

IL-ĠLIEDA KONTRA S-SOLITUDNI



minn **LAIQ AHMED ATIF**
President Ahmadiyya Muslim
Jamaat Malta
amjmalta@gmail.com

Il-bniedem huwa animal soċjali u ma jhobbx u ma jistax jgħix wahdu fis-solitudni. Il-bniedem iħobb jgħix fis-soċjetà mal-bnedmin l-oħra u għandu bżonn jinteragixxi ma' oħrajn kuljum, u l-bnedmin iħallu impatt fil-fond fuq il-ħajja ta' xulxin. Il-bnedmin jitgħallmu mis-soċjetà u min-nies ta' madwarhom.

Kważi l-ħassieba soċjoloġiċi kollha jaqblu li hemm relazzjoni mill-qrib ħafna bejn l-individwu u s-soċjetà. U dan jibqa' l-fatt li mingħajr ambjent soċjali, kemm jekk hu d-dar tiegħu, il-komunità tiegħu jew l-istat tiegħu, l-ebda stabbiltà ma titressaq għall-istatus tiegħu ta' individwu.

Għalhekk, ħafna jgħidu li l-individwu huwa prodott tas-soċjetà u oħrajn jgħidu li s-soċjetà hija l-prodott ta' individwu u ieħor. Jgħidu x'jgħidu l-ħassieba, il-fatt huwa li hemm rabta soda bejn l-individwu u s-soċjetà, u ma tistax tifred wiehed mill-oħra.

Is-solitudni hija sitwazz-

joni fejn wiehed anke jgħix fis-soċjetà imma minħabba xi ċirkustanzi ma jhossux parti mis-soċjetà, u jibda jhoss u jgħix fis-solitudni. Anke xi drabi l-individwu jipprova jagħmel parti mis-soċjetà imma jhoss li s-soċjetà ma tagħtix kasu, u jhossu mwarab u inutli. Xi drabi jkunu go folla, imma xorta waħda jhossuhom waħidhom. Xi drabi jkunu f'xi party imma n-nies jitmellmu bejniethom u ħadd ma jinduna li hemm persuna li jixraqlu biex wiehed jitmelllem miegħu. Hemm nies li ma jhossuhomx jappartjenu jew kumpatibbli f'ebda grupp ta' nies. Jiddejqu kullimkien u jippreferu li jibqgħu magħluqin f'kamrithom jew f'darhom.

Il-Qaddis Profeta Muħammad kien jgħid: "Ja nies, sellmu lil kulhadd u għidu l-paċi tkun magħkom. Itimgħu lil haddieħor. Ftakru fid-dmirijiet tagħkom lejn qrabatkom."

U fi tradizzjoni oħra huwa qal: "Meta tkunu tlieta flimkien, tnejn minnkomm ma għandhomx jitmellmu

bejniethom u jhallu t-tielet barra, għax dan isewwidlu qalbu, ħlief jekk jingħaqdu magħkom nies oħra."

Dan ifisser li meta tkunu flimkien għandkom biex titkellmu mal-oħrajn u ma tħallu l-ebda persuna barra mid-diskussjoni tagħkom; għandkom tagħtu kas lil kulhadd. Għax kull bniedem jixraqlu l-imħabba u r-rispett.

Is-solitudni hija verament esperjenza kerha u ta' wġiġħ inspjegabbli. Għalhekk, huwa ferm importanti li s-soċjetà tifhem din it-tbatija u toffri r-rimedju. U kulhadd għandu jagħti sehmu fil-ġlieda kontra din il-problema.

L-ewwel nett, is-soċjetà għandha tftitex li jekk hemm xi ħadd li jbati mis-solitudni għandha l-ewwel tipprowa tifhem it-tbatija tal-individwu. Dan biss jista' jsir jekk nibqgħu soċjetà magħquda – soċjetà li tagħti kas lil kulhadd, soċjetà li tagħti valur lill-bniedem u mhux lill-flus. Għandna biex nibnu s-soċjetà ċentrata fuq l-imħabba; u mhux soċjetà ċen-

trata fuq il-flus, u flus biss.

It-tieni nett, il-bniedem li jhoss is-solitudni għandu biex jirrealizza li għandu biex jiggieled sabiex jirbaħ din il-ġlieda, u hu m'għandux iċedi għal kollox jigrigri. Għandu biex jiftaħ qalbu u jitmelllem mal-professjonisti għal parir professjonali.

Huwa fatt li meta persuna tagħmel xogħol volontarju u tghin lil dawk fil-bżonn, is-saħħa mentali u psikoloġika tagħha titjieb sa grad għoli. Għalhekk, dawk in-nies li jhossuhom waħidhom, għandhom biex joħorġu b'ħgarhom u jiltaqgħu man-nies, jagħmlu xogħol volontarju, jghinu lil haddieħor u jzommu ruhhom biżlin.

Kif jgħidu bl-Ingliż 'A problem shared is a problem halved'. Din tfisser li meta tkun f'diffikultà għandek titkellem ma' xi ħadd li tafda għax dan jghin ħafna. Meta persuna tiftaħ qalbha hi tħossha komda. U bħala bnedmin ta' fidi min hu aħjar mill-Hallieq tagħna biex nitkellmu Miegħu, u nifthu

qalbna quddiemu. Għandna biex nitkellmu, nibku, nitolbu minn Alla. Jien ċert li t-talb jippermetti biex intaffu l-istress tagħna li mbagħad moħħna jehles minn ħsibijiet negattivi.

Barra minn hekk, il-benesseri fiżiku ta' ġisimna huwa wkoll fundamentali fil-ġlieda kontra s-solitudni. U l-aħjar mod kif nibqgħu f'kundizzjoni tajba huwa permezz ta' ikel bnin u tajjeb u eżerċizzju fiżiku u mixja fil-kampanja. Matul dawn il-jiem meta għandna temp verament sabiħ, inhegġeġ lil kulhadd biex imur jagħmel passiġġata.

Li tibqa' pozzittiv jgħinek tibqa' għaddej fi zminijiet diffiċli. Ħsieb pozzittiv ma jfissirx li inti żżomm rasek firramel u tinjora sitwazzjonijiet inqas pjaċevoli tal-ħajja. Ħsieb pozzittiv ifisser li inti tersaq lejn l-għawġ b'mod aktar pozzittiv u produttiv. Tahseb li l-aħjar se jigrigri, mhux l-aħjar. M'għandekx tinheba mill-problemi tiegħek, min-flok tiffaċċjahom b'qawwa kollha u ssib soluzzjonijiet. Iggieled sakemm tirbaħ din il-ġlieda kompletament.