizohet” edhe “ankthi i pleqërisë”. Po ashtu çdo plak “rinohet” po qe se i themi: ”Ti njeri nuk ke pleqëri”!.

Edhe Mosha e Bardhë ndiqet nga aktiviteti psiko-fizik. Kuptohet vetiu, në këtë moshë ai nuk ndodhet në “zenitin” e tij, por nëse ndalon “aktiviteti”, **“pleqëria do vij shumë shpejtë!”**.

Konstruksioni gjenetik i një grupi të caktuar njerëzish karakterizohet nga jetëgjatësia. Disa gjene janë të dobishme dhe stimulojnë jetëgjatësinë, përkundra disa të tjerave të cilat janë të padëshiruara. **Përveç “gjeneve trashëguese”, në sekretin e mos plakjes (“jetëgjatësinë”) ndikojnë drejtpërdrejt: rregulli,harmonia dhe dashuria familjare; kënaqësia shpirtërore dhe mirëqenia materiale; puna e normuar krijuese-hulumtuese dhe prodhuese; ushqimi dhe mënyra e të ushqyerit (disa “jetojnë për tu ushqyer” e disa të tjerë “ushqehen për të jetuar”); pushimi i ditës dhe gjumi; lëvizjet në këmbë, me biçikletë dhe vrapimet; udhëtimet me mjete të ndryshme transporti, brenda dhe jashtë vendit; shëtitjet në natyrë dhe verimet në det apo në mal; mos pirja e duhanit dhe e alkoolit; çfarë i ke dhënë rrethit ë ngushtë familjar dhe rrethit të gjerë shoqëror ...të bën mirë “prirja për optimizëm”...**

**“Shëndeti i plakut” është “gjendje mirëqenies së plotë fizike, shpirtërore dhe sociale “dhe “jo vetëm mungesë e sëmundjes”.** Të moshuarit më tepër se sa sëmundje kanë dhimbje. Plaku me gjasë,përveç “të folurit”, herë-herë edhe “të përsëritur”, asnjë punë tjetër “nuk e kryen me tepri”, me gjasë “ushqehet pak”, ”ecën pak”, “punon pak” dhe “fle pak”.

Jeta nëpërmjet “gojës së popullit” përkufizohet:

**“Shtatë ditë jetë në këtë dynja,  
gjashtë hidhërim e një sevda!**

E “përkthyer “ kjo do të thotë që “jeta është shumë e shkurtër”.Ajo “tretët si sapuni”, për çdo ditë nga pak,duke mos hetuar.”**Në rini mendon se jeta do të jetë e gjatë ,në pleqëri kupton se jeta e vërtetë është ajo e rinisë e cila nuk zgjatë shumë!”**

**“Në rini e ke të vështirë për ta paramenduar pleqërinë “.”Në pleqëri harron se çfarë ishte rinia”!**

Megjithatë “jeta është e ëmbël” dhe “e bukur”. Atë duhet dashur shumë, duke bërë kujdes për të mos e shpërdoruar!. “Jetën do duhej pranuar ashtu siç na vjen”. **”Kur njeriu nuk e ka atë që e do, duhet ta pëlqejë atë që e ka”**. Duhet bërë përpjekje për ta ruajtur brenda vetës “rininë e përjetshme”.

“Fillimi” dhe “mbarimi” i jetës për njeriun mbetet i “ngjashëm”. Vogëlushi “hidhërohet” po qe se i themi “je fëmijë”. Ndryshe ai kënaqet po qe i themi “je rritur”, ”je bërë burrë”. Njësoj plakut, nëse i themi “more plak”, bëhet i “lënduar shpirtërisht”, ”nuk ka për ta pranuar moshën e tij”! - ”Kush po të thotë që jam plak”, kur “jam i fortë” nga “goja”, “këmba”, ”syri” dhe “mendja”?!. Pra **“njeriu derisa është i ri, dëshiron ta pranojmë për plak, kur plakët, dëshiron ta pranojmë për të ri”!**

Disa vite para pensionimit, e mira e së mirës është të filluarit për të përsiatur dhe për të soditur në “vetën e parë”, varësisht si e kemi ndërtuar ne jetën tonë. **E shohim “fundin tonë” shumë “afër” apo shumë “larg”?**

“Mosha e Bardhë” veçohet nga të tjerat, meqenëse “fundit i saj mund të vonojë” por megjithatë është i pashmangshëm për të gjithë, pavarësisht nga statusi shoqëror, që jeta ia ka falë. Karakterizohet me numër jo aq të madh të “aleatëve”, që tashmë i kanë mbetur të moshuarit. **Të vetmit aleatë të padiskutueshëm për plakun mbetën nipi dhe mbesa** (kur ata tashmë kanë ardhur në jetë). Ata, gjyshit (gjyshes) i dalin zot, në çdo kohë dhe rrethanë, duke u bërë “avokati” kryesor i tyre. Ky respekt dhe kjo dashuri mbetet e dyanshme.

“Plak i dashur”, dikur ke menduar vetëm për fëmijë, tashmë “rolet ndërrohen”, “fëmijët do duhej të mendojnë dhe të kujdesen për prindër”! **Fëmija është “borxhli i madh” ndaj prindërve**. Baballarët (gjyshërit) tanë na kanë ngritur, ata kërkojnë dhe e meritojnë tërë kujdesin dhe vëmendjen tonë. Të moshuarit nuk bënë t’i konsiderojmë “të tepërt”. Jeta dhe puna në familjen ku ka gjysh dhe gjyshe, do të duhej të jetë e vendosur në shtratin e respektit, mirëkuptimit dhe të humanizmit të ndërsjellë (midis gjeneratave)

Duke kapërdirë “kafshatat e globalizmit”, “jeta e ndarë” në një familje 4-5 anëtarësh tashmë është shndërruar në “jetesë normale”. **“Jeta e ndarë”** në distancë, **aty ku “brezat ndahen” dhe “moshat diferencohen**” edhe atëherë kur “për prindër ekzistojnë zgjidhje të tjera më fatlume”, tashmë po troket në dyert tona. Fëmijët dhe prindërit e tyre biologjik dëgjohen dhe shikohen nëpërmjet internetit. Me gjasë, fizikisht takohen shumë rrallë! Kjo është duke ndodhur edhe në rastet kur prindërit në sofër “nuk kanë asnjë fëmijë tjetër rezervë”!

Personi në nevojë, karshi “rrebeshit të hallevë” që jeta ia ka ofruar, ”nuk mbetet pa shpresë”!. Vendosija e tij “e përkohshme” në “shpi të pleqve” është “streha e vetme e mbetur”, për t’i kaluar “vitet e fundit” të jetës së tij.

**“Shtëpia e të moshuarve”** nuk bënë të paragjykohe. Edhe atje frymon jeta. Megjithatë, atje plaku jeton duke lëshuar klithma: **”Unë dua të jetojë, tek fëmijët e mi, ku ka jetë e jo në shpi të pleqve, ku për çdo ditë e natë e presim vdekjen dhe na pret vdekja! Atje të thuash të gjithë ndodhemi ndërmjet mërzisë, dëshpërimit e pikëllimit.**

**Gjakovë, 30.09. 2010**