



St Jeanne Antide  
Foundation

DAHLA

Dawn huma artikli maħruġin mis-Servizz Helsien Emozzjonali tas-St Jeanne Antide Foundation. Nisperaw li jgħinuk tgħin lilek innifsek sabiex ma titkaxxarx ma' sentimenti diffiċċi bħar-rabja, biżżeen, dwejjaq, u oħrajn. B'dawn l-artikli, titqawwa, u tkampa aħjar fil-futur.

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-ugħiġk, biżżé, rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-ghajjnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjoniali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk bis-Servizz ta' Helsien Emozzjonali, St Jeanne Antide Foundation, tas-Sorrijet tal-Karită f'Hal Taxxien. Is-sit tagħna: [www.antidemalta.org](http://www.antidemalta.org). Facebook: **Fondazzjoni St Jeanne Antide**. Ikteb [sjafng@gmail.com](mailto:sjafng@gmail.com) jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla hlas: 2767 2367 jew 2180 9011. L-artikli kollha f'din is-Sensiela tista' tnizziż ilhom minn [www.antidemalta.org/efs-books](http://www.antidemalta.org/efs-books)

## **1 - It-tifel ġewwieni tiegħi, xi jrid jiismaqħni ngħidlu?**

Insellimlek! Tiftakar meta kont tfal?  
Taħseb li dik it-tifla jew tifel li inti kont issa  
sparixxiet, għax kbirt? Le, hemm għadha, u  
hekk qħandu ikun.

F'ħafna minna, hemm tifel jew tifla  
ġewwinija fina illi darba, ilu, kienet  
imweġġa'. It-tfal ma jafux jinħelsu  
*waħedhom* minn burraxki kbar  
tas-sentimenti, meta jkunu mwiegħġgħin,  
jew bezgħana, jew irrabjati, jew meta jkunu  
qed iğorru responsabbiltajiet li ma jifilħux.  
Għalhekk, it-tfal ikollhom bżonn adulti li  
ijsimqabelhom, ifarroru u iħobbuhom.

Bosta drabi, it-tfal ma jinhelsux, forsi ghax il-ġenituri ma kenux preżenti jew ghax kienu jagħmlu żbalji fit-trobbija bħal preferenzi, dixxiplina żejda jew neqsa, ma jisimghux lit-tfal b'rispett, ma jgħannquhomx, jew ma juruhomx ħafna mħabba. Forsi l-ġenituri kienu morda żmien twil, jew xurbana, jew moħħiġhom biß furom infuhsom. Allura, ħafna tħall ikollhom iżommu l-wieqqi u



I-biżgħat tagħhom mrassa ġewwa fihom.  
Dan jagħmlilhom il-ħsara. Imbagħad, meta  
jikbru u jsiru adulti, ma jkunux ħielsa u  
ferrihija kif qħandhom ikunu.

Darba kont naf mara, ta' xi erbgħin sena, dejjem bezgħana, qatt mhi kapaci tieħu riskji, u ma tipprova xejn ġdid għax tibżা'. Intbaħna li t-tifla ġewwinija tagħha kienet iġġorr il-piż ta' meta il-veru tifla li kienet

fl-antik, kienet kisret dirghajha meta kellha biss sentejn!

Issa li inti adulta, agħti mħabba u wens lit-tifla ġewwinija! It-tifla ġewwinija tiegħek x-aktarx muġugħa. Oqghod waħdek fil-kwiet, tinsiex li inti l-adulta. Stenna sakemm tiġik stampa f'moħħok tat-tifla li kont. Jekk hija stampa ferħana, għannaqha u erġa' lura. Meta tiġik listampa mhux sabiha f'moħħok, ersaq lejha. L-ewwel ara dik it-tifla x-qed thoss, u mbagħad ara xi jkun ġralha. Ismagħiha! X-qed thoss? Ifħima, uriha li thobbha, u serrħilha

qalbha billi tagħtiha dak li għandha bżonn. Beżagħna? Hobbha; għidilha li inti bħala adulta tipprotegiha. Thossha weħedha? Ghannaqha; għidilha li inti dejjem sa tieħu ħsiebha. Muġuha? Farrāgħha. Thossha ħażja ta' xi haġa? Hobbha; aħfrilha. Kienet abbużata? Ghidilha: ma kienx jistħoqqilha, u mhux tort tagħha.

Erġa' agħmel dan kollu sakemm, meta tipprova ġġib l-istampa tat-tifla f'moħħok, dejjem issibha, f'moħħok, kuntenta. B'din il-ħidma fuqek innifsek tkun qed tfieq u tinheles minn ġewwa nett.

1. li Alla ma jħobbiekk, ma jistax jaħfrilha;
2. li hi persuna hażina, ma jistħoqqilhiex tkun kuntenta, u għandha tikkastiga lilha nnifisha.

Alla lanqas jekk irid ma jista' ma jħobbokx. L-imħabba hija n-natura t'Alla, u anki n-natura tiegħek fil-fond. Aħna tempji, bil-qdusija fit-tabernaklu ta' ġewwa. *Inti* sejjjer tkun li m'għandekx ħniena f'qalbek biżżejjed biex taħfer lilek innifsek?

Is-sentimenti qed jippruvaw jipprotegħuk, imma, minnflokk, qed iż-żejt tħalli – għax is-sentimenti ma tanx hemm intelligenza fihom.

X-ser tagħmel? Li tipprova tinsa', jew li tixxgħel it-televixin – dawn il-metodi ma jfejqukk.

Is-sentiment ta' mistħiha jew ta' ħtija, per eżempju, jeħtieg li tieħu pass lura minnu ħall tħares lejh biċ-ċar bla *ma' tikkundanna* lis-sentiment, lilek innifsek, jew li xi ħaddiehor. *Hoss* l-uġġi tiegħu għal ftit mumenti, u mbagħad irriġazzjah (talli qed jipprova jipprotegħik) u għidlu li sar il-ħin biex jitlaq. Wara ftit drabi li tagħmel dan

kollu, x-aktarxi li dan il-metodu jibda jkun aktar u aktar effettiv u li l-weġġha tonqoslok sakemm tmur għal kollox. Sakemm jiġi hekk, il-leħen tal-kundanna tiegħek innifsek, meta jiġi, isimghu, iżda ara li ma jkunx sidek. *Dak mhux int!* Dak huwa biss leħen li għandek.

Sabiex taħfer lilek innifsek, bosta drabi jrid ikun hemm komunità – knisja,

ħbieb, jew familja. F'dan kollu, *it-talb* jgħin ħafna. U jekk tkun għamilt ħsara lili xi ħadd ara kif tista' ttaffihielu, forsi billi ssenillu jew tiskuża ruħek, u jekk jiġi tħalli tifhem u tagħfır hekk jekk b'hekk tkun ser taqlagħlu aktar feriti ta' nkwiет jew ugħiġi. Itlob ħafna għaliex.

tipprova thobbi, lili uliedek, u lili ħbiebek. Barra minn hekk, tista' wkoll timrad sew.

Li taħfer lill-ġenituri huwa att ta' qawwa, ta' maturità.

In-nuqqas ta' maħħra jinhass bħala leħen irrabat li jikkundanna lil min għamllekk il-ħsara. Dir-rabja tkun gejja minn weġgħha jew sens ta' ingustizzja. *Induna* sew b'dawn. Induna wkoll: b'dal-uġġi u r-rabja, kif qed nissabutaqġġia lil ħajti?

Għax ma' tiktilbox ittra fejn tgħidilhom x-ġħammlu (imma tibagħiħtieq) u kif affettwak dak kollu li għamlu koll? Wara, ikteb ittra oħra bħallikieku gejja minn għandhom, fejn jgħidulek *għaliex* għamlu hekk (trobbiha tagħiġhom stess, nuqqas ta' edukazzjoni, vizzi, żbalji, ecc.). Forsi trid twieġeb b'ittra oħra. Irrifletti fuq dawn l-ittri. Meta thoss li lu l-waqt, aħraqhom!

1. *Itlob* għall-fejjan tiegħek u tagħhom.
2. *Irrifletti:* Kemm beħsiebek iddu iġġorr dan il-piż? Kemm ser tqatta' sni oħra qabel tieqaf twaħħal f'haddieħor u tieħu r-responsabbiltà għalik innifsek.
3. *Agħder lilek innifsek* – għax il-bnedmin kollha jbatu. B'hekk, bil-mod il-mod, tidra tagħfır li kulħadd.
4. *Čedi l-weġġha.* Dik mhijhiex int; dik xi haġa li għandek, istint, mhux għadu.

## 2 - Kif nista' naħfer lili nnifsi?

Meta thoss rabja lejk innifsek u sens ta' ħtija, forsi qalbek tkun qed tagħimel qoxra madwarek sabiex ma terġax twiegħha lilek innifsek b'xi għiex bħal dak tal-imġħoddi. Drajna nikkundannaw wisq!

İżda b'qoxra madwari ma nistax ngħix sew, u lanqas ma nista' nirrelata sew ma' ta' madwari jew ma' nies godda.

Darba kont naf persuna li dejjem iddur kontriha nnifisha għax għamlet xi haġa kerha fl-imġħoddi. Rajna li, kważi b'mod sigriet anke minnha nnifisha, kienet thoss:



- Hu pass lura minnha, kellimha mingħajr kundanni, u cediha.
5. U wara, *ċedi r-rabja* (li tkun twieldet mill-weġġha). Dik ukoll mhux int; dik xi haġa li għandek, istint, mhux għadu. Hu pass lura minnha, kellimha mingħajr kundanni, u cediha.

#### 4 - Ir-Rabja u I-Belveder

Huwa forsi normali li wieħed jirrabja kultant, u ma jdumx ma jerġa' jikkalma. Iżda meta jkollok rabja li żżommha fik fit-tul, dan huwa hażin għal saħħek. Hija valenu qawwi, li jħassarlek is-saħħha ta' għismek, is-saħħha mentali, is-sbuhija tal-ħajja, ir-relazzjonijiet tiegħek. U jekk ma teħlisx minnha, thassarlek ukoll il-ħajja spiritwali.

Biex teħles mir-rabja, l-ewwel trid tinduna biha b'mod ċar, billi f'moħħok tieħu pass lura mir-rabja, u tikkundanna xejn, tikkritika xejn. Dal-post f'moħħi jien ngħidlu *I-belveder*. Mur fil-*belveder* tiegħek u ara x'qed jiġi fik, x'qed jiġbdek 'l hawn u 'l hinn, u x'qed thoss.

Minħabba l-pass lura li tieħu, mill-*belveder*, tkun tista' tara li dik ir-rabja *mhijiex int*, iżda hi xi haġa li għandek. Tajjeb li tidra tmur hemm regolarment, biex tara x'ikun qed ikaxxkrek. Minħabba dak il-pass lura, ir-rabja jew xi sentiment ikrar iehor ma jkunx jista' jkaxxkrek. Jien naħseb li ġesù dan ried iġħid meta qal, "Isgħar", jiġifieri tkomplix tgħix rieqed bla ma taf x'ikun qed ikaxxkrek. Li tmur fil-*belveder* huwa l-ewwel pass għal hafna metodi li tista' tuża għall-ħelsien emozzjonali.

Fil-każ tar-rabja, biża' u sentimenti oħra, tajjeb li tara x'qed jiġirek b'mod ċar. Waħda mara ndunat li r-rabja tagħha, li kienet qed tikber bla ma taf għaliex, kienet qed tiprova

6. *Aħfer* billi dan il-piż twaqqgħu minn spallejk. Ċedi dak il-leħen gewwieni rrabjat li jwaħħal fihom. Tkun qed tagħmel pjaċir, u għid kbir, lilek innifsek.

L-agħar meta thoss li inti m'intix ta' min inħobbok. Għal weġġha kbira bħal din, **ikseb l-għajjnuna!**



tipprotegiha min-niket ta' meta tilfet lil xi ħadd, niket li qatt ma ġassitu direttament. Persuna oħra indunat li ġasset rabja, iżda li taħt ir-rabja kien hemm *I-ghira* li qed tistaħha wara r-rabja. Persuna oħra indunat li taħt ir-rabja tagħha kien hemm *weġġha* li qed toħloq ir-rabja, u għalhekk bdiet taħdem l-ewwel fuq il-weġġha.

Meta tidra tmur sikwit fil-*belveder*, il-post kalm f'moħħok ta' pass lura mit-taqlib, post ta' bla ġudizzji, bla kritika, bla kundanni, tibda tinduna b'dak li veru jkun qed ikaxxkrek, u forsi 'l għaliex. B'dak il-pass it-tkaxxir ikun digħi beda jonqos. Għalhekk, li tisgħar (bl-Ingliz *to be watchful*) fil-*belveder* huwa l-bieb li jwasslek għall-ħelsien emozzjonali.

Jinżerta wkoll li l-istess *belveder* huwa wkoll bieb li jwassal għal vjaġġ spiritwali lejn il-qudsija ta' ġewwa t-tempju – imma dik storja oħra!

#### 5 - Biex ma Nitkaxxkarx – il-Metodu tal-Merħba

Titkaxxkar xejn minn sentimenti diffiċċi bħal biża', rabja, dwejjaq, weġġha f'qalbek, jew oħrajn? Hux ikaxkru bħallikieku kont f'żurzieqa tiżloq tas-sentimenti? Bil-Metodu tal-Merħba, faċċi tidra ma tħallix is-sentimenti jkaxxkru.

Il-qofol tal-metodu huwa li lil dan it-taqlib tas-sentimenti tqisu bħala ħabib li qed jipprova jgħinek, u mhux bħala għadu li tiġi għidlu.

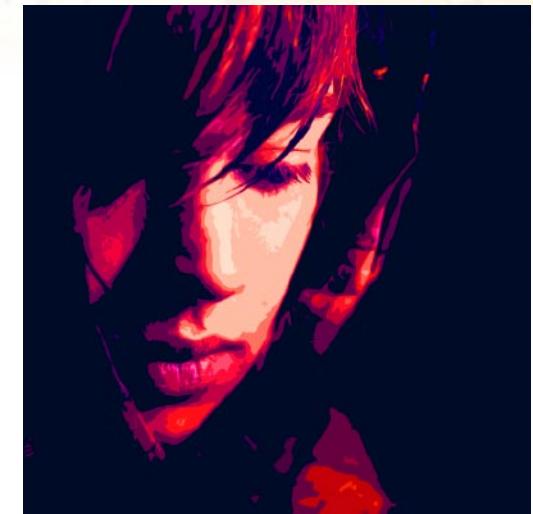
Dan it-taqlib (rabja, biża', riżentimenti u oħrajn) ikun ġej minn *istint* li qiegħed fik biex jipprotegħik. Jigħifieri huwa ħabib, mhux għadu. Iġiegħlek tbat, għax fl-istiġġi mhemm wi sqis iqsej. La mhux għadu, tidħolx fit-tensiġi ta' xi ġiedha kontrih. Minflok, aqħiġi il-merħba, haġa li s-soltu ma tigħiniex f'rasha li nagħmlu. F'dal-Metodu tal-Merħba, x'tagħmel?

L-ewwel pass. Meta thoss li ġejja r-rabja jew sentiment diffiċċi ieħor, *mur mal-ewwel fil-Belveder*, jiġifieri fil-post kwiet f'moħħok fejn mhemm ebda kundanni - post pass lura mit-taqlib li jkollok - halli minn hemm tkun tista' tara sewwa x'ikun qed jiġi u jinħass fik.

It-tieni pass. *Ftakar* li dan l-istiġġi m'għandux malizzja u qed jipprova tgħiġni. Ejja d-dar tiegħi ħalli nħoss l-uġġiġ tiegħek. Għal żmien qasir, ftit mumenti, ħoss it-tbatija ta' dak is-sentiment diffiċċi. Għal ftit mumenti, tagħmel xejn aktar.

*Stiednu!* Għidlu, "Bonġu, rabja. Grazzi li qed tiprova tgħiġni. Ejja d-dar tiegħi ħalli nħoss l-uġġiġ tiegħek. Għal żmien qasir, ftit mumenti, ħoss it-tbatija ta' dak is-sentiment diffiċċi. Għal ftit mumenti, tagħmel xejn aktar.

Wara dawk il-ftit mumenti, meta tkun hassejt it-tbatija ta' dak is-sentiment



imqalleb, għidlu hekk,  
"Grazzi talli ġejt għandi biex inħoss it-tbatija tiegħek, u talli qed tipprova tgħiġni. Issa sarlek il-hin biex tmur. Grazzi, u ċaw."

*Dak il-metodu kollu! Bih m'għandekx għalfej tiegħi tiegħi, m'għal lu ġiġi minn ħażżeek, jew li tuża volontà qawwija. U aktar ma tidra tużah, aktar isir effettiv. Għaliex? Għax bih tidra tinduna malajr x'qed jiġi ġiġi f'qalbek, mingħajr ma tikkundanna lil xejn u lil ħadd. B'hekk tibda ta' qiegħi tiegħi, u qed jipprova tgħiġni. B'hekk tibda ta' qiegħi tiegħi, u qed jipprova tgħiġni. Għal żmien qasir, ftit mumenti, ħoss it-tbatija ta' dak is-sentiment diffiċċi. Għal ftit mumenti, tagħmel xejn aktar.*

*Meta tidra tuża l-Metodu tal-Merħba, ma' dik iż-żurzieqa ta' sentimenti issa għandek process ieħor, li jixrob l-enerġija taż-żurzieqa tas-sentimenti imma bla għiedha. Iż-żurzieqa li qabel kienet tkaxxk.*

## 6 - Kontra I-Ansjetá: II-Metodu tal-Kummentarju

*"Minflok, ser ngħidlek biex issikket il-kummentarju għal ftit, ħalli l-kummentarju ma jibqax isostni lis-sentiment diffiċċi."*

Illum se nghidlek dwar il-Metodu tal-Kummentarju. Dan iservi sabiex tidra ma titkaxxark mis-sentimenti diffiċċi: rabja, biza', dwejjaq, meta thossox imwiegħġa', u oħraji. Forsi ja taf bil-metodu tal-Merħba, għall-istess skop. Tal-Kummentarju huwa metodu differenti.

Il-qofol ta' dal-metodu tal-Kummentarju huwa li int tidra mhux biss issir konxju/konxja tas-sentiment diffiċċi, iżda wkoll tal-kummentarju li jkun qed isir f'moħħok. Meta jkollok sentiment jew emozzjonji diffiċċi u qawwija, bħal rabja, biza' jew sentiment ieħor, moħħok x'aktarx ikollu kummentarju



għaddej. Hafna drabi, dan il-kummentarju jkun qed jgħidlek li tassew għandek raġun li jkollok dan l-isbroff ta' s-sentiment diffiċċi u qawwi.

F'dan il-Metodu tal-Kummentarju, x'tagħmel biex ma tikaxxkar?

**L-Ewwel Pass.** Meta thoss li ġejja fik il-biża' jew sentiment diffiċċi ieħor, *mur mall-ewwel fil-Belveder*, jiġifieri fil-post kwiet f'moħħok fejn mhemm ebda kundanni, post li huwa pass lura mit-taqlib li jkollok - ħalli minn hemm tkun tista' tara l-vaduta gewwinija tiegħek. Tara sewwa x'ikun qed jiġi u jinhass fik. Hekk tkun qed tinduna bis-sentiment jonqos u jiċċien għax m'għadx hemm il-kummentarju biex jitimgħu jew isostni.

**It-Tieni Pass.** Jekk tkun moħħok hemm, tinduna wkoll bil-kummentarju – dak il-klieem li moħħok ikun qed jagħmel. Is-soltu, dal-klieem ikun qed isostni lis-sentiment: jekk qed thoss is-sentiment tal-biża', il-kummentarju jkun qed jgħidlek li tassew għandek raġun li tibżha' ħafna. Billi l-Belveder jinsab pass lura minn kull ma qed jiġi fik, forsi minn hemm tista' tinduna li dak il-kummentarju mhux *inti*, imma huwa xi haġa li għandek.

**It-Tielet Pass.** Issa trid *tiftakar* li jekk jikber is-sentiment, jiħrax il-kummentarju. U li jekk jiħrax il-kummentarju, aktar ser jikber is-sentiment. Dan jgħidlu cirku vizzjuż. Jekk jikber tal-ewwel, jikber tat-tieni, u allura jerġa' jikber tal-ewwel, u jerġa jikber tat-tieni, eċċ. Il-kummentarju u s-sentiment jibqgħu jikbru w-jihraxu bla rażan – u ma ssibilhomx irkaptu. Ikaxxkru waħda sew.

Għandek tkun taf li kull cirku vizzjuż għandu bżonn jinqata'. M'inix ser ngħidlek biex issikket jew toħnoq is-sentiment! Minflok, ser ngħidlek

biex issikket il-kummentarju għal ftit, ħalli l-kummentarju *ma jibqax isostni lis-sentiment*. Ghid lil moħħok biex iwaqqaf, għal ftit minuti, dawk il-kummenti li qed jagħmel. *Sum mill-kummentarju!* Zomm moħħok hemm għax inkella l-kummenti malajr jerġiha jibdew waħedhom! Zomm moħħok hemm ukoll fuq is-sentiment (ngħidu aħna l-biża'). B'hekk tinduna li s-sentiment jonqos u jiċċien għax m'għadx hemm il-kummentarju biex jitimgħu jew isostni.

*Dak il-metodu kollu!* Jiġifieri mur fil-Belveder, induna bis-sentiment u bil-kummentarju, *sum mill-kummentarju, ibqaq' moħħok hemm, u tara s-sentiment jonqos solok.* U dan mhux għax tkun qed hbejtu gewwa jew rażżantu, jew ippruvajt tinsih,

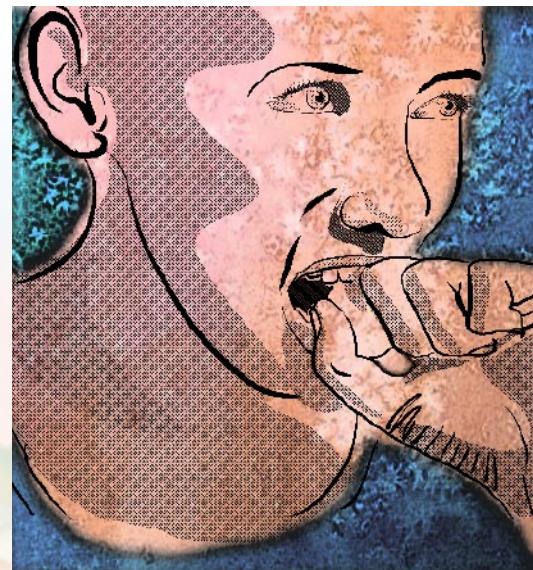
imma għax tkun qed tinheles minnu. Iku qed jiżvinta.

Dan, bħal-metodu l-ieħor tal-Merħba, meta tidra tużah isir aktar u aktar effettiv. Jiġi hekk għax tibda tinduna x'qed jiġi qabel ma s-sentiment diffiċċi jiħrax u jkaxkrek. Meta tidra tużza dan il-metodu, isir abitwali fik; u inti titqawwa bħala persuna, tikkalma, tithenna, u tinheles. Imorreuk dawk il-buttni li, meta jagħihsuhom lok iċ-ċirkostanzi u l-persuni ta' madwarek, inti titħbarat. Uža dan il-metodu fit-drabi u tinduna inti stess kemm dan hu minnu. Dawn ir-riżultati jiswewleq bla qies fuq il-livell psikologiku. U jgħinuk ukoll fit-triq spiritwali tiegħek – dik it-triq li tqarrbek lejn il-misteru qaddis li huwa fik u lillhinn minnek, u li huwa inti wkoll.

## 7 - Kontra I-Ansjetá: Kun Konxju-Attent

*"Huwa tassew diffiċċi li tkun anjuż jekk inti tkun kompletament iffukat fil-mument ta' issa!" Li tkun iffukat fil-mument ta' issa ifisser li inti tinduna dak li inti tkun qed tagħmel ISS'ISSA... u ISSA ... u ISSA."*

Illum se nghidlek dwar metodu li jbegħidlek l-inkwiet. L-ansjetà, diqa ta' qalb, inkwiet, thewdin – dawn komuni ħafna fostna. Hawn min ibati sew b'tħewdin anjuż li ma jistax iwaqqaf. F'dan l-artiklu qasir ma nistgħux naraw il-ħafna kawżi, kundizzjonijiet mentali, u rimedji li jeżistu dwar l-inkwiet żejjed. Iżda hemm rimedju interessanti li ta' min tkun tafu. Jgħidlu *mindfulness* jew li tkun konxju-attent. Li tkun *mindful* ifisser li tkun konxju-attent.



Xjentifikament instab li din il-prattika taħdem kontra l-linkwiet, kontra d-dipressjoni qawwija li iġħidlek biha t-tabib (*clinical depression*), kontra l-stress, u kontra problemi oħraji. Infatti, hemm ħafna studji li juru li meta tkun konxju-attent tkun qed tagħmel terapija li l-effett tagħha saħansitra thabbatha sew mar-riemedji tal-psikoterapija.

**Kif tkun konxju-attent, jew konxja-attenta?**  
Aġħmel sikkit xi eżerċizzju jew prattika li ġġibek fil-mument ta' issa, minflok ma tkun qed tiġġerra bi ħsibijietek 'l hawn u 'l hinn. Ejjha ngħidu li qed tagħmel xi ħaġa – bħal ngħidu aħna taħsel il-platti, jew tagħmel xi hobby jew xi ħidma fuq il-post tax-xogħol. Fil mument ta' issa, mhux biss tkompli tagħmel dik l-azzjoni li qed tagħmel, iżda waqt li qed tagħmilha tkun *qed tinduna* wkoll li qed tagħmilha! Tkun konxju u attent ta' dak li qed tagħmel. Meta tinduna li qed terġa' taħdem b'mod awtomatiku u moħħok ikun mar x'imkien ieħor, erġa' ġib dik l-attenzjoni li tkun tilft, mingħajr ma tirrita ruħek. L-idea hija sempliċi, imma int kemm tagħmilha s-solt? Bosta nies, b'mod speċjalji dawk li jebtu mill-ansjetà, f'moħħom ikunu fil-qamar jew x'imkien ieħor, aljenati waqt li qed jaġħmlu kwalunkwe ħaġa mingħajr attenżjoni (allavalja forsi l-azzjoni qed jaġħmluha tajjeb). Għalhekk ma jkollhomx l-ankri fil-mument ta' issa u lanqas fihom infushom.

Mela, meta tagħmel xi ħaġa, tajjeb li tkun konxju-attent dwar dak l-att li qed tagħmel. Li tkun konxju-attent meta tagħti daqqa b'martell fuq musmar ma jfissir li toħloq ħsibijiet dwar il-musmar jew il-martell. Tfisser li tkun moħħok hemm minflok moħħok x'imkien ieħor. Bi-l-istess mod, meta tosseva xi ħaġa, tajjeb li tkun konxju-attent ta' dak li qed tagħmel b'moħħok. Meta qed

*tisma'* xi ħaġa, tajjeb li tkun konxju-attent ta' dak li qed tagħmel. L-istess meta tkun qed tieħu *n-nifs*; jew meta tkun qed *thares* lej xi ħaġa. Saħħansitra – jekk jirnexxielek! – meta tkun qed *taħseb* xi ħaġa.

"Dan ifisser li żżomm l-attenzjoni fil-mument ta' issa, fil-mument eż-żu kif inhu. Huwa tassew diffiċċi li *tkun anzuż* jekk inti tkun kompletament iffukat fil-mument ta' issa! Li tkun iffukat fil-mument ta' issa ifisser li inti *tinduna* b'dak li inti tkun qed tagħmel ISS'ISSA... u ISSA ... u ISSA" (ħajr: *AnxietyBC™*)

## Eżerċizzju: Nifs Konxju-Attent

(ħajr: *Pocket Mindfulness*)

Dan li gej hu eżerċizzju li tista' tagħmlu waħdek, imqar għal fiti minuti. Tista' ddum kemm trid. X'aktarx ittajjarlek l-ansjetà jezdja u jpoġġik fi stat kalm. Iżda ftakar li jekk ma tistax tkampa ma' problema serja, fittegħ l-għajnejna.

- Ibda billi bil-mod ħu nifs 'il ġewwa minn imnieħrek u 'l barra minn ħalqek, bla ebda sforz.
- Ċedi ħsibijietek. Ċedi – jew erħi minn moħħok - l-affarrijiet li għandek tagħmel aktar tard illum. Sempliċiement ħalli l-ħsibijiet jiġu u jmorru minn jeddhom. Kun bħallikieku inti sirt in-nifs tiegħek.
- Apposta ħares lejn in-nifs tiegħek billi tifofka l-attenżjoni tiegħek fuq il-postiġiet li minnhom jgħaddi n-nifs, hekk kif jidħol għo ġo għismek u jagħtik il-ħajja.
- Induna, b'moħħok hemm, kif in-nifs jitla' hu u ħiereġ barra minn-ħalqek u l-enerġija tiegħu tinfirex fid-dinja.

## 8 - Erġajt Waqajt! – Meta tirkadi, x'tagħmel?

*"It-tendenza hija li tidra jkollok ħsieb bħal dan li ġej: "jew kontroll assolut jew kontroll ta' xejn", jew abjad jew iswed – ninsew li hemm ukoll il-griz!"*

Naħseb li mhux l-ewwel darba li, minkejja rizoluzzjoni qawwija li tkun għamilt, terġa' taqa! Ix-xorb reġa' ħadek. Jew il-logħob tal-azzard reġa' waqqgħek. Jew erġajt kilt iżżejjed, erġajt somt iżżejjed, erġajt irrabbjajt iżżejjed, erġajt bdejt tpejjep. Mhux xi ħaġa rari li xi ħadd jirkadi (jew jaqa') b'dan il-mod, iżda huwa rari li jkollna pjan għal meta jiġi dan! Forsi sikkit tieħu deċiżjoni jew tagħmel pjan jew wegħħida lilek innifsek biex ma tirkadix. Iżda l-afħjar huwa li jkollon pjan realistiku għal meta taqa'. Bi pjan bħal dan, meta tirkadi ma tiddisprax minnek innifsek, tirkupra malajr, u saħħansitra titgħalliem mill-irkadut. Minflok li, bħas-soltu, tassumi li l-irkadut ma jiġru, immaniġġa l-irkadut tiegħek hekk, billi taħsbilhom minn qabel!

## 1. Twiġieb: kif nista' nifhem dak li għadu kif ġara?

Wara li tirkadi, tistaġħiġib jekk tkun qalbek sewda u bla ħeġġa biex taħdem fuqek innifsek. Dak normali. Iżda min jimmaniġġja l-waqqħat tiegħu sew, għandu tlii mistoqsijiet faċċi u importanti x'jagħmel wara li jaqa': 1. *Kif nista' nifhem* dak li għadu kif ġara? 2. *Xnitgħalliem* minn dak li ġara? 3. Issa li qed nara x'ġara, x'bēħsiebni nagħmel differenti? Dawn il-mistoqsijiet malajr tiftakarhom; inkella iktibhom fuq ktejjeb żgħir li ġoġorr miegħek!



Minħabba li naqsu l-impiegati fuq il-post tax-xogħol, lil Yvonne kulħadd kien qed jistennha tiprodu aktar rizultati f'inqas żmien. Ma setgħet tkampa. Reġgħet bdiet tpejjep.

1. Għall-ewwel mistoqsija, Yvonne forsi twieġeb: kelli stress zejjed u erġajt bdejt inpejjep.

2. Għat-tieni mistoqsija Yvonne forsi twieġeb: issa tgħallim li ġismi u moħħi ma jistgħix jaħdmu sew meta infoss ħafna stress, u r-rieda li nieqaf mit-tippi tonqosli, u nsir vulnerable li naqa' għat-tippi sabiex insib il-wens fis-sigaretti.

3. Għat-tielet mistoqsija, Yvonne forsi twieġeb: darb'oħra nkelleml lis-supervisor qabel ma nitkisser; u nitgħalliem metodi ta' kif nirrilassa. Jew darb'oħra nlesti xi ħaġa ta' pjacir li mhix ta' īnsara, biex nirrilassa sew wara x-xogħol.

B'din ir-riflessjoni, Yvonne tgħallmet aktar dwarha nnifisha, tgħallmet x'inhuma l-fatturi li jirriskjaw li terġa' taqa', tgħallmet tagħmel pjan għal darb-oħra, u żiedet mal-possibiltajiet u għażiex f'ħajnejha. Jigifieri: issaħħet. U tkompli tissaħħa aktar ma tkompli tagħmel hekk, *anki meta taqa'*.

### Pjan għal meta taqa'

Haġ'oħra importanti ħafna: it-tendenza hija li tidra jkollok ħsieb bħal dan li ġej: "jew kontroll assolut jew kontroll ta' xejn," jew abjad jew iswed. Ninsew li hemm ukoll il-griz! Forsi A: kont konvint li għandek kontroll assolut fuq l-imġieba (it-tipjip). Jew forsi B: kont konvint li ser jegħibek, li int m'intix kapaċi, u li bilfors taqta' qalbek. Kemm A u kemm ukoll B huma t-tnejn eżempji ta' ħsieb "jew kollox jew xejn". Ir-riċerka xjentifika turi li dan il-ħsieb - kemm A u kemm ukoll B - jagħmllekk ħsara, għax ma jippreparakx sew għar-realtà.

Jekk tkun konvint li għandek kontroll assolut, u mbagħad tirkadi jew taqa', ma jkollox pjan għal x>tagħmel wara l-waqqfa, u dwar kif ser titgħalliem minnha. Jekk tkun konvint li m'għandek kontroll ta' xejn, ma jkollox ħeġġa biex tagħmel sforz, u għandek skuża lesta minn qabel biex titkaxkar fl-imġieba ta' ħsara. Allura, meta tinduna li qed ikollok ħsieb "jew kollox jew xejn, jew abjad jew iswed", kun konxju-attent ta'dan il-ħsieb, u permezz ta' ħsieb aħjar. Aħjar ikollok ħsieb bħal, per eżempju: "Jien se nipprova ma naqax, imma ser nagħmel pjan għal meta naq'a".

### Kif tista' tgħinna:

- Jekk se tiżżewweg tista' tagħti donazzjoni flok is-souvenirs lill-mistednin.
- Għall-festin tal-Birthday, heġġeġ lil ħbiebek jaġħimlu donazzjoni minnflok rigal.
- Għall-anniversarju tat-tieġ, heġġeġ lill-mistednin jaġħtu donazzjoni flok rigal.
- Għall-funerali, ikkonsidra donazzjoni flok fjurji.
- Hruġ għall-ikel ma' ħbieb: organiżza gbir għal donazzjoni.
- Jew forsi tikkonsidra tibgħatilna xi haġa kull xahar.
- Heġġeġ il-ħaddieħor jibgħat donazzjoni.
- Staqqi lil min iħaddmek biex joħroġ somma daqs dik li tkun ġibart mal-kolleġi tiegħek tax-xogħol.

### KIF TISTA' TIBGHATILNA DONAZZJONI

Napprezzaw donazzjonijiet li jaġħmluha possibbi għalina biex inkomplu ngħinu familji vulnerabbli u foqra.

Čekkijiet għandhom jiġu ndirizzati lill-Fondazzjoni St Jeanne Antide

Indirizz: 51, Tarxien Road, Tarxien TXN 1090

Bank Transfers:  
**APS** 2000 0681 886  
**BANIF** 00210404101  
**BOV** 4002003379-0  
**HSBC** 013175021001

Go/Vodafone/Redtouch: tista' tibgħat SMS vojt:  
 €2.33 – 50617371 €4.66 – 50618095  
 €6.99 – 50618909 €11.65 – 50619217

Tirċievi lura SMS ta' ringrażżjament.

**Bank transfers minn pajjiżi oħra:**

APS Bank, 146/147, Antoine De Paul Square,  
 Paola PLA1260

Bank Code (Swift) APSBMTMT

IBAN No:

MT03 APSB 7708 0005 5047 2000 0681 886  
 (L-aħħar 11-il numru huma n-numru tal-akkont)

Ibqa' segwi l-ħidma tagħna billi taqra **SJAF Magazine**  
 ta' kull xahar – [www.antidemalta.org](http://www.antidemalta.org)

# Number Search

Find the number sequence hidden in the grid. Look up, down and across.

**9353      5492**

**0743      5680**

**9688      1144**

**1732      5793**

**2433      6421**

**2542      3329**

**2632      6895**

**2735      7199**

**5542      1276**

**3774      8129**

**4064      0623**

**5059      1232**

4	8	1	5	0	8	2	5	5	0
2	4	4	0	2	8	1	0	5	0
8	9	3	5	3	0	3	3	6	3
9	3	3	9	6	0	0	1	8	1
8	4	9	1	6	2	2	8	0	3
8	0	0	1	6	8	9	5	3	6
2	6	3	2	4	1	1	1	4	4
2	4	5	7	6	0	6	7	1	2
8	2	4	6	8	2	9	3	1	1
0	5	5	2	5	4	9	2	1	5
4	2	3	5	0	2	6	1	9	2
1	2	0	7	4	3	3	2	3	8
1	3	5	1	3	2	8	1	2	9
9	3	5	9	0	6	5	4	5	5
6	2	9	9	5	0	7	5	4	5
3	4	3	2	6	7	4	1	2	9
2	3	1	3	3	0	9	9	9	3
3	3	2	9	9	5	0	3	4	5
6	0	5	6	6	2	9	6	8	8
5	0	2	7	3	5	9	4	2	4

# SUDOKU

		4	5	9			6	
5			3				4	
9		7	1				8	
		3		7		2		
5	2				1	7		
	8		6		9			
4				2	8		7	
2				3				5
1			8	9	6			

Level: EASY

**Solving Directions:** To solve a Sudoku puzzle, place a number into each box so that each row across, each column down, and each small 9-box square within the larger diagram (there are 9 of these) will contain every number from 1 through 9. In other words, no number will appear more than once in a row, column, or smaller 9-box square. Working with the numbers already given as guide, complete each diagram with the missing numbers that will lead to the correct solution.

6	2	3
4	9	5
8	1	7
9	3	4
1	7	8
2	5	6
5	8	2
7	4	9
3	6	1

4	8	9
7	1	3
6	5	2
2	6	5
9	3	4
8	7	1
1	4	6
3	2	8
5	9	7

7	1	5
8	2	6
3	4	9
1	7	8
6	5	2
4	9	3
9	3	7
5	6	1
2	8	4

SOLUTION