

# Attivitajiet Awwissu 2022



Volum 25  
Harga 07 8  
Awwissu 2022

**Il-5 ta' Awwissu 2022-** Gozo by Night. Nitilqu mal-vapur tal-17.15. Bil-coach nitilghu Għajnsielem fejn naqbd u l-Calypto train. Għas-19.30 nieqfu x-Xlendi għall-ikel. Kulhadd jibbukja hu. Niġu lura mal-vapur tal 23.15.

Il-Vann minn hdejn l-Education jitlaq fl-16.00.

**Prezz 10€ - Booking Maureen Tarpey fuq 79895387**

**It-12 ta' Awwissu 2022** - Supreme Calypso Cruise

Hlas fil-kiosk ta' Supreme - Prezz 12€- **Booking Maureen Tarpey fuq 79895387**

**19 ta' Awwissu 2022 - 20.00**

Picnic fi Smart City. Ġibu lampa, mejda u sigġu, ikel u xorb.

**Is-26 ta' Awwissu 2022** - 20.00 - Buffet BBQ at the Soreda Hotel. Drinks (mhux spirti) inkluzi fil-prezz.

Il-Vann jitlaq minn hdejn l-Education fis-19.00.

**Prezz €25.50 - Booking Maureen Tarpey fuq 79895387**

**It 20 ta' Settembru** - Majjalata għand Benny fit-triq ta' Burmarrad. Dettalji ta' kif tasal fil-post aktar tard.

Xorb (mhux spirti) inkluz fil-prezz. Għal min ma jhobbx il-Majjal se jkun hemm it-tigieġ.

Prezz 10€ - Booking għand **Maureen Tarpey fuq 79895387**. Booking jiftaħ fil-11 ta' Awwissu. Jekk ikun hemm bżonn nagħmlu vann ukoll.

**Titilfuhiex**

## Silenzju li jtarra

**Hbieb**, kemm hu importanti li fis-silenzju nisimgħu u nifhmu s-silenzju ta' haddieħor.

Hawn min ikun qiegħed iwassal messagg billi ma jtkellimx. Billi joqgħod kwiet. Anke bis-silenzju, dak li jkun qiegħed jipprova jwassal messagg. Huwa ferm diffiċli li tifhem dan il-punt u tara kif tista' tghin.

Hawnhekk mhux qiegħed nikteb fuq meta tkun qed titħaddet u tieqaf għal ftit sekondi sabieħ taħseb x'se tghid jew kif se tghid dak li għandek tghid bl-aktar mod effettiv. Jiena qiegħed nikteb fuq min dejjem ikun fejn ikun jiddeciedi li jintefa' xi mkien f'xi rokna waħdu mingħajr ma jfittex l-ebda tip ta' konverżazzjoni jew partecipazzjoni. Lanqas mat-tfal jew mal-hbieb ma jhossu komdu jtkellem, aħseb u ara fi grupp.

*Dan jista' jkun frott ta' bosta affarijiet.*

Wieħed jista' jkun jistħi, ma jhossux komdu jiftaħ qalbu ma' persuna jew persuni oħra. Jista' jaħseb li mhux intelliġenti biżżejjed u li jekk jgħid xi haġa żbaljata se jidhku bih. Is-silenzju għandu mnejn ikun frott ta' xi esperjenza negattiva tal-passat. Jista' wkoll ikun hemm xi kundizzjoni medika li tillimita lil dak li jkun. Qiegħed nikteb fuq min ma jhossx li għandu jafda lil kulhadd bil-problemi tiegħu. Qiegħed nikteb fuq min jirraguna li hadd ma jista' jifhmu u allura mas-silenzju jhossu aktar komdu. Ir-raġunijiet huma bosta u varji.

Ahna rridu noqogħdu attenti li ma niġġudikawx lil min ikun għaddej minn dan il-perjodu. Ma rridux nagħtu timbri lil dak li jkun. Kliem bħal 'għax dak stramb' jew 'għax dak dejjem imdejjaq' ma jagħmlux ġid anzi jagħmlu aktar ħsara jekk dak li jkun isir jaf li hemm min qed jiġġudikah. Nies hekk, għalkemm ma jtkellimux, ikunu qed jaraw u jisimgħu kollox. Mill-banda l-oħra, irridu nifhmu beraħ il-bieb biex jidhol is-sapport.

*Ikompili f'paġna 2*

Billi nintefgħu waħedna f'rokna, ma nkellmu lil ħadd u nkunu dejjem negattivi fil-kummenti tagħna, ma nkunux qed ngħinu lilna nfusna imma nkunu qed nindifnu ħajjin fin-niket tagħna. Fuq in-naħa l-oħra tal-munita nsibu li **Silence is Golden**. Dan meta s-silenzju jwaqqfek milli toffendi lil xi ħadd. Minflok ma tgħid affarijiet spjaċevoli dwar oħrajn, huwa dejjem aħjar li ma tiġġudikax u tibqa' kwiet. Ħadd m'għandu d-dritt li jitfa timbri ħżiena fuq ras xi ħadd ieħor speċjalment fil-pubbliku. Missieri dejjem kien jgħidli 'Vitor, meta ma jkollok xi tgħid, tgħid xejn'.

Bħal f'kollox, teoriji fuq dan is-sugġett se ssib kemm trid. Issib lil min jissuggerixxi li meta kelliem jinduna li hemm xi ħadd li mhux jipparteċipa f'xi taħdita, għandu jmur ħdejh u jistaqsih xi domanda. Però jiena ngħid li dan tkun tista' tagħmlu biss jekk tkun taf lill-persuna sewwa u jekk tkun taf minn xiex tkun għaddejja dik il-persuna. Tkun taf min xiex ibati. Domandi bla sens huma inutili. Mhux kulħadd l-istess.

**Id-distanza bejn kelma għal ġid u kelma li tkisser hija qasira ħafna. Dejjem aghzlu li bi kliemkom tgħinu u tagħmlu l-ġid. Tiddejqux tgħidu kelma għall-ġid.**

Ħa niffoka ftit fuq il-mistħija. Ftit jemmnuni meta ngħid li meta kont zgħir kont nistħi ħafna. Forsi għax dak iż-żmien ma kontx ċert minni nnifsi. Forsi għax ma' ommi u missieri kont qisni Re u kienu jaħsbu għal kollox huma. Forsi għax il-ħajja sa dak iż-żmien kienet għadha tidhaqli. Però meta kont qed nikber indunajt li bil-mistħija ma jien se nasal imkien. Jiena dejjem emmint, minn meta kont zgħir, li l-bniedem jista' jinbidel jew li jibdel dawk l-affarijiet fil-karattru tiegħu li jkunu qed joħolqu problema. Hawn min jgħid li min jitwieled tond ma jmutx kwadru. Jiena din ma nemminhiex. Allaħares li l-bniedem ma jinbidilx.

Allaħares jiena bqajt nistħi kif kont. Il-mistħija tista' tfisser li tibda tħossok skomdu, konxju żzejjed minnek innifsek, nervuż, tiddejjaq meta l-attenzjoni tkun fuqek, timidu minħabba f'nuqqas ta' kunfindenza u kuraġġ jew tħossok incert. Fi ftit kliem, il-mistħija hija l-oppost ta' meta persuna tkun komda magħha nnifsiha u madwar nies oħra. Meta n-nies iħossuhom mistħija, jistgħu joqogħdu lura milli jgħidu jew jagħmlu xi haġa għax qed iħossuhom incerti minnhom infushom u mhumieħ lesti li jiġu nnotati.

Għalhekk ejja nagħtu kas tas-silenzju li jtarraħ.

*Ikompili f'paġna 3*

*Illum għandi aptit nikteb, naqbez fuq xi haġa oħra.* Ġieli smajtu xi programm fuq ir-radju jew rajtu xi programm fuq it-tv li jirrigwardja l-mard? Ċert li bosta u bosta nies jibdwew iħossu u jinkwetaw li huma għandhom ezatt bħal dak li jisimgħu. Ftit biża' li jwasslek biex toqgħod aktar attent naħseb li huwa utli. Il-problema tinqala' meta minkejja kull test li tagħmel, anke jekk ir-rizultati jkunu tajbin, int tibqa' tibza' li għandek xi marda serja. Għal din il-biża', il-medicina għandha kelma pjuttost tqila.

**Ipokondrija.** Din il-kelma kont smajtha għall-ewwel darba snin twal ilu fid-diska *La Cura* tal-mibki Franco Battiato. Din hija waħda mill-favoriti kbar tiegħi. Għal xi wħud din il-kanzunetta hija dwar id-djalogu bejn ir-ruħ u l-bniedem, il-ġisem. Interpretazzjonijiet oħra jindikaw il-biċċa bħala silta ddedikata minn Battiato lil ommu filwaqt li għal oħrajn hija tip ta' talba bil-kuntrarju, ta' Alla lejn il-bniedem. Il-karatteristika essenzjali tal-ipokondrija hija marbuta mal-biża' li jkollok, jew il-konvinzjoni li jkollok, marda serja. Dan ġeneralment ikun ibbażat fuq interpretazzjoni ħażina ta' sinjal jew sintomi fiżiċi wieħed jew aktar. Wieħed jista' jqisha bħala l-ansjetà tal-mard (jew il-biża' tal-mard), ovvjament, biss jekk it-testijiet mediċi jeskludu kwalunkwe kundizzjoni medika li tista' tispjega bis-sħiħ is-sinjali jew is-sintomi fiżiċi.

L-aspett ewlieni tal-ipokondrija huwa li l-biża' jew it-twemmin mhux ġustifikat li għandek mard jippersisti minkejja serħan il-moħħ mediku. Serrħu moħħkom, mhux se nagħmilha tat-tabib jew tal-psikjatra għax ma nifhimx. Imma naf li speċjalment meta normlu u forsi ma nkunux qed niffunzjonaw sew, nibdew naħsbu b'mod negattiv fuq kollox. Anke fuq saħħitna. L-ansjetà u d-dipressjoni saru wisq komuni mad-dinja kollha, anke ġewwa pajjiżna. Qed nikteb hekk sabiex infakkar li aħna bħala grupp ma nagħtux kura. Aħna nagħtu support. Support bil-ħbiberija tagħna. Għall kura hemm il-professionist. Dawn jagħmlu xogħol enormi sabiex jikkontrolla jew ifejqu mill-mard jew kondizzjonijiet li jkollna.

Hija x-xewqa tiegħi u se nkun qed naħdem biex qabel xi ħadd jidhol membru magħna jkollna 3 min-nies li jaraw din il-pesuna għandhiex bżonn kura jew support. Ġieli jkollna nies li fil-grupp tagħna ma jsibux dak li għandhom bżonn, appuntu għax aħna ma nifmhux fil-kura. Lanqas hu sewwa magħna li xi professionist jirrikmandaw nies li jkunu għadom għaddejjin bil-kura. Inkunu qed nahlu l-ħin ta' xulxin. Nappellalkom biex jekk tafu b'xi romol li għandhom bżonn il-kura ma tgħidulhomx jiġu l-grupp. Ġrat fil-passat u waslet biex terġa' tiġri issa, li jkolli ngħid jien li xi ħadd biex jieqaf jiġi l-grupp għax ma nħossx li qed inkunu ta' ġid.

Għinuni.

**Victor**