

Is-6 ta' Settembru 2024-

Picnic ġewwa Pembroke quddiem l-Institute for Education (ex ITS)

It-13 ta' Settembru 2024-Minus One Kultura- Niltaqgħu hdejn il-knisja tal-

Mosta fis 19.30. Ikollna gwida sabiex induru l-Bażilika inkluża l-gallerija.

Wara nżuru xelter tat-tieni gwerra. Ikollna drink u ftit finger food hdejn il-knisja.

Prezz 10€-Booking permezz ta' Revolut għand Therese Francalanza fuq 99830025

L-20 ta' Settembru 2024- Illum il-grupp mhux ser jiltaqgħa.

Is-27 ta' Settembru 2024-Birthday Celebrations ġewwa ċ-Cerviola Roof Top

Lounge- BBQ. **Prezz 26€**- Se jkollna DJ magħna. **Xorb mhux inkluz.**

Menu-Pork Chops-Chicken Breast-Angus Beef Burgers-Fresh Fish- Cold Salads u dezerta. Booking permezz ta' Revolut għand Therese Francalanza fuq 99830025.

Iżda għalkemm naf li qaljt daqqa kbira f'ħajti, jiena naf ukoll li rrid ngħin ruħi biex Alla jgħinni. Wiehed irid ikun konxju li l-ewwel irid jikkalma u bil-mod jiddeciedi fuq il-futur tiegħu. Dan irid isir qabel jibda jfaqqa d-deċiżjonijiet. F'dawn l-affarijiet m'hemmx għaġla. Min jaħseb li waħdu hija iebes jew impossibbli, jagħmel sewwa li jfittex grupp bħal tagħna. Aħna nikkomunikaw sew bejnietna għax aħna nisimgħu ħafna u nitkellmu ftit.

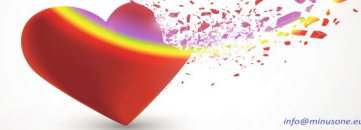
Kuraġġ ħbieb.

Victor

Chairperson: Victor Galea- 99899072- Secretary: Charlotte Camilleri 99899751 -Email-info@minusone.eu

Fuljett ta' kull xahar

Minus One
Il-Grupp Malti li jagħti ssupport lir-Romol



Volum 26
Hārga 09
Settembru 2024

Skond il-fehma tiegħi, il-komunikazzjoni tilgħab rwol importantissimu fil-ħajja tagħna ta' kuljum. Illum se nikteb fil-qosor fuq il-kliem bħala mezz ta' komunikazzjoni anke bħala romol. Jgħid x'jgħid kulhadd, il-ħajja li qed ngħixu għabitna aktar diviżivi. Jien 'flok aħna. Jiena qatt ma ngħid li l-ħajja saret. Naħseb li l-ħajja ma ssirx. Il-ħajja hi dik li nagħmluha aħna. Illum kulhadd irid ilaħħaq ma' kollox u ma' kulhadd fl-istess ħin. Kieku nistgħu nibdew nigru 'flok nimxu. Illum jekk inkunu qed nitkellmu ma' xi hadd lanqas sar għandna sabar li nisimgħu u nifhmu. Nippruvaw li nitkellmu aħna għal kulhadd. Jekk tieħu l-ħajja b'ċerta kalma, malajr issib min jgħidlek 'għajjien'. **Jiena x'jgħid haddieħor ma tantx jaffettwani għax tgħallimt nistma lil kulhadd ta' li hu.**

Darba waħda ħabib tiegħi qalli li n-nies ipaċpċu għax il-kliem ma jqumx flus. Dakinhar ma fhimtux. Illum fhimt li kellu raġun mija fil-mija. Din baqgħet f'moħħi. Hawn min jaħseb li kapaċi jaqra l-imħuħ. Hawn min jippretendi li dejjem għandu raġun hu/hi. Hawn min jaħseb li dak li jgħid hu/hi huwa vangelu. Hawn min ikun irid imexxi l-klikka dejjem hu/hi. Imma aħna għandna tort ukoll għax ħafna minna jiddeju li jitkellmu għax jaħsbu li huma inferjuri għal haddieħor. Issib ukoll min jaħseb li hu/hi superjuri. Jien naħseb li kulhadd indaqs u li kulhadd għandu x'joffri. Hadd mhu aħjar minn hadd. Aħna kollha l-istess. Aħna romol.

Meta ngħidu jew niktbu xi haġa waqt li nkunu rrabjati x'aktarx li ngħidu jew niktbu kliem li ma jinftehmux sew. Jekk inwiegħbu, jaħsbu li aħna arroganti. Haddieħor jgħid li jrid, inti le. Jista' jkun hemm xi aġenda moħbija. Il-vjolenza għandha bosta forom. Hija dejjem ħażina. Jagħmilha min jagħmilha u jsufriha min isufriha. Hawn min jgħid li l-effett ta' daqqa ta' ponn jgħaddi imma l-effett tal-kelma jibqa' magħna għal dejjem. Jien għalija, hadd m'għandu d-dritt li jweġġgħak la bil-kliem, la bid-daqquet u lanqas bl-azzjonijiet tiegħu. **Int tisma jew titkellem dejjem int?** Jiena ma' li tisma' nżid li tisma' u tifhem. L-Inglizi huma aktar ċari. *Hearing* u *Listening* ma jfissrux l-istess. Kemm huwa importanti li bħala romol nisimgħu lil xulxin mingħajr ma nigġudikaw. Mingħajr ma ngħidu lil dak li jkun minn xiex se jgħaddi. Minn xiex għaddejna u għadna għaddejnin aħna nistgħu ngħidu. Minn xiex se jgħaddi hadieħor le.

Ikompli f'paġna 2

Dan għax aħna kollha differenti. Ir-reazzjoni tagħna hija differenti fuq kollox, anke u speċjalment meta tmissna l-mewt. Mhux sewwa meta nibbumbardjaw lil dak li jkun bil-pariri. Nisimgħu ħafna u nitkellmu ftit. Ftit domandi huma utli iżda meta xi ħadd ikun qed jiftaħ qalbu magħna m'hemmx għalfejn nistaqsu domanda wara l-oħra. Li nzommu l-lehen baxx u li nħarsu f'għajnejn dak li jkun huma mportanti wkoll. Dan ifisser li qed nagħtu l-attenzjoni kollha lil min qed jiftaħ qalbu magħna. Dawn huma affarijiet żgħar li jiswew ħafna f'konverżazzjoni.

Darba, għalliem qalilna storja ħelwa fuq il-komunikazzjoni. Mela kien hemm muntanja kbira ferm u l-karozzi kienu jduru magħha. Naturalment is-sewwieqa qatt ma setgħu jaraw x'hemm kif iddur mal-muntanja għax ma kien jidher xejn. Karozza kienet għadha kemm daret mal-muntanja. Karozza oħra kienet ġeja mill-karregjata opposta. Dawk li kienu diġà daru mal-muntanja bdew jgħajtu baqra, baqra. Passiġġier li kien fil-karozza l-oħra ħaseb li qed jgħajruh baqra u beda jkellimhom ħazin. Ġara li kif daru mal-muntanja sabu baqra f'nofs tat-triq u tkissru. Tal-ewwel karozza kienu qed jiġbdulhom l-attenzjoni li kif se jduur mal-muntanja se jsibu baqra fin-nofs. L-ieħor ħaseb li qed jgħajruh. Xi kultant jekk il-komunikazzjoni ma tkunx ċara nagħmlu aktar ħsara milli ġid. Il-preġudizzju ħazin ukoll. Nisimgħu u nifhmu kollox. Inħallu lil dak li jkun, jesprimi ruħu.

Bniedem trid issir tafu qabel tibni opinjoni fuqu. Bħala romol ħafna drabi niġu ġġudikati avolja min jiġġudikana jkun jaf minn xiex għaddejjin. **Nieħdu paċenzja.** Imma almenu aħna bejnietna għandna nkunu ta' spalla. Għandna noffru s-sapport billi nisimgħu aktar milli nitkellmu. Nisimgħu u nifhmu lil xulxin. Kulhadd jiżbalja. Hadd mhu perfett. Jiena l-ewwel wieħed niżbalja ħafna u naf li jien il-bogħod ħafna mill-perfezzjoni. Jiena wara li nisma' l-uġiġħ ta' haddieħor dejjem nipprova ngħid lil dak li jkun li għada se jkun aħjar mil-lum. Ċert fuqha din il-biċċa. Però, ikun inutli li noqogħdu naħlu l-ħin nibku xortina. Nistgħu naħlu litri ta' dmugħ nibku xortina għax dak li ġara, ġara. Issa ejja nkunu realistiċi.

Għandna d-dritt u d-dover li nerġġu nibnu ħajjitna mill-ġdid. Komunikazzjoni tajba hija essenzjali ma' kulhadd. Jiena nitkellem miegħi innifsi ta' spiss. Ma nafx hux qed niblieh imma jien hekk nagħmel. Il-ħin kollu ngħid lili nnifsi li jien kapaċi nqum għall-okkażjoni.

Ikompili f'l-aħħar paġna.

Nitgħallmu flimkien ma' Tanya Debono

Meditazzjoni u Mindfulness– It-tieni u l-aħħar parti

Mindfulness hija l-kapaċità li tkun preżenti fil-mument: bil-ħsieb, b'dak li tkun qed tħoss fil-ġisem u l-ambjent ta' madwarek, b'mod ġentili u li bih tħossok komdu. Waqt li tkun qed tipprattika l-Mindfulness importanti li tkun preżenti u konxjament ma tkunx moħħok f'li se tagħmel wara, għada u l-ġimgħa d-dieħla, mingħajr ma tkun taf x'inti tagħmel issa.

Nistgħu nipprattikawha fejn irridu u fi x'ħin irridu, bħal waqt l-ikel, billi nkunu preżenti u napprezzaw kull haġa li npoġġu f'ħalqna, inkluż it-togħma u l-konsistenza tal-ikel. Eżempju ieħor huwa mindful walking, meta noħorġu xi mixja, anke qasira, u nkunu preżenti fizikament ma' kull pass li nagħmlu. Konxji ukoll ta' x'hemm madwarna. Ukoll pereżempju, aħnau nilbsu, napprezzaw u nħarsu bi mħabba lejna nfusna. Anke f'xogħol l-aktar sempliċi, bħall-ħasil tal-platti (għal min għadu jaħsel il-platti b'idejha) l-Mindfulness tista' tiġi pprattikata.

Il-Mindfulness qiegħda anke tiġi mħegġa fejn hemm xogħol ta' stress kbir, bħal fl-armata, u xogħol ieħor li apparteni stress jinvolvi koncentrazzjoni kbira.

Saru MRI scans tal-moħħ fuq persuni li jbatu b'kundizzjonijiet fejn ikollhom ħafna wġiġħ, bħal fibromyalgia. Haddulhom scans qabel u wara li għamlu xi ħin jipprattikaw il-Mindfulness, li permezz tan-nifs ikunu konxji u preżenti, bla ma jiġġudikaw dan l-uġiġħ tagħhom. Fl-iscans li ħadu wara din il-prattika, il-parti li tindika l-uġiġħ kienet anqas prominenti, u meta intervistawhom, stqarrew li għalkemm l-uġiġħ kien għadu hemm, kienu aktar kapaċi jaċċettawh u jittollerawh.

Dawn iż-żewġ għodod, biex insejthom hekk, jista' jużahom kulhadd, u tajjeb li niftakru fihom meta nħossu moħħna mgħobbi bi ħsibijiet li ma jiqfux, u forsi xi inkwiet li ma jkunx hemm soluzzjoni għalih fil-pront. Naħseb naqblu li fil-ġirja li saret ħajjitna, nagħmlu tajjeb li nkunu ftit preżenti u nsibu ftit spazju għalina nfusna. Hekk f'sitwazzjoni li forsi s-soltu ninfixlu jew nirrabjaw, issa nkunu nistgħu nsibu ġo fina is-saħħa li naħsbu fil-mument preżenti (here and now) u naraw aktar ċar u ftit 'il bogħod mill-emozzjonijiet li jaħkmuna f'dak il-mument.