

Sensiela: Inheles Minn Ġewwa

Irrilassa!

*Servizz Helsien Emozzjonali,
tal-Fondazzjoni St Jeanne Antide*

Insellimlek! L-istress żejjed jifnik. Iżommok milli tkun bniedem shiħ. Iħarbat għalhekk is-saħħa fizika, inkluża s-sistema immunitarja, u s-saħħa mentali. L-istress x'aktarx ikun ukoll ostaklu għall-mixja spiritwali.

Stressjat?

Is-soċjetajiet moderni, fosthom ta' Malta, għandhom wisq stress. Jay Winner tgħid: "Il-medicina għall-istress hija li tirrilassa, u s-soċjetà tagħna għandha l-marda tad-deficjenza ta' rilassament." Ir-riklami? Il-bżonnijiet u s-sens ta' xi ħaġa nieqsa li r-riklami jgēgħluk taħseb li għandek joħolqu tensjoni. Fil-politika, fil-piki, fil-ġlied, fil-ħsejjes ta' madwarna, fin-nuqqas ta' spazji naturali, f'l-għoli tal-ħajja: tensjoni wara tensjoni.

Min għandu x'jagħmel ħafna, għandu bżonn aktar rilassament. Kif tfakkarna Barbara Duran, "Ġisimna jkollu eċċess ta' ormoni tal-istress meta xi tensjoni li ddum iżejjed iżzommna milli nerġġhu lura fil-qagħda ta' rilassament. Din il-kwantità żejda ta' ormoni tal-istress tagħmlilna ħsara tremenda."

Għalhekk, aħsiblu, sib mezz. Catherine Pulsifer tgħid, "Kull wieħed u waħda minna jeħtieġ insibu dik il-persuna jew ħaġa speċjali li gēgib magħha l-mument li neħtieġu biex jikkalmawna, inizzulna l-istress, jagħtuna l-ħegġa, u jispirawna. Il-mument meta għandek issib dak il-mezz speċjali huwa issa; ma tafx meta ser ikollok bżonn li tikkonsla xi ftit u tirrilassa." Tajjeb li tibda billi tidhaq, anki dwarek innifsek. "Sens ta' umoriżmu, jew il-ħila li tidhaq u toħloq id-daħq," jgħid Patrick King, "jista' jholl l-effett negattiv tal-isfidi li qed niffaċċjaw, u jhallina naraw l-affarijiet minn perspettiva ftit usa'. Dan jippermettilna nirrilassaw.

Meta nirrilassa?

Mela, meta għandna bżonn nirrilassaw? Skont x'qed tipprova tagħmel f'ħajtek jew b'ħajtek.



KIF NIRRIASSA?

Sabiex tidhol fis-sliem u tholl l-istress żejjed, jeżistu metodi bil-gzuz. Għax ma titgħallimx wieħed jew tnejn? Dan li ġej huwa metodu li jgħaqqad fih xi erba' metodi oħra. Tinsiex ukoll tiekol ikel li huwa tajjeb għas-saħħa, agħmel eżerċizzju, imxi fin-natura, evita l-piki u l-ġlied, u ipprova tieħux lilek innifsek bis-serjetà żejjed!

1. Oqgħod bilqiegħda komdu. Issallabx saqajk. Għajnejk, jekk miftuħin, iħarsu lejn post wieħed, iżda mhux bi sforz.

2. Hoss in-nifs dieħel u ħiereg fil-pulmuni.

3. Induna bil-muskoli f'gismek kollu; ara jekk hemmx uħud miġbuda jew stirati b'l-istress. Jekk iva, stirahom aktar, u irrilassahom apposta bil-mod, jiġifieri: tmattar.

4. Irrilassa, irrilassa...

5. Induna bin-nifs dieħel u ħiereg fil-pulmuni. Issa wessa' l-għarfien tiegħek għall-bqija ta' gismek – hoss is-sensazzjonijiet li hemm.

Jekk trid, tista' tiftakar f'xi darba meta kont irrilassat u kuntent ħafna. Permezz ta' dik il-memorja, tista' tistieden dak l-istat li kellek biex jerga' jiġi issa, hawn.

Tih bižejjed żmien, u dal-metodu jservik tajjeb.

Jekk f'ħajtek trid tgħix bla stress żejjed u fis-sliem miegħek innifsek u ma' ħaddieħor, allura żgur trid tirrilassa meta tkun qed tmexxik ir-rabja. Jekk le, r-rabja tnebbet fik xitla valenuża. Fi kliem Marge Powers, "Meta tħoss ir-rabja tinbena fik ħalli 'l gismek jintelaq u irrilassa b'kemm għandek ħila. Fl-istess ħin ibda hu n-nifs bil-mod mid-dijaframma ħdejn l-istonku. Li tieħu n-nifs b'dan il-mod jgħin biex jikkalma kemm il-ġisem u kemm il-moħħ. U dan jirriżulta f'li r-rabja titlaq qabel ma teħel fik."

Fi kriżi li tqallbek, Amy E. Dean tirrikmanda hekk, "Meta ssib ruħek f'ċirkostanzi li jistressjawk, aħseb, jew għid, sensiela ta' frażijiet bħal: Żomm il-kalma... kollox okay... ġieli kampajt meta kelli aġħar minn hekk... irrilassa u hu nifs fil-fond... hu kollox pass pass u tkunx mgħaġġel... nista' nsib għajnuna jekk ikolli bżonnha." Meta moħħok ma jkunx kalm u ċar, jgħid Byron Pulsifer, "sib mod biex tirrilassa li jwasslek sa post ferrieħi, post li

jtaffi n-nervi u jippermetti lil-ħsibijiet li ikunu kalmi."

Jekk f'ħajtek trid tkun kreattiv, isma' din minn Kim John Payne, "Li jkollok mumentu ta' kalma, kemm jekk għall-mistrieħ u kemm ukoll għall-kreattività – dan huwa mezz ta' sostenn għal kulhadd, ta' kull età. Sikwit huwa f'pawzi bħal dawn li r-relazzjonijiet jinbnew, meta ma jkun qed jiġri xejn speċjali." U mingħand Leonardo da Vinci, "Kultant itlaq, u għaddi ċertu żmien ta' rilassament, għax meta tiġi lura għax-xogħol, il-moħħ kritiku jaħdem aħjar." Leonardo jkompli jgħid li jekk titbiegħed minnu, xogħlok tarah b'perspettiva usa', kollu kemm hu. Fih tkun tista' tara jekk hemmx nuqqas ta' armonija.

Jekk f'ħajtek trid tkun tista' taqdi lil ħaddieħor, ir-rilassament jibni fik riżorsi biex tkun tista' twiegeb sew għal dak li Henri Nouwen jistaqsi: "Offrejt is-sliem, illum? Ġibt xi tbissima fuq wiċċ xi ħadd? Lissint xi kliem ta' fejqan? Ċedejt ir-rabja u r-riżentimenti tiegħi? Ħfirt? Ħabbejt?

Dawn huma l-proprji mistoqsijiet. Irrid nafda li t-tikka m'habba li nizra' issa, sa tagħmel ħafna frott, kemm issa f'din id-dinja u kemm ukoll fil-ħajja li ġejja."

U jekk...

Jekk f'ħajtek trid issir strument ta' Alla li jgħammar fik, trid tersaq lejn min tassew int, li hu misteru fil-fond. Dan mhuwiex eżatt il-personalità, l-għanijiet, u l-ħidma tiegħek – dawk, int u tmantnihom x'aktarx joħolqu tensjoni. U skont proverbju Ċiniż, *"It-tensjoni hija min taħseb li għandek tkun. Ir-rilassament huwa min int."* Tagħraf lilek innifsek billi minn żmien għall-ieħor tinqata' għall-kwiet. Kif jgħid Norman Vincent Peale, "Tgħallem irrilassa. Ġismek prezzjuż - fih jgħammar moħħok u l-ispirtu tiegħek. Is-sliem ġewwieni jibda b'ġisem irrilassat."

Jekk il-ħajja għalik hija passaggġ spiritwali, tajjeb għalhekk li *tkun irrilassat il-ħin kollu!* Anki waqt il-ħidma, jekk int kapaċi tagħmel hekk bla ma titgħażzen fuq ix-xogħol. Hemm ċertu attitudni ta' fidi f'Alla u fil-ħajja u fil-mument ta' issa li tak Alla – attitudni, u *arti*, li qajla nista' nfissirha. Alan Watts ipprova jfissirha hekk, "Li jkollok il-fidi huwa bħal meta tafda l-baħar waqt li titgħallem tgħum. L-ilma ma taħtfux, għax inkella tegħreq. Irrilassa, u tibqa' fil-wiċċ." Thich Nhat Hanh jgħid, "Kull nifs li nieħdu, kull pass li nagħmlu, jistgħu jkunu mimlijin bis-sliem, bil-ferħ, u bil-hena."

Kull pass! Kull nifs!

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 bla ħlas fis-Servizz ta' Ħelsien Emożzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità 51 Triq Ħal Tarxien, 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.

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew tippubblikah bla bidliet. © SJAF 2019 . L-artikli ta' qabel f'din is-Sensiela tista' tnizzilhom minn: www.antidemalta.org/efs-books