

X'NISTA' NSIR LA NIKBER?



Il-Psikologu

GHALKEMM GHADKOM ŻĠĦAR JISTA' JKUN LI XI DARBA JEW OHRA PPRUVAJTU TIFHMU ĊERTI EMOZZJONIJET.

**GHALIEX IL-HBIEB TIEGHI QED IĠIBU RUHHOM B'TALI MOD?
GHALFEJN IL-ĠENITURI QED JIRRABJAW MAGHNA?
GHALFEJN JIEN STESS GHANDI N-NERVI?**

Biex nifhmu aħjar u nitgħallmu iktar fuq il-moħħ, il-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-imġiba hemm tip ta' xjenza li tissejjah 'psikoloġija'. Il-psikoloġija tistudja dak li naħsbu, inħossu u nagħmlu. Dawn kollha katina li flimkien jagħmluna min aħna.

Xi kultant ikun hemm sitwazzjonijiet fil-ħajja li jkunu ftit diffiċli, bħal pereżempju jekk biddilna l-iskola jew il-klassi u għadna qed nagħmlu ħbieb ġodda, biża' mill-eżamijiet, diffikultajiet id-dar ma' ħutna jew il-ġenituri, u forsi anki xi drabi nħossuna mdejġin jew irrabjati. Dawn huma kollha esperjenzi normali li kulhadd jgħaddi minnhom xi darba f'ħajtu, iżda nagħmlu tajjeb jekk infittxu l-counsellor tal-iskola jew professjonist ieħor biex nifhmu aħjar is-sitwazzjoni u x'nistgħu nagħmlu dwarha.

L-istudju tal-psikoloġija jgħinna f'diversi abbiltajiet, fosthom kif nikkomunikaw aħjar, nieħdu deċiżjonijiet aħjar u niżviluppaw ħiliet effettivi ta' tmexxija. Dawn il-ħiliet huma bżonjużi kemm fil-karriera kif ukoll fil-ħajja ta' kuljum.

Xi ftit mill-ħiliet li huma assoċjati mal-psikoloġija jinkludu:

- **li naħsbu b'mod kritiku**
- **il-komunikazzjoni verbali u miktuba**
- **il-kapaċità li nirriflettu**
- **il-motivazzjoni personali**
- **l-ippjanar u l-organizzazzjoni**

Il-psikoloġija hija utli għax toffri spjegazzjoni u tagħti r-raġunament wara l-imġiba tan-nies. Għalhekk professjonisti li studjaw il-psikoloġija jistgħu jgħinu lin-nies itejbu l-mod kif jieħdu deċiżjonijiet importanti, kif jikkontrollaw l-istress u kif mill-imġiba passata jagħrfu aħjar kif iġibu ruħhom fil-futur. Dan kollu jista' jgħin biex ikollkom karriera ta' suċċess, relazzjonijiet u ħbiberiji aħjar, iktar kunfidenza fikom infuskom u komunikazzjoni aħjar.

Karriera fil-psikoloġija tista' tvarja. Xi wħud mill-postijiet tax-xogħol fejn il-psikoloġija hija utli jinkludu l-iskejjel u l-isptarijiet. Hawnhekk il-psikologi jgħinu lin-nies fid-diffikultajiet tagħhom. Hemm ukoll psikologi li jispeċjalizzaw f'xi parti tal-psikoloġija, bħal pereżempju dik li tintuża fil-qasam tar-riżorsi umani għar-reklutaġġ, it-taħriġ u l-iżvilupp.

F'dipartimenti u aġenziji tal-gvern ukoll insibu impjegati li jifhmu fil-psikoloġija. Huwa għalhekk li s-Servizz Pubbliku, flimkien ma' tobbja u professjonisti oħra, għandu fi ħdanu persuni li xogħolhom hu li jistudjaw kif in-nies jaħsbu, iħossu u jaġixxu, u jgħinu lin-nies jifhmu aħjar l-aġir u

l-emozzjonijiet tagħhom biex flimkien jaħdmu ħalli jtejbu l-ġejjieni kemm personali u anki fil-post tax-xogħol.

Dawn il-professjonisti jużaw metodi differenti biex jgħinu lin-nies, skont il-ħtiġijiet individwali tal-persuna. Wieħed mill-iktar metodi komuni hu li l-professjonist jagħtik il-kuraġġ biex tiftah qalbek, tagħraf is-sitwazzjoni u flimkien taraw kif tistgħu timxu 'l quddiem b'mod aħjar.

Iżda ħaġa waħda għandkom tiftakru f'kull mument ta' ħajjtkom. F'każ li ssibu ruħkom f'diffikultà, tibzghux titkellmu u tfittxu l-għajnuna. U jekk tinteressakom din il-karriera, aħdmu u stinkaw għax żgur li tagħtikom ħafna sodisfazzjon!



Żomm kuntatt magħna!