

21 – Il-Gratitudni Tferrĥek

minn Tony, Servizz Għal Heġsien Emozzjonali,
Fondazzjoni St Jeanne Antide

1 Xinhi l-Gratitudni?

Insellimlek! Kont taf li l-gratitudni ġġiblek l-hena, tagħmlek kuntent jew kuntenta minn ġewwa? Il-gratitudni hija dak is-sentiment li nħossu meta nkunu qed napprezzaw xi ħaġa speċjali tajba jew siewja jew sabiħa li rċevejna. Inkunu nixtiequ nagħtu ħajr lil xi ħadd, jew lin-natura, jew lil Alla.

Fil-gratitudni hemm sens li rċevejna aktar milli jistħoqqilna. Il-gratitudni tista' tiġina anki minħabba xi ħaġa tas-soltu, xi ħaġa li *issa qed inħarsu lejha bħala rigal speċjali*. Ftit ilu, waqt li kont miexi, ħarist lejn is-sema blu, u tant mtlejt bil-gratitudni minħabba l-kulur blu li tbissimt, qalbi ħfiefet, u kwazi bdejt niżfen matul it-triq. Hawn ħafna nies li bdew jaraw kollox, anki tbissima jew ġebba jew nifs, bħala rigal speċjali. X'l-aħjar: tidħaq bihom, jew tidħaq magħhom?

2 X'Joħroġ mill-gratitudni?

Riċerki xjentifiċi juru x'joħroġ mill-gratitudni (<https://positivepsychologyprogram.com> , u www.psychologytoday.com). Skont dawn,



jekk inti jkollok gratitudni, x'aktarx ikollok dawn id-dsatax-il-benefiċċju li ġejjin:

- KIF THOSSOK: aktar kuntentizza, hena; saħħa aħjar tal-moħħ; *self-esteem* aħjar; tara aktar il-pożittiv, ottimizmu; inqas ansjetà jew dipressjoni; inqas stress; kontroll aħjar fuqek innifsek; aktar qawwa mentali u stabbiltà waqt xi taqlib jew kuntlarjetà; deċiżjonijiet aħjar.
- ĠISMEK: irqad aħjar; saħħa aħjar tal-ġisem.

- KIF TKUN MA' HADDIEHOR: relazzjonijiet aħjar; aktar relazzjonijiet; aktar apprezzament tas-sentimenti u s-suċċessi ta' haddiehor; inqas konflitti.

3 Il-Gratitudni u l-Vjaġġ Spiritwali

Brother David Steindl-Rast, Benedittin, li għandu websajt dwar il-gratitudni <https://gratefulness.org> juri l-bażi profonda u spiritwali tal-gratitudni. Qal, "Is-soltu n-nies jaħsbu li l-gratitudni tikkonsisti filli tgħid grazzi, bħallikieku din kienet l-aktar aspekk importanti tal-gratitudni. Fil-prattika ta' min jgħix bil-gratitudni, l-aktar aspekk importanti huwa *li tafda fil-ħajja*. Kull bniedem kuljum jeħtieġu jagħmel għażla bejn jew li tafda l-ħajja jew li ma tafdahex. Darba wara l-oħra fil-ħajja, tiġina t-tentazzjoni li ma nafdawx u li nibzġu. Li tibza' u li ma tafdux – dawn huma l-istess."

Ikompli jgħid li jekk tipprova tgħix bla fiduċja fil-ħajja, u dejjem tixhet dubji, kundanni u kritika fuq il-ħajja, issib li dan irendik għal kollox miżerabbli. Minflok dan, Brother David ihegġiġna nafdaw il-ħajja u kull ma jfegġ fiha, waqt li ngħidu, "Insomma, forsi ma tantx togħgobni din, imma nafda li l-ħajja ttini t-tajjeb – illi l-ħajja hija ta' min jafdaha." Jgħid li b'hekk tkun qed tgħix fil-gratitudni, għax b'hekk tirċievi kull mument bħala rigal.

Li tafda fil-ħajja, dan huwa spiritwalità? Iva. Il-ktieb tal-Ġenesi jgħid, "*U ħares Alla lejn kull ma kien għamel, u, ara, kollox kien tajjeb ħafna.*" Il-profeta Izaija jgħid, "*L-art kollha mimlija bil-glorja tiegħu.*" Salm 118 jgħid, "*Dan hu l-jum li għamel il-Mulej; ħa nifirħu u nithennew fih!*" Ġwanni l-Battista u Ġesù kienu jsostnu, "*is-Saltna tas-*

Smewwiet waslet." Ġesù jgħid, "*Mela toqogħdux tħabblu raskom għall-għada, għax il-jum ta' għada jħabbel rasu hu għalih innifsu.*" (Matt 6:34). Alla jgħammar fil-pedament ta' kollox. Allura, li tinfetaħ għar-realtà jista' għalhekk ifisser li tkun qed tinfetaħ għal misteru qaddis. Il-gratitudni hija parti mill-imħabba!

4 Nista' Ngħix b'Aktar Gratitudni u Nkun Fieni?

Trid tkun kuntent jew kuntenta? Għix f'aktar gratitudni! Għax ma tippruvax, ħalli tara? Ejja naraw xi metodi.

Sfida 21 Jum Gratitudni. Dal-metodu tassew ta' min jirrikmandah, u rikerka turi li jgħib hena u kuntentizza. Jikkonsisti f'li, għal 21 jum, *tikteb kuljum lista ta' tlett affarijiet ġodda li għalihom inti grat*, jgħidieri tħossok li trid jew għandek tagħti ħajr għal dawk l-affarijiet lil xi persuna oħra, lin-natura, jew lil Alla. Ipprova tirrepetix. Jekk inti timxi fuq żewġ saqajn, bil-ħila tiegħek ġew, riglejtk? Tħossok grat li tista' timxi?

Nissuggerilek li tikteb fuq xi *notebook* sabiħ, ħalli tiehu gost. Għaliex 21 jum? Għax fi 3 ġimgħat titrawwem jew titneħħa drawwa jew vizzju. Xi jkun qed jgħri f'moħħok? Moħħok ikun qed jidra jara, japprezza, u jfittex it-tajjeb. Jekk għandek vizzju li tara n-negattiv u l-ħażin, dan jinbidel fi drawwa ta' ħsieb differenti. Jekk issoltu moħħok ikun newtrali jew stressjat, issa jsir pożittiv. Ma nafx jekk tafx, imma l-moħħ fiżikament jinbidel permezz ta' ħsieb u aġir ripetut. Rabtiet bejn in-newroni tal-moħħ jinħallu, u jiffurmaw rwieħhom rabtiet oħra.

B'hekk il-mod ġdid u pożittiv ta' ħsieb li tkun rawwimt f'21 jum, jibqa' hekk.

Sfida Bonus. Trid *bonus* speċjali? Agħmel l-*Sfida Gratitudni*, u matul il-21 jum *zid ukoll kuljum* dawn l-eżerċizzji li ġejjin. A. Ikteb fi djarju dwar xi esperjenza sabiħa li kellek f'dak il-jum. B. Agħmel eżerċizzju fiziku (p.eż. tmattar, jew imxi mixja). Ċ. Agħmel ftit minuti fejn tnaqqas jew iċċedi kull ħsieb. Meta jkollok ħsieb, ċedih bla ġlied u reġġa' l-attenzjoni tiegħek lura lejn in-nifs jew xi fjura jew ġebbla quddiemek, jew agħmel adorazzjoni ta' mingħajr ħsieb. Dan ikun balzmu fuq moħħ stressjat bil-ġiri sfrenat tal-lum. D. Agħmel ġid lill xi ħadd.

Għaddiha lil ħaddieħor, din!

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġiġħ, biża', rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz ta' Ħelsien Emozzjonali, St Jeanne Antide Foundation, tas-Sorjiet 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 ta' qabel f'din is-Sensiela tista' tnizzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew tippubblikah bla bidliet. ©SJAF 2018 Kuntatt: imaqinetony@gmail.com.