

08 – Ergajt Waqajt!

– Meta tirkadi, x'tagħmel?

Insellimlek! Nahseb li mhux l-ewwel darba li, minkejja riżoluzzjoni qanwija li tkun ghamilt, issa waqajt! Ix-xorb reġa' badek. Jew il-logħob tal-ażżard reġa' waqqghek. Jew ergajt kilt iżżejjed, ergajt somt iżżejjed, ergajt irrabjajt iżżejjed, ergajt bdejt tpejjep. Mhux xi haġa rari li xi hadd jirkadi (jew jaqa') b'dan il-mod, iżda huwa rari li jkollna pjan għal meta jgħri dan!

Forsi sikwit tagħmel decizjoni, pjan, jew wegħda lilek innifsek biex ma tirkadix. Iżda l-aħjar huwa li jkollok pjan realistiku għall-meta taqa'. Bi pjan bħal dan, meta tirkadi ma tiddisprax minnek innifsek, tirkupra malajr, u saħansitra titgħallem mill-irkaduti. Minflok bħas-soltu tassumi li l-irkaduti ma jsirux, immanigġa l-irkaduti tiegħek hekk, billi taħsbilhom minn qabel!

Tlitt Mistoqsijiet wara waqa'

Wara li tirkadi, tistagħgibx jekk tkun qalbek sewda u bla heġġa biex taħdem fuqek innifsek. Dak normali. Iżda min jimmanigġja l-waqgħat tiegħu sew, għandu tlitt mistoqsijiet faċli u importanti x'jagħmel wara li jaqa': 1. *Kif nista' nifhem* dak li għadu kif ġara? 2. *X'nitgħallem* minn dak li ġara? 3. Issa li qed nara x'ġara, *x'behsiebni nagħmel differenti?* Dawn il-mistoqsijiet malajr tiftakarhom; inkella iktibhom fuq ktejjeb żgħir li ġgorr miegħek!

Minħabba li naqsu l-impjegati fuq il-post tax-xogħol, lil Yvonne kulhadd kien qed jistenniha.

tipproduċi aktar riżultati f'inqas żmien. Ma setgħetx tkampa. Reġgħet bdiet tpejjep. 1. Għall-ewwel mistoqsija, Yvonne forsi twiegeb: kelli stress żejjed u bdejt inpejjep. 2. Għat-tieni mistoqsija Yvonne forsi twiegeb: issa tgħallimt li ġismi u moħħi ma jstgħux jaħdmu sew meta inhoss hafna stress, u ir-rieda li nieqaf mit-tipjip tonqosli, u jien insir vulnerabbli li naqa' għat-tipjip sabiex insib il-wens fis-sigaretti. 3. Għat-tielet mistoqsija, Yvonne forsi twiegeb: darb'ohra nkellem lis-*supervisor* qabel ma nitkisser;u nitgħallem metodi ta' kif nirrilassa; u darb'ohra inleste xi haġa ta' pjaċir u mhix ta' ħsara, biex nirrilassa sew wara x-xogħol.

B'din ir-riflessjoni, Yvonne tgħallmet aktar dwarha nnifisha, tgħallmet x'inhuma l-fatturi li jriskjaw li terġa' taqa', tgħallmet tagħmel pjan għal darb'ohra, u ziedet mal-possibilitajiet u għazliet ta' ħajjitha. Jigifieri: issaħhet. U tkompli tissaħħah aktar jekk tkompli tagħmel hekk, *anki meta taqa'*.

Pjan għal meta taqa'

Haġ'ohra importanti hafna: it-tendenza hija li tidra jkollok ħsieb bħal dan li ġej: “jew kontroll assolut jew



kontroll ta' xejn", jew abjad jew iswed – ninsew li hemm ukoll il-griz! Forsi A.: kont konvint li għandek kontroll assolut fuq l-imgieba (it-tipjip). Jew forsi B: kont konvint li ser jegħlbek, li int m'intix kapaci, u li bilfors taqta' qalbek . Kemm A u kemm ukoll B huma it-tnejn eżempji ta' ħsieb “jew kollox jew xejn”. Ir-ricerka xjentifika turi li dan il-ħsieb - kemm A u kemm ukoll B - jagħmillek ħsara, għax ma jippreparaxx sew għar-realtà.

Jekk tkun konvint li għandek kontroll assolut, u mbagħad tirkadi jew taqa', *ma jkollokx pjan għal x'tagħmel wara l-waqgħa, u dwar kif ser titgħallem minnha.* Jekk tkun konvint li m'għandek kontroll ta' xejn, ma jkollokx hegħga biex tagħmel sforz, u għandek skuża lesta minn qabel biex titkaxkar fl-imgieba ta' ħsara. Allura, meta tinduna li qed ikollok ħsieb “jew kollox jew xejn, jew abjad jew iswed”, kun konxju-attent ta'dan il-ħsieb, u wiegħbu permezz ta' ħsieb aħjar. Aħjar ikollok ħsieb bħal, pereżempju: *“Jien se nipprova ma naqax, imma ser nagħmel pjan għal meta naqa’.”*



Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Iżda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa wahdek mal-ugħgh, biża', rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajjnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Ħal Tarxien. www.antidemalta.org . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Ikteb sjafngo@gmail.com jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla ħlas: 2767 2367 jew 2180 9011.

L-artikli kollha f'din is-Sensiela miktubin minn Tony u maħruġin mis-Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali. Tista' tniżżilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtalek permess hawn biex tqassam u tuża dawn l-artikli (mingħajr bidla), anki fuq newsletters, websajts u pulikazzjonijiet oħra tal-għaqda jew grupp tiegħek. F'dak il-każ, semmi d-dettalji kif jidhru hawn taħt: