

Sensiela: Inheles Minn Ġewwa

Kif Ngħix fil-Ferħ?

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

Insellimlek! Dawn iż-żminijiet hawn tant nies li, b'inkwriet kbir, ifittxu l-ferħ. Fejn hu? Għaliex mhux hawn? X'qed iżommni lura? Kif infittxu? Kif inqabbellili nnifsi bil-ħiliet, is-sbuħija, u l-kwalitajiet oħra ma' ta' haddieħor?

Trid tgħix kuntent, jew kuntenta? Libreriji sħaħ għadhom jinkitbu fuq hekk. Hawnna mill-artikli f'din is-sensiela *Inheles Minn Ġewwa* b'xi mod jew ieħor jgħinuk biex tħoll l-għoqod ġewwieni u tgħix aktar fil-ferħ. Hemm hawnna iktar x'jingħad, u ma ninsewx li mhux kulhadd l-istess. Izda forsi dawn il-ħsibijiet jgħinuk, kif għamlu lil hawnna nies.

Il-ferħ huwa naturali. U naħseb li n-nuqqas ta' ferħ issoltu jkun kaġun tal-fatt li moħħi (jew l-ego jew il-“jien” tas-soltu tiegħi) jkun *mimli bl-importanza tiegħu stess*. Dan jgħiri, sew jekk inti normali, sew jekk inti tobġhod lilek innifsek, u sew jekk inti kburi. Dal-moħħ dejjem jaħseb li għandu jkun is-sid. Jiffrustra u jiddizappunta ruħu jekk ma' jistax; jew inkella jesagera u jiddomina jekk jista'. Dejjem iħammem dwar il-fallimenti jew is-suċċessi tiegħu stess. Tant narawha ovvja din li moħħi jkun konvint bl-importanza tiegħu stess, li diffiċli biex ninftiehem meta ngħid li din tneħħi l-ferħ.

Idea tajba li tagħmel ġurnata jew granet mingħajr mera (*kif nidher? kif jarawni?*), mingħajr

Facebook u mingħajr wisq ħsieb dwarek innifsek, u, minnflok, toqgħod attent lejn il-mument ta' issa. B'hekk tinduna li d-dinja kbira, u inti żgħir. U tifraħ, għax id-dinja għaddejja u inti parti minnha, parti mill-miraklu. Veru li inti risponsabbli x'tagħmel u x'tgħid, izda m'intix risponsabbli tar-ruxxmata ċirkostanzi u persuni li minħabba fihom jgħiri dak li jgħiri matul il-jum. Id-dinja kbira u jien żgħir. Qed nieħdu sehem flimkien f'għageb li ma' nifhmux. Izdaċ nistgħu ingawduh u nitgħagġbu bih.

Ejja naraw xi affarijiet li jzommuna lura minn ferħ li huwa naturali. Hawnna minn dawn l-ostakli f'ċertu sens huma naturali huma wkoll, u għalhekk jeħtieġu ċerti prattiċi (bħal meta wieħed jipprattika l-pjanu) sabiex neħilsu minnhom, għax inkella weħedhom jagħmlu bejta fina.



X'qed iżommni lura?

Il-moħħ - jew il-“jien” tas-soltu - dejjem jaħseb li għandu, jew għandu jkollu, ir-riedni f'idejh. U sewwa sew minħabba dan il-fatt, għandu ħabta jittortura lilu nnifsu b'ċerti sentimenti. Dawn huma sentimenti marbutin sew ma' kif inħares lejja nnifsi. L-iktar, dawn: 1. Mistħija (fis-sens ta' *shame*, bħal meta jgħidu “għajb għalik; imissek tistħi”), 2. Sens ta' ħtija, u 3. Għira. Huwa ċar li dawn huma l-ostakli li jbiegħdu l-ferħ.

Jekk nitlef €20, u nikseb €20, dawn ma' jikkancellawx lil xulxin, u nibqa' mdejjaq għax tliet l-€20. Jekk xi ħadd jagħmilli kumpliment u ħaddieħor jagħmilli ilment dwari, nibqa' mwegġa' jew irrabjat bl-ilment. Il-moħħ ixaqleb lejn dak li jhedded, aktar milli lejn dak li jferraħ. Dan huwa żbilanċ fil-moħħ, biex ngħidulu hekk, li nħoloq fl-evoluzzjoni tal-bniedem fl-imgħoddi mbiegħed. Biex jibqa' ħaj, il-bniedem kellu jagħti kas l-aktar lejn it-theddid. Dan l-ostaklu wkoll ibiegħed il-ferħ, speċjalment jekk ma nindunawx li qiegħed hemm.

Swied-il-qalb u forom oħra ta' nuqqas ta' ferħ huma interni, ġewwa fina. Allura għaliex nippruvaw nitwennsu billi nwaħħlu f'ħaddieħor? Din it-tendenza hija ostaklu ieħor kontra l-ferħ. Għaliex għandi nħalli lil ħaddieħor ikun sid ta' moħħi u ta' qalbi?

Stejjer li ngħidu lilna nfusna jkunu bosta drabi ostakli. Naħdem wisq, m'għandix ħin għalija nnifsi. M'għandix ħin nirrilassa. Għandek ħin filgħodu, filgħaxija, fil-weekend. Kif qed tużah? Għax ma tagħmilx djarju ta' kif tużah l-ħin, ħalli tara għaliex “m'għandekx ħin” biex kun fil-kwiet, jew biex tagħmel xi ħaġa li tferrħek jew tferraħ lil ħaddieħor? Tara xitla ma' ġenb it-triq. Neħhejtha

minn moħħok għax “ħaxixa ħażina” u komplejt thewden fuq kemm ma tifraħx? Jew ħarist sew lejn il-forma tal-weraq u rajt is-sbuħija?

Qed tipprova tgħix il-ħajja ta' ħaddieħor minflok? Qed tinkwieta dwar affarijiet fil-passat jew fil-futur li inti m'għandek ebda kontroll fuqhom?

Xi Prattiċi Oħra

Dawk l-ostakli kollha tista' tidra tinduna bihom u ma tħallihomx ikaxkruk. Dan billi trabbi drawwiet bil-kontra tagħhom. Ejja issa naraw xi prattiċi oħra wkoll, li jwasslu għal ħajja ferħana.

Ingaġġja lilek innifsek fl-ambjent tiegħek. Induna u apprezza affarijiet kbar (sal-qamar u l-kwiekeb u lilħinn) u affarijiet żgħar ta' madwarek. Il-bnedmin fil-post tax-xogħol jew postijiet oħra. Xi ħadd minnhom għandu bżonn tbissima? Tista' tagħmel xi ħaġa biex tferraħhom? Inti wkoll titferraħ. Qed timxi fil-kampanja - sakemm għad fadal ftit! - qed tiżfen, qed tagħmel it-*tai chi*? Ingaġġja, ingaġġja!

Ħalli t-tajjeb, il-ġmiel, il-pożittiv jidhol f'ħajtek. Itfi t-TV. Induna b'dawk id-drawwiet li għandek li qed jgħattu jew joħonqu l-ferħ ġewwieni, u aghfas il-brejkijiet. Għix fil-maħfra u fil-mogħdrija lejn ħaddieħor u lejki innifsek. Ħu ħsieb ir-relazzjonijiet importanti tiegħek. Infetaħ għas-sliem, għall-apprezzament, għat-tgħaġġib, anki għas-sens ta' Preżenza qaddisa. Duq il-ħemda, duqha sew! Hemm qiegħed il-ferħ. Hekk tgħix fil-ferħ.

Aghmel dan l-eżercizzju: Ħu n-nifs 'il barra u man-nifs 'il-barra oħroġ in-negattiv u l-ikraħ – oħroġ frustrazzjoni, anzjetà, is-sentimenti tat-

torturi, toqol, swied-il qalb, twaħħil f'ħaddieħor, eċċ. U man-nifs 'il-ġewwa daħħal dija safja bajda, dija ta' sliem ġewwieni, dija spiritwali, ta' mħabba. Ħalliha timla ġismek kollu. Tista' timmaġina li ġismek hu vojta minn ġewwa, u tkompli sakemm din id-dija tkun imlietu. U meta ġismek u qalbek u moħħok ikunu mimlijin b'din id-dija ħelwa, gawdi! Min jaf jekk tistax iżzommha fik, u tħalliha tmexxilek imġiebtok, u twennes lil ħaddieħor? Min jaf, min jaf. Qatt ippruvajt?

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 Emożzjonali, St Jeanne Antide Foundation, 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 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: imagnetony@gmail.com.