

**Féinchúram: Roinnt Moltaí do Mhaireachtáil Chalma**  
(Leasaithe 2014)

An Dr. Gerard Blanche

*Foilsithe ag an Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas (LNTO) mar alt don  
Lámhleabhar Scoile um Threoir*



## Clár

Féinchúram: Roinnt Moltaí do Mhaireachtáil Chalma .....	1
Achoimre .....	3
Eochairfhocail .....	3
Réamhrá: Conas a lig mé dom féin bheith anseo? .....	4
Coinnigh Simplí é .....	5
Leag Béim ar an Rud Dearfach.....	5
Dírigh ar a bhfuil Tábhachtach .....	6
Aiféala, is cinnte go bhfuil aiféala orm! .....	7
Seachain Súilíochtaí.....	8
Bí Buartha, Bí Buartha, Bí Buartha! Bhuel, ní hea, déan iarracht gan a bheith buartha.....	8
Dírigh ar an Réiteach, ní ar an bhFadhb .....	9
Stíl Mhaireachtála agus Meabhairshláinte .....	10
Smaoinigh i gCeart .....	10
Bí Eolach faoi Roghanna .....	11
Aireachas.....	12
Tabhair Aire!.....	12
Suaimhnigh Tú Féin.....	13
Glac leis an rud nach féidir leat Athrú .....	14
Agus ar deireadh... ..	15
Beathaisnéis .....	16
Tagairtí.....	17

## Achoimre

Ar mhothaigh tú faoi strus riamh? Nó, i gcaint an lae inniu, strusta amach? Cé go mbaineann an t-alt seo go bunúsach le strus, nó, le bheith cruinn, le bainistíocht ar an strus, tabharfaidh tú faoi deara gur choinnigh mé strus as an teideal. Rinne mé é sin toisc gur mhaith liom go ndíreofa ar *cad is féidir leat a dhéanamh* faoi strus agus nithe is cúis le strus i do shaol, seachas ar choincheapa theibí struis. Mar sin, tá an t-alt beagáinín saintreorach ach, tá súil agam, praiticiúil sna moltaí, athmhachnaimh agus cleachtaí a dtugaim cur síos orthu. Tagann siad seo ó thaithí saoil, idir phearsanta agus ghairmiúil, le linn mo bhlianta mar mhúinteoir, mar threoirchomhairleoir, agus mar shíceolaí. Déanaimse an t-ábhar ginearálta atá á chur i láthair agam a mhaisiú le smaointe ó phearsanra stairiúla, agus le sleachta ábhartha ó thaighde acadúil. Is iad na daoine sin a oibríonn i réimsí leathana an oideachais, na comhairleoireachta agus na síceolaíochta an lucht léitheoireachta is mó a bhfuil aithne agam orthu, agus an dream is mó óna d'fhoghlaim mé. Léiriú is ea a bhfuil ráite agam seo, tá súil agam, ar chuid den fhoghlaim seo agus a feidhmithe praiticiúla. Má chaitheann léitheoirí ó réimsí eile súil air agus má mheasann siad go bhfuil sé úsáideach, bhuel, is bónas é sin.

## Eochairfhocail

Féinchúram, aireachas, réiteach-dhírithé, calmacht, meabharshláinte

### **Réamhrá: Conas a lig mé dom féin bheith anseo?**

Nuair a iarradh orm an bhunleagan den alt seo a scríobh ag druidim le deireadh an Fhómhair 2007, lig mé osna chléibh go ciúin. (Leis an bhfírinne a rá, bhí an mothúchán céanna agam nuair a iarradh orm an leasú 2014 seo a dhéanamh!) Ó ní hea, ní sé seachtaine roimh an Nollaig! Anois, b'shin cás fíor láithreach maidir le cén chaoi an bhféadfainn cúram a thabhairt don chúramóir seo. Rud amháin atá foghlamtha agam ó na blianta sin ar fad de chleachtas treallúis is ea go n-aithním mo leisce inmheánach nuair a iarrtar rud orm. Nuair a atá sé soiléir gurb é 'Ní hea' an freagra, tá sé réasúnta éasca é in a rá. Ní hea, is cinnte nach dteastaíonn uaim páirt a ghlacadh i gcomórtas um léimneach bhuinsí, beag beann ar fhiúntas na catharnachta. Nuair atá sé soiléir gurb é 'Sea' an freagra, ar nós nuair a fhiafraíonn tú "An dóigh leat go bhféadfá bosca Milk Tray a itheadh?" ní bhíonn nóiméad leisce orm, ach nuair is ceist amhail, "*An scríobhfá alt sa chéad cheithre seachtaine eile agus é a bheith réidh faoi lár mhí na Ní hEallag?*" ansin is é an freagra "*Hmm, ba mhaith liom, ach ...*". Thosaigh na coga i m'inchinn ag rothlú agus chuir i gcuimhne dom gur chóir dom breis ama a lorg anois, Tabhair uair an chloig dom, seachtain, go deo, agus smaoineoidh mé air agus tiocfaidh mé ar ais chugat. Ná géill don bhrú (atá curtha agat féin. b'fhéidir) chun Sea nó Ní hEa a rá láithreach bonn. D'aontaigh an t-eagarthóir agus bhí gáire beag againn in aitheantas a raibh ar siúl agam. Mar sin rinne mé mo mhachnamh air agus tháinig mé ar ais laistigh de sheachtain, mar a bhí geallta agam. Thus an tseachtain am dom mo chás a leagan amach agus seo iad an téarmaí a thairg mé: Dhéanfainn é dá mbeadh síneadh leis an spriocdháta; dá bhféadfainn é a rifeáil suas le rithim seachbhuile seachas rithim acadúil fhoirmiúil; agus, mar chríoch, dá mba rud é gur chuir an rud a bhí críochnaithe agam olc ar an eagarthóir, go bhféadfadh sí an rud ar fad a stialladh agus ní chuirfí an dlí uirthi. Aontaithe, a dúirt sí, agus ar aghaidh linn.

B'fhéidir go n-aithníonn tú tú féin sa scéilín beag seo. Uaireanta deir tú Sea le scoláirí, tuismitheoirí, comhghleacaithe, bainistíocht, etc. nuair is mian leat i ndáiríre Ní hEa a rá. Teastaíonn uait go gceapadh an domhan gor maith an spórt thú, nó ní theastaíonn an chiontacht uait, nó is mian leat roinnt creidiúintí a charnadh le húsáid ar ball nuair atá rud éigin ag teastáil uait ón duine eile sin, nó b'fhéidir (gabh mo leithscéal faoi seo anois) níl sé de mhisneach agat Ní hEa á rá. Beag beann ar an gcúis, is é an toradh a bhíonn ann ná gur féidir maidrín lathaí a dhéanamh díot, ag géilleadh do mhianta gach aon duine ach amháin tú féin, agus dá bhrí sin go mbíonn tú míshona agus feargach. agus cé chomh báúil agus atá sé sin leat féin?

Tá rabharta ábhair ann maidir le strus sa ghnáthphreas agus sa phreas eolaíochta. Tagann sé faoi cheannteidil éagsúla amhail féinchúram, bainistíocht ar an strus, machnamh, scíth, bainistíocht ama agus socrú spriocanna, aireachas, agus mar sin de. Déan gúgláil ar cheannteideal ar bith díobh sin nó orthu go léir, agus tosaigh ag comhaireamh na láithreán. D'fhéadfainn - ach ní dhéanfaidh mé - liosta a thabhairt duit de 'cad atá le déanamh agus cathain'. Lig dom, ina áit sin, roinnt rudaí úsáideacha a chomhroinnt libh faoi mo chuid ama

ar an saol seo faoi chúram pearsanta agus gairmiúil: roinnt athmhachnamh, más mian leat, ar scafall ar ‘shaol’ agus ní díreach an chuid sin de ar a nglaoimid ‘obair’.

### **Coinnigh Simplí é**

Bainimis úsáid as scuab leathan agus dearbhaímis gur *próiseas cruthaitheach leanúnach é an féinchúram*. Mar sin, ní chomhlíonfaidh tú a fhéidearthachtaí trí shuaithearracht le clocha te anois agus arís, nó lámh-mhaisiú le paraifín labhandar ó am go ham. Cuidíonn pléisiúir ócáideacha, faoisimh agus spreagthaí gearrthearma, ar ndóigh, ach má tá féinchúram le bheith éifeachtach le ffrinne, ní mór dó a bheith mar chuid d’infreastruchtúr do shaoil.

Tuigeann tú go maith ó thaithí phearsanta, nó ó chomhghleacaithe, na brúnna agus na sástachtaí a bhaineann le suíomhanna oibre áirithe, agus bímis buíoch beannachtach sula ndéanfaimid machnamh ar ár mífhortúin. Baineann neart daoine taitneamh as roinnt de na gnéithe dá jabanna, nó as na gnéithe go léir. B’fhéidir go sásaíonn a jabanna neart dá riachtanais. Go deimhin, ba rud féinchúraim é nithe dearfacha mar sin a mheá i gcoinne na laethanta nuair a bhíonn fonn ort a rá leis an domhan, ‘*Sin é, amach liom, slán, táim ag imeacht liom cosúil le Shirley Valentine*’.

Is fearr a oibríonn féinchúram nuair a choinnítear simplí é – líon beag de thacaí atá socraithe go maith chun an scafall a choinneáil seasta. Cás den chineál í tóraíocht an tsonais. Cun sonas pearsanta a mhéadú agus a choinneáil déantar na nithe seo a leanas: (1) sos a ghlacadh anois agus arís chun a bheith buíoch beannachtach; (2) gníomhartha cineálta a dhéanamh (a d’fhéadfadh a bheith ina gcúis le sruth de dheathorthaí sóisialta); agus (3) suíomhanna a athfhrámú ar bhealach dearfach (Lyubomirsky, 2005).

### **Leag Béim ar an Rud Dearfach**

Má chothaítear dearcadh dearfach, is maith an rud é sin d’ár gcaidrimh freisin. Tugann Srivastava (2006) le tuiscint, má bhíonn soirbhíoch amháin ar a laghad (i.e. duine le claonadh buan a bheith ag súil le torthaí dearfacha) i gcaidreamh, is dócha go mbeidh caidrimh níos faide agus níos sásúla ann. Deir Dorothy Rowe (2003) nach féidir sonas a bhaint amach as féin. Is fotháirge é de dhéanamh mar is mian linn a dhéanamh; rud a tharlaíonn nuair a bhainimid sásamh as obair nó caidrimh; nuair a dhéanaimid an rud a gcreidimid a bhfuil tábhacht leis.

Spreagann an fógra Nike linn le “*Just do it!*” agus, a bhuíochas leis an Dr. Tony Bates, an nath seo: ‘*Tagann gníomh roimh ghríosadh*’. Ciallaíonn sé sin go bhfuil sé níos táirgiúla tosú ag déanamh rudaí i do shaol mar iarracht chun mothú níos fearr, ná fanacht go mothóidh tú níos fearr roimh thosú ar rudaí a dhéanamh. Tá sé i bhfad níos éasca do bhealach a ghníomhú isteach i mothúchán ná do bhealach a mhothú isteach i ngníomh. Amach leat, mar sin, fiú mura bhfuil fonn ort, toisc nach bhfuil a fhios agat cad a fheicfidh tú, cad a chloisfidh tú nó cad a tharlóidh duit, nuair a thumann tú isteach, a d’fhéadfadh do spéis a mhúscailt nó a d’fhéadfadh tú a ghríosadh.

Má fhanann tú ar rud éigin tarlú in áit brú ar aghaidh agus é a chur ag tarlú, b'fhéidir go mbeidh feitheamh fada i gceist. Is maith liom an seanfhocal Síneach a luaitear i gceann de leabhair Paul Theroux (1988): “*A peasant must stand a long time on a hillside with his mouth open before a roast duck flies in*”.

Cleachtach úsáideach is ea an *Dúshlán Seacht Lá*: ar feadh tréimhse de sheacht lá tosaigh gach maidin trí cheisteanna a chur ort féin amhail na cinn seo a leanas, agus gealladh duit féin go ndéanfaidh tú iad a fhiosrú i gceart – *I mo shaol anois díreach cad é a bhfuilim sona faoi? Cad eile a d'fhéadfainn a bheith sona faoi? Cad é a bhfuilim buíoch as? Cad eile a d'fhéadfainn a bheith buíoch as? Cad é a bhainim taitneamh as? Cad eile a d'fhéadfainn taitneamh a bhaint as?* agus mar sin de.

Agus ná déan dearmad faoin taobh eile den scéal: Scríobh Anne Michaels (1997), ‘*I see that I must give what I most need*’. Más rud é, mar shampla, go mbíonn áthas ag teastáil uaim i mo shaol, ní mór dom a bheith i m'fhoinsé áthais mé féin, ní mór dom áthas a bhronnadh. Deontóir, agus ní díreach faighteoir.

### **Dírigh ar a bhfuil Tábhachtach**

Agus muid ag cónaí i sochaí atá ag éirí níos dlíthígh agus níos dlíthígh, ba chóir do na gairmeoirí go léir súil a bheith acu ar an traein atá ag teacht inár dtreo ar eagla go stopfaidh sí chun cásanna faillí nó míchleachtais a fhágáil dúinn. Tá an méid sin nithe le seiceáil go ndéanann roinnt gairmeoirí greann go duairc faoi éirí as sula mbéarfáir orthu. Is féidir cuidiú le maolú ar an strus a ghabhann leis seo, agus mothúchán d'fhéinmhuinín ghairmiúil a fhorbairt, trí na nithe seo a leanas:

- bheith i do bhall de chumann gairmiúil agus cloí lena chód eitice;
- dul i gcomhairle le comhghleacaithe, agus iarracht a dhéanamh córas tacaíochta a fhorbairt;
- páirt a ghlacadh sa mhaoirseacht;
- gabháil do ghníomhaíochtaí ábhartha FGL;
- eolas a bheith agat ar an mbonn eolaíochtúil atá le do chuid oibre comhairleoireachta agus síciméadraí;
- teorainneacha d'inniúlachta a aithint agus cásanna a chur ar aghaidh chuig daoine os do chionn nó chuig seirbhísí speisialtóireachta mar is cuí;
- fanacht oscailte d'aiseolas ó scoláirí, cliaint agus comhghleacaithe, ag cuimhniú ar mholadh Benjamin Franklin (1706-1790): ‘*Those things that hurt, instruct*’

Déan comhroinnt ar an rud sin nach féidir leat a iompar i d'aonar, agus éiligh nach mbeidh ort aon rud a iompar i d'aonar atá ró-throm nó míchuí. Bú umhal a dhóthain le hadmháil go mb'fhéidir go mbeidh cúnaimh de dhíth ort leis an ualach trom sin. Faigh réidh leis an smaoineamh gur féidir leat (nó go gcaithfidh tú) gach ru a láimhseáil i d'aonar. Ina theannta sin, smaoinigh ar cé chomh hoscailte atá tú, nó a mhalairt, do ghlacadh le cúnaimh mó cúram atá ar fáil nó a tharigtear. An mothaíonn tú ciontach, nó náirithe, faoi leas a bhaint as? An ndiúltaíonn tú d'iarrachtaí daoine eile cúram a thabhairt? Agus cad is cúis leis na dearcthaí sin go léir?

I gcónaí, i gcónaí riamh, coinnigh nótaí maidir le *cad*, *cad chuige*, agus *cathain* ar rinne tú, nó a rinne tú iarracht, ar X a dhéanamh. Is cleachtas faoisimh agus soiléirithe é freisin stuif a fháil amach as do chloigeann agus síos ar pháipéar; agus freisin, tá taifead agat. Mar a deir siad, *Má smaoiníonn tú faoi, cuir dúch faoi*. Má dhéantar é a scríobh amach, nó ár ndóigh é a phlé, baintear amach as ‘*anseo*’ é agus cuirtear amach ‘*ansin*’ é, áit is féidir leat smaoiniamh faoi, na píosaí a bhogadh thart agus a athchumrú, pleanáil mórchimpeall air, agus mar sin de. Is fiú ráiteas cáiliúil Francis Bacon (1561-1626) a rá arís anseo: *Reading maketh a full man; conference a ready man; and writing an exact man*.

Féach suas agus síos na rianta sa chaoi is nach leagfar le traenacha atá ag rith go fánach tú. Labhraíonn lucht an dlí faoi choincheap na ‘*h-intuarthachta*’, i.e., rudaí áirithe is féidir a thuar agus mar sin ba chóir réamhchúram a ghlacadh. Tugann *dualgas cúraim* le tuiscint go mbeidh cleachtóirí ar a n-aire faoin traen atá ag teacht, go mbainfidh siad úsáid as fadbhreathnaitheacht, agus go ngníomhóidh siad go stuama.

Coinnigh dialann den bhealach ina gcaitheann tú do chuid ama. Is féidir léi seo a bheith úsáideach ar dhá bhealach ar a laghad: (1) déanfaidh sí cúis mar Fhoilseán A nuair a fhiafraíonn duine éigin díot (arís!), ach *cad é go díreach a dhéanann tú mar* (mar shampla) *treoirchomhairleoir?* (2) is féidir leis patrúin a nochtadh i do ghnásanna a d’fhéadfaí a athbhreithniú, a scrios, etc.

Mhol Norman Vincent Peale: “*Plan your work and work your plan. Lack of system produces that ‘I’m swamped’ feeling*”. Bainistíocht ama!

### **Aiféala, is cinnte go bhfuil aiféala orm!**

Is gnách an rud é díomá a mhothú faoi seo agus siúd ó am go ham, agus trua a bheith orainn go ndearnamar botúin, etc., “*is trus go ndearna mé*”, “*is trua go raibh mé*”, “*is trua nach bhféadfainn*”. Ní éireoidh linn i gcónaí rudaí a dhéanamh i gceart, ach in áit tabhairt amach dúinn féinn as praiseach a dhéanamh de rudaí, as a bheith neamhdhíscréideach, taghdach, etc., agus toisc nach mbeimid i gcónaí ‘foirfe’, is straitéis úsáideach í, a bhuíochas le Declan Coyle (ó cheardlann a rinne mé leis tamall de bhlianta ó shin), Smaointeoireacht na Chéad Uiare Eile. Fiafraigh: *Cad a d’fhéadfainn/d’fhéadfása a dhéanamh difriúil an chéad uair eile?*

Ceist suimiúil, a chuireann King & Hicks (2007), ná an bhfuil sé go maith nó go dona dúinn, ó thaobh na síceaolaíochta de, athmhachnamh a dhéanamh ar ár mbrón. Ar an gcéad amharc, má dhéantar machnamh ar *a d’fhéadfadh a bheith* is bealach é sin le mímhúinín agus míshonas a chruthú, ach ní aontaíonn na húdair sin. Baineann siad úsáid as tógáin ‘*féin féideartha*’ (e.g. *cad a theastaigh uaim go dtarlódh*) agus ‘*féin féideartha cailte*’ (e.g. *cad nár éirigh liom a bhaint amach*). Deir siad, maidir le cumas an aosaigh le dul i ngleic le cuspóirí cailte (féin féideartha cailte), cé go bhféadfadh sé bheith ina chúis le roinnt míshonais agus aiféala, gur comhartha é freisin ar aibíocht toisc go méadaíonn sé cumas duine do chomhbháe, umhlaíocht agus ionbhá; dearbhaíonn sé rud éigin duit fút féin gur mhair tú trí roinnt amanna deacra agus gur tháinig tú slán; b’fhéidir, fiú, go gcuideoidh sé leat an gealán a

fheiceáil ar an néal. Cuireann sé i gcuimhne an rud an dúirt an Dalai Lama - uaireanta is sciorta iontach den ádh é gan an rud atá uait a fháil!

### **Seachain Súilíochtaí**

Is é an ceacht atá leabaithe i dturgnamh cáiliúil Robert Rosenthal ná go n-éireoidh nó go dtitfidh feidhmíocht daoine eile – chomh maith lenár bhfeidhmíocht féin – de réir ár súilíochtaí. Shocraigh na cúramóirí is luaithe a bhí againn an ton do na súilíochtaí sin trí script a dhéanamh, múnú agus tionchar a imirt. Cad iad na súilíochtaí a bhí ag do thuismitheoirí i do leith? Agus cad atá á leagan agatsa anois, tú féin, ar do pháistí, do scoláirí, agus do chliant? Bíonn tionchar ag súilíochtaí ar chuid mhór de rithim an tsaoil shóisialta; is féidir leo tionchar na saoirse nó na daoirse a bheith acu. Dúir an fear grinn Bill Cosby: “*I don't know the key to success, but the key to failure is trying to please everybody*”.

Má chothaítear dearcadh de thnúthán dearfach, is bunús é sin le rath agus sonas pearsanta, agus le féinmheas níos airde, le torthaí soiléire idirphearsanta. Deir Brian Tracy, an cainteoir spreagúil, gur dócha go dtarlóidh cibé rud a mbíonn tú ag súil leis *le muinín* – maith nó olc. Molann sé gur féidir ‘toradh maith’ a spreagadh tríd an aguisín seo a leanas (atá beagáinín fíormhaoithneach, caithfear a admháil) a chur le do phaidreacha ar maidin: “*Creidim go bhfuil rud éigin iontach chun tarlú dom inniu*”. Cuireann sé luisne orm é a scríobh, ach baint triail as, b’fhéidir go stiúrfadh sé tú (agus daoine eile) go lá sona. Agus mura n-oibríonn sé, cén dochar? B’fhéidir nach greideann tú le muinín a dhóthain go n-oibreodh!

### **Bí Buartha, Bí Buartha, Bí Buartha! Bhuel, ní hea, déan iarracht gan a bheith buartha.**

Go minic, bímid buartha seachas ag obair; bímid buartha faoi dhéanamh go dona, buartha faoi bheith fágtha ar chúl, buartha faoi bheith faoi ró-ualach agus gan a a fhios againn cén áit le tosú – i bhfocail eile, ag caitheamh ár gcuid ama le buairt seachas a bheith ag obair. Ar ndóigh, má táthar le bheith ‘ag obair’ nó tosú ar obair, ní mór cuspóirí díreacha, bainistíocht mhaith ama agus scileanna eagraíochta, agus mar sin de, ach nuair atá sé sin go léir déanta, ní mór duit fós do chos a chur ar an gcéad chéim den dréimire, agus ansin tá tú ar an mbóthar chuig áit éigin.

Scríobh Norman Mailer (1923-2007): “*I've always thought that everything you learn is done by fighting your fear*”. (*The Deer Park* 1955/1997).

Molann Brian Tracy *The Worry Buster* duinn:

- *Céim 1*: nuair atá rud éigin ag cur as duit, sainmhínigh go soiléir i scríbhinn é. Cad é go díreach a bhfuilim buartha faoi? Is ionann diagnóis chruinn agus 50% den leigheas.
- *Céim 2*: nuair atá sé sainmhínithe go soiléir agat, aimsigh an *Toradh Féideartha is Measa*. Cad é an rud is measa a d’fhéadfadh tarlú? Déan é chomh coincreídeach sin go ndéantar na réaltachtaí – agus roghanna – níos soiléire. Má bhíonn daoine buartha go bhfuil ailse acu, ach nach mbíonn scrúdú sláinte, géaraíonn siad a riocht trí chónaí leis an mbuairt seachas déileáil le réaltacht atá ar eolas. Tagann neart inní agus strus comes ó easpa eolais, ó *shamhlú* nó, go deimhin, ó fhuinneamh a chaitheamh ar chosaintí a thógáil ‘ionas nach bhfeicfear’.



- *Céim 3*: déan cinneadh go nglacfaidh tú leis an rud is measa má tharlaíonn sé. Ní cinniúnaíocht í seo, ach glacadh leis an réalaiocht ‘go gcaithfear cur suas leis an rud nach féidir a leigheas’.
- *Céim 4*: tosaigh láithreach lena cinntiú nach dtarlóidh an rud is measa. Tá glactha agat anois go bhféadfadh sé tarlú agus go mairfidh tú leis má tharlaíonn, ach freisin tá tú chun iarracht a dhéanamh *gan* ligean dó tarlú.

Mar a dúirt Hamlet (nó Shakespeare, i ndáiríre): “...*take arms against a sea of troubles agus by opposing end them*”.

Cruthaíonn Leahy (2005) an téarma ‘*foirfeachtachas sláinte*’ ina meastar go bhfuil gach míchompord nó neamhghoirfeacht fhisiciúil ina comhartha ar ghalar. Agus rochtain ar fáil ar shruth shíoraí eolais ar an idirlíon tá sé éasca éirí báite sa bhreiteach, ró-dhiagnóisiú a dhéanamh, mídhiagnóisiú a dhéanamh, féin-oideasú a dhéanamh, fiú. Go minic treisítear inní faoi shláinte ar thoradh ar bharraíocht eolais.

Deirtear gurb é Uachtarán Mheiriceá Teddy Roosevelt (1858-1919) a dúirt: “*Do what you can, where you are, with what you have, agus don’t worry about the rest.*”

### **Dírigh ar an Réiteach, ní ar an bhFadhb**

Gan amhras, tá sibh ar an eolas faoi Theiripe Dírithe ar Ghearr-Réiteach (SFBT) ina leagtar an bhéim go príomha ar nádúr an réitigh seachas ar nádúr na faidhbe. Mar sin, is cur chuige é atá dírithe ar réiteach a fhorbairt seachas a fhadhb a réiteach. Ní theastaíonn a bhfadhbanna ó dhaoine, teastaíonn réitigh ar a bhfadhbanna.

An fhadhb atá le caint-faidhbe, dar le SFBT, is ea go dtreisíonn sé béim ar fhadhb, gach seans go méadaíonn sé an fhadhb i dtuairim an chliaint, agus freisin sáinníonn sé an caidreamh idir an comhairleoir agus an cliant sa chaint faoi *tuilleadh den rud céanna* nach bhfuil ag obair, is léir agus, go ríthábhachtacht, ní aithníonn sé acmhainní cliant a d’fhéadfadh athrú a chothú.

Tá a fhios ag formhór díobh cén chaoi a oibríonn SFBT, mar sin ní thógfaidh mé ach sampla beag amháin anseo de chleachtadh, a bhuíochas le Chris Iveson, ó cheardlann a d’fhreastal mé uirthi leis tamall ó shin. Tá an cleachtadh seo, ar a dtugtar *Cleachtadh um Aistriú Scileanna*, ceaptha le díriú ar an bpointe deiridh sin a luadh, is é sin, *acmhainní a aithint ionar féin nó i ndaoine eile a d’fhéadfadh athrú a chothú*:

A. Samoinigh ar réimse ina mothaíonn tú inniúlach -

- ar scála 1-10 rátáil d’inniúlacht sa réimse sin;
- bain úsáid as 20 aidiacht chun cur síos ar an inniúlacht sin.

B. Smaoinigh ar réimse *nach* mothaíonn tú inniúlach ann, ach *ba mhaith leat a bheith*

—

- ar scála 1-10 rátáil an áit ina bhfuil tú;
- féach an féidir leat *do shuíomh ar an scála a ardú* trí roinnt de na scileanna agus cáilíochtaí pearsanta, a aithníodh in A, a aistriú go B.

## Stíl Mhaireachtála agus Meabhairshláinte

Dar le Walsh (2011) tá tearcmheastachán suntasach déanta as gairmeoirí sláinte faoi thábhacht na stíle maireachtála don mheabharshláinte. Aithníonn sé na príomhhathruithe stíle maireachtála teiripe (TLCanna) mar: aclaíocht, cothú agus aiste bia, am sa nádúr, caidrimh, áineas, scíth agus bainistíocht ar an strus, rannpháirtíocht reiligiúnda nó spioradálta, agus freastal ar dhaoine eile. *“Lifestyle factors can be potent in determining both physical and mental health. In modern affluent societies, the diseases exacting the greatest mortality and morbidity – such as cardiovascular disorders, obesity, diabetes, and cancer - are now strongly determined by lifestyle”* (p. 579).

Leanann Walsh ag rá go mbíonn tionchar mór ag difríochtaí i gceithre thosca stíle maireachtála – caitheamh tobac, gníomhaíocht fhisiciúil, ólachán, agus aiste bia – ar ráta báis. Luann sé taighde a foilsíodh sa bhliain 2008 (féach lch. 376 i Walsh don lua) a thuairiscigh *“even small differences in lifestyle can make a major difference in health status”*.

I gceann dá leabhair iontacha deir Robert Macfarlane (2007): *“What was it that W.H. Murray had written? ‘Find beauty; be still!’”*

## Smaoinigh i gCeart

Tá a fhios againn an chaoi ina mbíonn smaointe, mothúcháin agus gníomhartha nasctha le chéile i timthriall atá an casadh: b’fhéidir go mbeidh an smaoinemh *nach bhfuilim matih go leor* ina chúis le mothúchán *go mothaím go hainnis* a d’fhéadfadh ansin a bheith ina spreagadh ar *ghníomh* amháil tabhairt isteach, bheith géar ar dhaoine eile, ólachán iomarcach, etc. etc. Dúirt Albert Ellis (1913-2007), an “seanathair” ar Theiripe Chognaíoch Iompraíochta (CBT), más mian leat na torthaí mothúcháin ar eachtra a athrú, ní mór duit do chreidimh faoim eachtra a athrú. Chuidigh sé linn a aithint nach mór dúinn súilíochtaí neamhréasúnacha a chur ar leataobh, déileáil le nithe réalaíochta ar bhealach réasúnta, agus dul ar aghaidh leis. Agus má táimid le rath a bheith orainn le rud éigin ní mór dúinn ar dtús *creidiúint* gur féidir linn.

Thaitin an sliocht seo ón saoi agus fealsúnaí Stóich de chuid na Gréige Epictetus (a bhásaigh 135 AD) le Ellis: *Men are disturbed not by things but by the views which they take of them.*

Mar is eol daoibh, d’aibhsigh CBT na *Seacht gCineál d’Earráidí Smaointeoireachta* míchlúiteacha sin, a bhfuil ‘smaointeoireacht srianta’ mar shampla orthu. Ní ann do chreidimh fhéin-theorainneacha sa réalaíocht, ar ndóigh, ach amháin inár n-aigní.

Seo a leanas sampla den chaoi inar féidir dul i ngleic le *smaointeoireacht srianta*:

- Iarrann tú ar dhuine éigin rud éigin a dhéanamh agus deir sé/sí nach féidir leis/léi. Freagra tipiciúil is ea *Cén fáth nach féidir?*
- Tugann *Cén fáth nach féidir?* cuireadh don duine eile díriú ar na fáthanna *nach féidir* leis/léi é a dhéanamh, ru a dhéanann níos deacra fós é a dhéanamh.

- Más rud é, in áit *Cén fáth nach féidir?*, fiafraíonn tú *Cad a tharlódh dá ndéanfá é?* tá cuireadh á thabhairt agat dó nó di smaoiniamh ar an bhféidearthacht chun é a dhéanamh.
- Má smaoiníonn an duine faoin gceist seo, tosóidh sé/sí ag samhlú á dhéanamh, agus is céim tosaigh mhór í sin i dtreo a dhéanamh.

Sa dráma *Measure for Measure* le Shakespeare, deir Lucio le Isabella (Gníomh I Mír 5): *“Our doubts are traitors/And make us lose the good/We oft might win/By fearing to attempt”*.

Dúirt an dlí-eolaí Meiriceánach Oliver Wendell Holmes (1841-1935) gurb í tragóid mhór saolta an iliomad daoine ná go bhfaigheann siad bás lena gceol fós istigh iontu. Níl siad, mar a dúirt George Bernard Shaw (1856-1950) gur theastaigh uaidh a bheith faoin am a bhásaigh sé, *“ídithe go hiomlán”*.

### **Bí Eolach faoi Roghanna**

Deir Paul Wilson (*The Little Book of Calm* 1999): *“Whether you recognise them or not, you usually have choices. The art is to recognise them. Because when you can see your choices you will feel free”*. Díríonn roinnt daoine den chuid is mó ar na roghanna nach bhfuil acu agus cuireann siad a bhfuinnimh amú ar íospartacht; a comhaireamh a nduáilcí seachas a suáilcí; dá bhrí sin, cailleann siad na féidearthachtaí d’fhorbairt ar na rudaí *atá* acu.

Cuireann ceardlanna scíthe agus/nó machnaimh (laethanta, deirí seachtaine, etc.) sosanna tairbheacha ar fáil ó strus an ghnáthlae. Spreagann siad muid le scagadh a dhéanamh ar chláir oibre ár saolta agus na nithe riachtanacha (na tosaíochtaí, b’fhéidir) a shórtáil amach ó na nithe neamhriachtanacha (na nithe is féidir a chur ar liosta ‘Le Déanamh Am Éigin, Más Riamh’).

Dúirt Michael Cunningham (1995) gur féidir linn sinn féin a fháil *“Working ourselves to death to keep ourselves alive”*.

Tagann roghanna chun cinn nuair a stopaimid ag rith, nuair a ghlacaimid sos, agus nuair a dhéanaimid machnamh. Is éard atá i gceist le ‘machnamh a dhéanamh’ ná fanacht sa nóiméad faoi láthair nó leis an nóiméad faoi láthair. Mar shampla, fiafraíonn an ghluaiseacht um *Aireachas: Cé mhéad díot atá i láthair ag an nóiméad seo?* Féadfaidh cuid mhór díot a bheith áit éigin eile (san am atá thart, sa am atá le teacht) ag streachailt le ru éigin atá ag cur as duit de shíor, nó atá ag cónaí i do chuimhne nó i do shamhlaíocht.

Dúirt John O’Donohue (1997): *“Time and again we miss out on the great treasures of our lives because we are so restless. In our minds we are always elsewhere. We are seldom in the place where we stand and in the time that is now”*.

B’fhéidir go mbeidh sé ina chuidiú leat machnamh a dhéanamh ar an bPlean 5 Chéim seo a leanas chun gearradh tríd an leac-oighear:

1. Aithnigh na rudaí a chuireann isteach ort.

2. Déan gealltanas go n-athróidh tú na rudaí is féidir leat a athrú (Is féidir le teicnicí Theiripe Dírithe ar Ghearr-Réiteach a bheith an-úsáideach anseo).
3. Athraigh do mheoin más rud é nach féidir leat an suíomh a athrú (*ath-bhreathnaigh agus ath-fhrámaigh*).
4. Bain úsáid plean aclaíochta agus aiste bia sláintiúil.
5. Déan spás chun roinnt rudaí a dhéanamh a chuireann ar bís tú.

Ina theannta sin, scrúdaigh aon chlaonta foirfeachtachais ionat féin; is cinnte go gcuirfidh siad bac ar rudaí. Má chaithfidh an rud is fearr is féidir leat a dhéanamh a bheith ar *an rud is fearr*, tá briseadh croí agus b'fhéidir taom chroí á chruthú agat. Cuimhnigh freisin gur féidir le daoine eile úsáid a bhaint as foirfeachtaigh trí phlámás ar nós, “*Tá a fhios agam gur féidir leatsa é seo a dhéanamh níos fearr ná mise*”. Scaoil leis an tuairim go meastar di luach bunaithe ar a bhfuil bainte amach agat, agus cothaigh dearcadh réalaíoch faoi aon ghá a bheidh agat le moladh ó dhaoine eile.

### Aireachas

Tá a fhios agat go bhfuil tú ‘*te*’ nuair a bhíonn tú ar chlúdach na hirise TIME, agus is mar sin atá an scéal i dtaca le haireachas (Pickert, 2014); tá a h-alt bunaithe ar shaothar Jon Kabat-Zinn (2013) agus a thaighde níos luaithe. Dar le TIME:

*“At one level, the techniques associated with the philosophy are intended to help practitioners quiet a busy mind, becoming more aware of the present moment and less caught up in what happened earlier or what’s to come .... If distraction is the pre-eminent condition of our age, then mindfulness, in the eyes of its enthusiasts, is the most logical response .... Though meditation is considered an essential means of achieving mindfulness, the ultimate goal is simply to give your attention fully to what you’re doing (Ich. 38).”*

Más fíor an scéal nach gá gur cleachtadh a dhéanann máistreacht, tá nithe amhail machnamh, ióga, suí sa chiúnas, agus cleachtaí aireachais ceaptha le feabhas a chur ar ár n-aird agus díriú sa chomhthéacs ina bhfuil raidhse de spreagthaí a mheallann aird agus nuacht agus eolas láithreach a chuireann tuirse ar dhaoine agus a chuireann mearbhall ar dhaoine. Fiú abairt fhada ar nós na habairt atá díreach léite agat, chuirfeadh a leithéid as duit!

Is éard atá de dhíth orainn go léir, ná spás meabhrach seachas tranglam meabhrach, spás inar féidir machnamh a dhéanamh faoi rudaí, iad a chasadh thart inár n-aigní, machnamh agus athmhachnamh a dhéanamh, etc, gan cur isteach leanúnach ó spriocamanna agus brúnna ama. Tá an méid sin torainn i saol na linne seo! Agus fiú an méid sin truaillithe solais go bhfuil sé deacair spéir na hoíche a fheiceáil in Iarthar an hEorpa. Is beag iontas nach mór dúinn ár súil a dhúnadh go minic le nithe a ‘fheiceáil’.

### Tabhair Aire!

Más fíor fós an tuirim nach féidir leat aird *iomlán* a dhíriú ar aon rud amháin ag an am, agus má fhulaingíonn tú buairt nó pian ach má roghnaíonn tú (ar feadh píosa beag ama, ar a

laghad) díriú ar rud éigin eile (e.g. tú féin a shamhlú ag siúl ar bhruach abhann, nó trí choillte) cá ‘n-imíonn’ d’imní nó do phian ar feadh an ama sin? Ní *imithe*, ar ndóigh, ach b’fhéidir ‘an rud nach bhfeiceann an tsúil, ní chránn sé an croí’ ar feadh píosa ama, agus ar an gcaoi sin tusa a chur ar an eolas gur féidir roinnt spáis a chruthú i do smaointeoireacht do rud éigin eile seachas an phian nó an imní.

Thug an síceaolaí clúitach Albanach, R.D. Laing (1927-1989) cuairt ar Cheanada cúpla bliain sula bhfuair sé bás. Rinneadh físthéipeáil ar na ceardlanna agus seimineáir a thug sé. Thug sé cur síos ar eachtra amháin mar seo a leanas: lá amháin bhí sé ag roinnt scéalta greannmhara le hothar a bhí faoin chúram don dúlagar. Ag deireadh na gcaoga nóiméad léim an t-othar go sona i dtreo an dorais, chomh sásta le píobaire, ansin stop sé amhail is dá mbeadh mearbhall air, chas ar ais chuig Laing agus, ag smaoineamh go b’fhéidir nach bhfuair sé luach a chuid airgid, dúirt, “*Ach tháinig mé anseo chun labhairt faoi mo dhúlagar!*”, agus d’fhreagair Laing leis, “*Smaoinigh air seo: cá raibh do dhúlagar don chaoga nóiméad a fhad is a dhriomar ar rud éigin eile?*”

Téann folláine mheabhrach agus fhisiciúil i dteannta a chéile, ar ndóigh. Deir seanfhocal Indiach (deirtear liom): *Más mian leat a fheiceáil cén chuma a bhí ar do smaointe inné, féach ar do chorp inniu. Más mian leat a fheiceáil cén chuma a bheidh ar do chorp amárach, féach ar do smaointe inniu.*

### Suaimhnigh Tú Féin

Deir Anthony de Mello (1931-1987) gurb iad ár meonta an ‘lárionad rialúcháin’ d’ár saolta. Tá ‘meonta’ againn uile, ar ndóigh, agus tá a fhios againn go bhfuil siad mar bhunús lenár n-iompraíocht. Mar shampla, b’fhéidir go gciallóidh meoin ‘*ní mór gach argóint a bhuachan*’ an fhuaim a mhéadú le béicíl, stánadh, geáitsí bagarthacha, agus nithe níos measa fós. Beidh a fhios agat go bhfuil tú i gcoimhlint chumhachta má éiríonn tú feargach mar fhreagra ar iompraíocht a tharlaíonn i do láthair. Tá rogha agat - dul isteach ann, nó fanacht lasmuigh de. Féadfaidh comhghleacaithe, tuismitheoirí, bainisteoirí, scoláirí, etc, muid a mhealladh ‘*isteach ann*’, ach is féidir costas uafásach a bheith air. Féadfar coimhlint le buille ar bhuille a bheith ann. Féadfaidh an staid a bheith ina chúis le nithe a deirtear nó gníomhartha a dhéantar a mbíonn a macalla ann go deo. Ina theannta sin, féadfaidh an páirtí eile roinnt sástachta a fháil (nó níos mó) as muid a spreagadh chun míchuibhiúlachta.

Scríobh E. M. Forster (1879-1970): “*There’s never any knowing which of our actions won’t have things hanging on them forever*”. (*Where Angels Fear to Tread* 1905).

Bíonn a fhios ag daoine atá cliste ó thaobh na dteaicicí de nár chóir an pota a mheascadh ró-láidir. Nuair is féidir, seachnaíonn siad an choimhlint, toisc go gcreideann siad go ndéanann a leithéid dochar do staideanna agus go ndéantar naimhde as céilí comhraic. Mar a deir siad, ní lasann siad tine nach féidir leo a mhúchadh. Dúirt duine anaithnid ciallmhar: *People with clenched fists cannot shake hands*.

Is ar láidreachta amháin a mhaireann an ceart le maíomh go raibh John F. Kennedy ina shár-uachtarán Meiriceánach, dar le Freedman (2000), is é sin, bhí a fhios aige cathain éirí as (ag

tagairt do phraiseach Bhá na Muc). Scríobh Kennedy féin (*The Saturday Evening Post* 1960): “*Keep strong, if possible. In any case, keep cool. Have unlimited patience. Never corner an opponent and always assist him to save his face. Put yourself in his shoes – so as to see things through his eyes. Avoid self-righteousness like the devil – nothing is so blinding*”.

Tá a fhios ag gach treoirchomhairleoir faoi *theachtaireachtaí-mise* a úsáid in áit *teachtaireachtaí-tusa* chun míshonas nó míshástacht a chur in iúl i dtaca le hiompraíocht duine eile. Tá a fhios acu freisin faoi *Éisteacht Ghníomhach* chun rachtanna feirge agus mothúcháin theasaí a mhaolú. Is mar seo a leanas a ritheann múnla na *hIdirbheartaíochta Prionsabálta* chun teacht ar chomhaontú fiúntach (nuair a bhíonn fadhb agat le duine eile):

1. Scar an duine ón bhfadhb. Fiafraigh: *Cad í an fhadhb eadrainn?*
2. Déan iarracht ionbhá a bheith agat, i.e., réalaíocht an duine eile a bhunú gan a fháil sáite sa cheist cé acu an bhfuil sí fíor ‘go hoibiachtúil’ nó nach bhfuil.
3. Seachain an locht a chur ar an bpáirtí eile; ní spreagann sé sin ach cur i gcoinne, cosantacht agus pus.
4. Cleachtaigh éisteacht neamhchosantach (ar a dtugtar freisin ‘gan chromadh ón gcáineadh’).
5. Aithin mothúcháin an duine eile, ach ní gá freagracht a ghlacadh as an gcasaid.
6. Déan deighilt idir *leasa* agus *dearthaí*; b’fhéidir go bhfuil dearthaí éaagsúla againn ach b’fhéidir go bhfuil ár leasa cosúil lena chéile – agus b’fhéidir gur áit mhaith í sin le tosú.

B’fhéidir go gciallóidh an réiteach ar shuíomhanna deacra (go háirithe na cinn sin nuair nach féidir leat an duine a athrú agus nach féidir leat an staid a athrú) go mbeidh ort rud éigin a athrú *ionat féin* – do shúilíochtaí i dtaca le daoine eile, do leibhéal caoinfhulaingthe, do stíl cumarsáide (e.g., *iarraidh* in áit *ordú*). Tá sé seo umhlaíoch ach macánta.

### **Glac leis an rud nach féidir leat Athrú**

Scríobh Beryl Bainbridge (1998): “*I must bear and forbear and not wish things to be other than they are*”.

Tá an glacadh agus dearthaí atá gaolta leis go bunúsach sa chur chuige Búdaíoch i dtaca le féinchúram, dar le Nirbhay Singh (i Murray 2002):

- *Glacadh*: aithin go mbeidh roinnt daoine agus rudaí mar atá.
- *Ná déan breithiúnas*: téigh níos faide ná smaoineamh faoi dhaoine mar dhaoine maithe agus daoine dona. Bain riocht níos neodraí agus géasrchúisí amach.
- *Foighne*: socraigh luas seasta. Smaoinigh sula ngníomhaíonn tú. Seachain freagairtí atá tapa nó uathoibríoch.
- *Aigne an Tosaitheora*: oscail d’aigne. Éist le daoine eile agus foghlaim uathu.
- *Iontaobh*: tosaigh le hiontaobh a bheith agat as daoine. Ná bíodh mímhúinín agat astu ach amháin nuair a bhíonn cúis bhailí agat.
- *Ná bí ag streachailt*: díriú níos lú ar an am atá ag teacht agus níos mó ar an am i láthair agus ar a bhfuil idir lámha agat.

- *Scaileadh Leis*: bíodh a fhios agat cathain le sos a ghlacadh, cathain le tarraingt siar, agus lig duit féin é sin a dhéanamh.

De réir Rose Tremain (1999), tá an glacadh ar an gceacht is déine a mhúineann an saol, agus ar an gceann is tábhachtaí le foghlaim.

### **Agus ar deireadh...**

Scríobh Robert Louis Stevenson (1850-1894): *I have resolved that from this day on, I will do all the business I can honestly, have all the fun I can reasonably, do all the good I can willingly, and save my digestion by thinking pleasantly.*

## **Beathaisnéis**

Tá cáilíochtaí ag leibhéal na dochtúireachta ag Gerard Blanche sa síceolaíocht oideachais agus sa síceolaíocht comhairleoireachta amháin. Tá sé ar scor anois ach, roimhe seo, bhí sé ina mhúinteoir dara leibhéal agus ina threoirchomhairleoir ar feadh ceithre bliana sula ndeachaigh sé go Meiriceá chun staidéar a dhéanamh dá MSc agus PhD sa tsíceolaíocht. Bhí a phríomhobair mar shíceolaí le Seirbhís Síceolaíochta CGO Chathair Bhaile Átha Cliath (BOO Chathair Bhaile Átha Cliath anois). Bhí sé ina léachtóir páirtaimseartha sa tsíceolaíocht i gColáiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath, An Coláiste Ollscoile, Baile Átha Cliath agus OÉ Má Nuad. Le blianta fada freisin bhí sé páirteach sa oiliúint ar chomhairleoireacht le OÉ Má Nuad.



## Tagairtí

- Bainbridge, B. (1998). *Master Georgie*. New York: Carroll and Graf.
- Cunningham, M. (1995). *Flesh and Blood*. New York: Picador.
- Freedman, L. (2000). *Kennedy's Wars: Berlin, Cuba, Laos and Vietnam*. Oxford: OUP.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Bantam/Random House.
- King, L. & Hicks, J. (2007). Whatever Happened to “What Might have Been”? Regrets, Happiness, and Maturity. *American Psychologist*, Vol. 62, 7, pp. 625-636.
- Leahy, R. (2005). *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry Stopping You*. New York: Three Rivers Press.
- Lyubomirsky, S. (2005). *Review of General Psychology*, Vol. 9, No. 2, 111- 131.
- Macfarlane, R. (2007). *The Wild Places* London: Granta.
- Michaels, A. (1997). *Fugitive Pieces* New York: Alfred A. Knopf.
- Murray, B. (2002). Sound body, strong researcher. *APA Monitor*, July/August, p. 61.
- O'Donohue, J. (1997). *Anam Chara* London: Bantam.
- Pickert, K. (2014). The Art of Being Mindful. *TIME* (February 3<sup>rd</sup>) pp. 38-42.
- Rowe, D. (2003). 3<sup>rd</sup> ed., *Depression: The Way out of Your Prison*. London: Routledge.
- Srivastava, S. (2006). *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 9, No. 1.
- Theroux, P. (1988). *Riding the Iron Rooster: By Train through China*. London: Putnam.
- Tremain, R. (1999). *Music and Silence* London: Chatto and Windus.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health. *American Psychologist*, Vol. 66, 7, 579 -592.
- Wilson, P. (1999). *The Little Book of Calm*. London: Penguin.