

15 – Tbatija...

(E) Imħabba u Ġentilezza

Insellimlek! Din l-aħħar parti minn hames partijiet tal-artiklu fuq it-tema “Tista’ Żżur u Tehles it-Tbatija Tiegħek?”. Konna semmejna 4 prattiċi li bihom kollha flimkien tista’ tkampa u tfejjaq it-tbatija tiegħek. 1 – Ara, u kompli ara, id-dwejjaq tiegħek bhala l-mezz jew l-ghodda tiegħek għall-irkuprar; 2 – Induna eżatt xi tkun qed tesperjenza, issa; 3 – Tad-dahq, qed tara?; 4 – Rawwem imħabba u ġentilezza. Hawn ser inharsu lejn l-ewwel prattika:

Illum inharsu lejn ir-raba’ prattika:

4: Rawwem Imħabba u Ġentilezza

Ittrażmetti mħabba ġentili u tenera lejn il-partijiet kollha ta’ dak li int. Mingħajr kundanni.

It-tlett prattiċi, jew hidmiet regolari, li rajna s’issa jghinu lil qalbna biex titwessa’ u jkollha aktar spazju fiha biex iżzomm il-feriti tiegħek, id-dghjufiji tiegħek, il-persuni diffiċli ta’ madwarek, u anki l-avversarji tiegħek.

F’din ir-raba’ prattika, iftaħ apposta lil qalbek biex tinkludi lil dawn l-affarijiet u persuni kollha, mingħajr kundanni. Tista’



tibda mid-dgħjufiji u l-biżgħat l-aktar sigrieti tiegħek. B'mod teneru u dhuli, dahhal, inkludi, dawn il-partijiet tiegħek ġewwa qalb li thobb, bhallikieku dawn kienu tarbija bi bżonnijiet speċjali. Ikkalma, ja misthija sigrieta tiegħi. Ejja, ejja, tibkix iżjed, ja marda tiegħi. Orrajt, orrajt, ja konfużjoni tiegħi. Ejja, ikkalma, konfużjoni tiegħi, ma ġara xejn. Qed inhossok, ja sentiment li qed tgħidli li ma niswiex; tibzax, issa nirrangaw kollox. Qed inhossok, ja sentiment ta' superjorità, miskin thossok wahdek, hux? Issa nirrangaw kollox.

Qatt ġie frasek li tagħder lilek innifsek? Inti għandek xi limitazzjonijiet jew xkiel fik; inti tbat. Kun, jew sir, dhuli u ġentili miegħek stess, minhabba li t-tbatija mhix haġa ta' pjaċir. Inti tbat. Mhux wahdek: kulhadd ibati – din hija kwalitá tal bnedmin, dak li jgħidulha il-kundizzjoni tal-bniedem. Allura dak li hemm fik li jwassek biex tbat qieghed ukoll jgħinek biex tmiss l-umanità tiegħek, tmiss dak li taqsam ma' l-umanità. Qed tinfetaħ b'hekk għal ċertu livell tal-ħajja, livell li huwa fil-bqija tal-bnedmin ukoll. Hekk, kif qed tara, li tagħder lilek nnifsek hija haġa li ttejjiblek l-attitudnijiet ta' mogħdrija lejn kulhadd. (Bil-kuntlarju, meta titassar lilek innifsek tkun qed tinagħlaq fik innifsek.)

Il-hsieb ahrax-negattiv u l-imhabba ġentili ma jaqblux ma xulxin. Allura, minflok ma nkunu irridu niġġudikaw u neqirdu jew ngħaffġu lilna nfusna, għandna stedina differenti. L-istedina hi li inkunu ġentili u dhulin lejna nfusna, u lejn dawk il-partijiet tagħna stess li forsi ma tantx inhobbu. Dan jgħodd speċjalment għal dawk il-partijiet tagħna nfusna li huma negattivi jew miksurin, u allura huma l-aktar li għandom bżonn tal-imhabba tagħna.

Dan kollu jgħodd ukoll dwar il-

persuni diffiċli fil-ħajja tagħna. Erħi il-kundanni u wessa' qalbek biex lill dawk il-persuni idahhalhom fiha. Imhabba b'gentilezza issir il-mod normali li bih nirrelataw mal-oħrajn u magħna nfusna. Il-ħajja personali tagħna, jekk hija tagħbija tqila, tiħfief. Il-ħajja soċjali tagħna żgur titjeb. Il-passaġġ spiritwali tagħna jkompli fuq sisien aktar sodi.



Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentiment li jtaqqluk. Iżda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa wahdek mal-uġiġħ, biża', rabja, niket u rimententi kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz għall-Helsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Hal 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-Sensjela miktubin minn Tony u maħruġin mis-Servizz għall-Helsien Emozzjonali. Tista' tniżzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtaq 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-Helsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. sjafngo@gmail.com Tel 2180 9011