

## 09 – Inżomm f’Qalbi

### - L-Ewwel Parti

*Insellimlek! Meta xi hadd ivegġgħek taf tinheles? Iżżomm f’qalbek, timtela’ mrar, u ssir bniedem “morr”? Forsi sabansitra tinbet fik il-vendetta jew mibegħda, li huma veleni akbar?*

Insejhulu rizzentiment meta jibqa’ fik fastidju, korla, tgħaddib, imrar, u diżappunt kbir minhabba ingustizzja li rajt jew għaddejt minnha. Dawn huma sentimenti li jtaqqlu. Sabiex aħna, u s-socjetà tagħna, ma ninqerdux aktar, jeħtieġ li ninhelsu - u b’mogħdrija ngħinu l’haddiehor jinheles.

Qed tirrabja ma’ Alla? Jekk iva, tgħid għandek xi idea sempliċi wisq ta’ Alla? Il-gustizzja ta’ Alla ma tfissirx li ma jsirux maltempati qattiela, jew tgħeżżiż tal-art, jew li jekk bniedem se jiskatta bomba, Alla se jwaqqfu. Il-gustizzja ta’ Alla huwa kuncett spiritwali u profund, u ma jfissirx li d-dinja, is-socjetà, il-familja, jew il-ġenetika f’daqqa waħda ser isiru “fair” jew ġusti. Kemm jagħmel sens li żżomm rizzentiment lejn Alla, jekk dak huwa l-għajn ta’ dik l-enerġija fejjieqa li tgħammar fil-pedament tiegħek innifsek?

It-tfal żgħar, u anki xi xadini, għandhom sens naturali, istintiv, ta’ gustizzja. Nikbru, u nistennew li jsibu l-gustizzja, u meta ma nsibuhix naqgħu f’rabja, frustrament, diżappunt, jew disprament. Izda n-natura u s-socjetà hafna

drabi mhumiex “fair” jew ġusti. Min sofra ingustizzja, għandu raġun jaħseb li għandu piż kbir? Iva! Imma għandu raġun li jkompli jżomm f’qalbu? Qabel ma twieġeb, ftakar li mir-rizzentiment ma johrog xejn hlief uġiġh fit-tul, frustrazzjoni, mrar, ġlied u disprament.

Thoss li għandek tirrispetta l-idea ta’ gustizzja? Jekk iva, f’dan żgur li għandek raġun; imma l-ewwel dmir tiegħek hu *li tkun strument inti stess ta’ gustizzja* bil-mod kif int tirrelata ma kulhadd.

Meta id-dinja jew is-socjetà ma tagħmilx gustizzja miegħek, l-ewwel trid *tinheles*: tinheles mir-rabja, tgemgim, imrar u disprament. Naturalment jekk ikollok kapacitajiet ta’ *hidma* fl-oqsma tal-familja jew tal-liġi, jew soċjali, politiċi, kulturali, ambjentali, morali jew spiritwali, allura wara li tinheles int, dawn il-kapacitajiet għandek tużahom biex tmexxi f’id-dinja aktar lejn il-gustizzja. Forsi abbuza minnek xi hadd u trid tieqaf għad-drittijiet tiegħek? Jekk tiddeciedi li tagħmel hekk, aħjar tkun qalbek hielsa; moħħok ikun aktar ċar.

### L-ostakli għall-helsien.

Sabiex tinheles, l-ewwel ara l-ktajjen



tiegħek x'inhuma, halli tkun tista' taħdem fuq kull waħda. Kultant, sfortunatament, saħansitra ninnamraw mal-ktajjen tagħna! Nistiednek taħdem fuq ir-rizentimenti tiegħek. Kif? Pereżempju bil-metodi li rajna f'dawn l-artikli: il-Perspettiva mill-Belveder, il-Metodu tal-Merħba, il-Metodu tal-Kummentarju, il-Mindfulness, u oħrajn. L-ewwel pass: induna il-ktajjen tiegħek stess liema huma, u iktibhom! Trid eżempji ta' ktajjen? Iċċekkja dawn, forsi għandek xi whud minnhom: Meta żżomm f'qalbek, forsi tibda tara lilek innifsek bħala vittma. Din in-nassa tillimitalek x'tara u x'taħseb.

- ◆ Forsi għandek xi *kummentarju* ġewwieni li jagħtik raġun li tkompli tħossok vittma.
- ◆ Jekk ma tafx *tahfer*, jew ma tridx jew ma jirnexxilekx, allura r-rizentimenti ser jehlu hemm.
- ◆ Ir-rabja s-soltu tiġi minhabba *wegħha*. Jekk l-ewwel tista' tirkupra mill-wegħha, ir-rabja tonqos jew tmur.
- ◆ Jekk *tithassar lilek innifsek*, il-wegħha tikbirlek.
- ◆ Jekk *tghir* għal xi hadd li tarah aħjar minnek, din l-għira toħloq u trawwem rizentiment.
- ◆ Jekk il-livell ta' *maturità* tiegħek għadu xi ftit batut, forsi inti ma tkunx flessibbli biżżejjed dwar id-dgħjufijiet ta' haddiehor.
- ◆ Forsi qed tuża' l-wegħha jew it-trawma tiegħek bħala skuża biex ma tkomplex tikber, timmatura, u tinheles. Forsi tistenna li haddiehor jirrikonoxsik

bħala vittma jew martri, u jithassrek. Forsi tidra' tghid li int qatt u qatt ma' tista' tinheles.

- ◆ Sakemm għandek ġibda għat-tpattija, taf li hemm ser jibqa' r-rizentiment.
- ◆ Forsi r-rizentiment tiegħek huwa lejek innifsek, għax kont dgħajjed iżżejjed. Dan jgħidulu *rimors*. Jekk hu hekk, aħfer lilek innifsek.

Din it-tema tkompli fl-artiklu li jmiss fejn naraw aktar x'tista' tagħmel biex tneħhi dawk il-ktajjen.



Dawk huma artikli sabiex tghin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Iżda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġiġh, biża', rabja, niket u rizentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna 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'Hal Tarxien. [www.antidemalta.org](http://www.antidemalta.org). Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide. Ikteb [sjafngo@gmail.com](mailto: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](http://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 taht:

© 2018 Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. [sjafngo@gmail.com](mailto:sjafngo@gmail.com) Tel 2180 9011