

المجلد ٥ الاصدار ٢

المشوقه

المجلة التي تحركك!

الإنضباط الذاتي

نصائح حول إدارة الوقت

الغضب: إطفاء فتيل لحظة
الغضب



هل سبق لك أن حاولت النهوض قبل ساعة من موعد استيقاظك صباح كل يوم من أجل الذهاب الى صالة التدريبات أو من أجل الركض؟ نحن نعلم أننا بحاجة لممارسة التمارين الرياضية للبقاء في صحة جيدة، أو للتخلص من الوزن الزائد . إلا أنه من الصعب تنظيم أنفسنا فعلاً لكي نبدأ، ومن ثم مواصلة ذلك.

إن الانضباط الذاتي ليس مهماً في مجال الحفاظ على نمط حياة صحي فقط. إننا بحاجة إليه في جميع المجالات الأخرى في حياتنا أيضاً.

ويُعرف أحد القواميس الانضباط الذاتي بكونه "المقدرة على أن تكون مسيطراً والبقاء متحفزاً، لكي تبقى على المسار الصحيح وتعمل الصواب".

إن أفضل طريقة هي أن نبدأ في ممارسة السيطرة على الذات في إحدى مجالات حياتنا في كل مرة و سيطرة عليه في كل يوم على حدى. على سبيل المثال، إذا كان لعب الألعاب على هواتفنا الخلوية يمنعنا من إنجاز المزيد من الأعمال، فإن بإمكاننا أن نحدد فترة زمنية، ومن ثم نقوم بتقليص فترة ممارسة الألعاب ببطء حتى لا تعود تتعارض مع ما يتوجب علينا القيام به. وبغض النظر عن المجال الذي نريد ممارسة المزيد من ضبط النفس فيه، إذا ما تمسكنا بذلك فإنه سرعان ما سنشهد تحسناً.

مع قيامنا بتدريب أنفسنا في إحدى المجالات، فإن المجالات الأخرى سوف تستفيد أيضاً. قد نتمكن من إدارة وقتنا بشكل أفضل وصنع عدد أقل من الأعذار، وأن نكون أكثر صبراً مع الذين من حولنا، وأن نمتلك المقدرة العقلية على تحقيق أهداف أخرى.

آمل أن المقالات في هذا العدد من مجلة "المشوقة" سوف تلهمكم وتزودكم ببعض الأفكار والنصائح الرائعة حول كيفية العيش في حياة أكثر انضباطاً وإنتاجية وحياة أكثر سعادة في نهاية المطاف.

كرستينا لين

عن مجلة المشوقة

نصائح حول إدارة الوقت

الإنضباط الذاتي

الآن هذا هو التحكم بالذات

عشرة نصائح لا تضاهى من أجل التغلب على عمليات الإدمان على الأمور الصغيرة

تغلب على إدمانك على العمل

الغضب: إطفاء فتيل لحظة الغضب

الأبوة من القلب
خمس طرق بسيطة للسيطرة على انفعالك

أقوال مأثورة

التحكم بنفسك

المجلد ٥ الاصدار ٢

سعاد أبو حليم
كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٣
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٥

٦

٨

٩

١٠

١٢

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

نصائح حول إدارة الوقت

بقلم دينا إلبنز

الإستفادة من خبراته، ولا سيما في البداية . وبعد فترة من الوقت كنت قادرة على البدء في تحديد أولوياتي، ولم أتخلّ يوماً عن إعداد قائمة الأولويات.

في إحدى المرات وبعد أن أمضيت الصباح على مشروع ذا أولوية منخفضة بحث أخفقت في الإلتزام بالموعد النهائي لأمر عاجل، فقد تعلمت درساً جيداً آخر: "أنجزني الأشياء الهامة أولاً." كنت مضطربة في التفاوض في تقدير الوقت الذي كنت أحتاجه وبالتالي أخفقت في الإلتزام بالموعد النهائي.

كان لدى رئيسي المزيد من النصائح الجيدة الأخرى "مع نهاية كل يوم عمل خصصي دقيقة لكي تراجع قائمة الأعمال المطلوب إنجازها. ومن ثم دوني ملاحظة حول بندين أو ثلاثة بنود ذات الأولوية القصوى لكي تبدئي فيها أولاً صباح اليوم التالي."

لقد وجدت أنه في نهاية اليوم، أصبح لدي في الواقع فكرة أفضل عن الأمور التي ما زال يتعين علي إنجازها، لذلك كان العمل يسير بشكل جيد لكي أبدأ في إنجاز قائمة الأعمال المطلوبة لليوم التالي بعد ظهيرة اليوم السابق .

إنتهى بي المطاف بالعمل من المنزل كمساعدة شخصية لسنوات عديدة. و أعتقد بأن هذه النصائح والإقتراحات التي تلقيتها عندما بدأت لأول مرة هي التي ساعدتني في بناء سمعة بكوني دقيقة في المواعيد ويمكن الإعتماد علي.

عندما وافق رئيسي في العمل بالسماح لي بالبدء في العمل من المنزل، كنت متحمسة حيال آفاق ذلك وكنت واثقة بأن بإمكانني القيام بالأعمال الموكلة الي هنا أفضل من العمل في المكتب، إلا أنه أجاب مع إبتسامته المعهودة قائلاً: فقط تذكرني بأنني قد أقوم بالإتصال بك في بعض الأحيان لكي أتأكد بأنك جالسة على مكتبك. لا أريد أن أجدك في المطبخ! كان رئيسي يعرف مقدار حبي للطعام الجيد وللطبخ -! "عليك أن تكوني على مكتبك من الساعة ٩:٠٠ صباح كل يوم، وكل شيء سوف يتدفق من هناك."

كانت هذه النصيحة هي الأساس لواحدة من أفضل النصائح في إدارة الوقت والتي حصلت عليها على الإطلاق : وضع الحدود الخاصة بك، وضبط نفسك على الإلتزام بها.

مع ذلك، كان الجلوس على مكنتي في الوقت المحدد صباح كل يوم البداية فقط . كنت بعدها أجد نفسي غارقة في العشرات من الرسائل، وكانت جميعها تحمل الطلبات والأمور التي يجب إنجازها. كان من الصعب علي ترتيب الأولويات . بدا وكأن كل شيء كان يصرخ لكي يتم القيام به أولاً.

مرة أخرى جاء رئيسي لإنقاذي. إقترح أن أكتب كل شيء كان يتوجب علي إنجازها ومن ثم أرسل له القائمة. كان بعدها يقوم بمراجعة القائمة ويقوم بترتيب الأولويات ، ومن ثم يعيد إرسالها لي. كان من المفيد أن أكون قادرة على

الإنضباط الذاتي

بقلم ستيف بافلينا، مقتطفات بتصرف

ما هو الإنضباط الذاتي؟

الإنضباط الذاتي هو القدرة على جعل نفسك تتخذ الإجراءات بغض النظر عن حالتك العاطفية أو العقلية أو الجسدية .

تخيل ما الذي بإمكانك إنجازه إذا كنت قادراً فقط على جعل نفسك تتبع أفضل نواياك بغض النظر عن كل شيء. تصور نفسك و أنت تقول لجسمك، "وزنك زائد . عليك التخلص من ٢٠ رطلاً." بدون الإنضباط الذاتي لن تحدث هذه النية، ولكن مع الإنضباط الذاتي الكافي يمكنك القيام بذلك.

إن قمة الإنضباط الذاتي هي عندما تصل إلى النقطة بحيث أنه عندما تتخذ قراراً واعياً فإنه من المضمون واقعياً أنك سوف تتابع ذلك.

يمكن للإنضباط الذاتي أن يمنحك القوة للتغلب على أي إدمان أو فقدان أية كمية من الوزن. يمكن له أن يزيل التسويف والإضطراب والجهل.

ضمن مجال المشاكل التي يمكن له أن يحلها، فإن الإنضباط الذاتي هو ببساطة لا مثيل له. وعلاوةً على ذلك فإنه يصبح زميلاً قوياً عندما يقترن بأدوات أخرى مثل الإيمان والشغف والهدف والإعداد والتخطيط.

بناء الإنضباط الذاتي

فلسفتي في كيفية بناء الإنضباط الذاتي هي مفسرة بالشكل الأمثل في المماثلة . الإنضباط الذاتي هي مثل العضلات. كلما تدربت أكثر كلما أصبحت أقوى. وكلما تدربت أقل كلما أصبحت أضعف.

الطريقة لبناء الإنضباط الذاتي هي مماثلة لإستخدام تدريبات حمل الأثقال بشكل تدريجي لبناء العضلات. هذا يعني حمل الأوزان التي هي قريبة من حدودك. وبالمثل، فإن الطريقة الأساسية لبناء الإنضباط الذاتي هي معالجة التحديات التي يمكنك إنجازها بنجاح، على أن تكون قريبة من حدود قدرتك.

التدريب التدريجي يعني أنه بمجرد نجاحك ، يمكنك زيادة التحدي. إذا ما واصلت التدريب بنفس الأوزان، فإنك لن تصبح أكثر قوة. وبالمثل، إذا ما فشلت في تحدي نفسك في الحياة فإنك لن تكسب المزيد من الإنضباط الذاتي.

إنه من الخطأ محاولة الضغط على نفسك بشدة أثناء محاولتك بناء الإنضباط الذاتي. إذا كنت تحاول تحويل حياتك بأكملها بين عشية وضحاها عن طريق وضع العشرات من الأهداف الجديدة لنفسك وتوقع من نفسك متابعتها باستمرار ابتداءً من اليوم التالي ، فإنه من المؤكد تقريباً أن تفشل.

إذا كنت غير منضبط بشكل كبير جداً الآن، لا يزال بإمكانك استخدام القليل من الإنضباطية التي لديك لبناء المزيد منها. ومع رفع المعيار قليلاً كل أسبوع فإنك ستبقى ضمن إمكانياتك وستزداد قوة مع مرور الوقت .

كلما أصبحت أكثر إنضباطاً كلما أصبحت الحياة أسهل. التحديات التي كانت يوماً ما مستحيلة بالنسبة لك ستبدو وكأنها لعبة أطفال في النهاية.

الآن هذا هو التحكم بالذات

مأخوذ من الإنترنت

لاحظَ رجلٌ امرأةً في محلِّ بقالةٍ مع طفلةٍ تبلغ من العمر ثلاث سنوات في عربة التسوق. أثناء مرورهما عبر قسم الكعك، طلبت الطفلة الكعك إلا أن أمها قالت لها "لا".

بدأت الطفلة على الفور بالبكاء والشكوى وقالت الأم بهدوء: "والآن إلين، بقي أمامنا نصف الممر فقط لنعبره، لا تنزعجي. لن يطول الأمر."

مر الرجل بالقرب من الأم مرة أخرى في ممر الحلوى. بالطبع، بدأت الطفلة بالصراخ طالبة الحلوى. وعندما قيل لها بأنه لا يمكن لها الحصول على أية حلوى بدأت بالبكاء. وقالت الأم: "انظري هناك يا إيلين. بقي فقط ممرين آخرين نعهدهما ومن ثم سنكون قد غادرنا."

وصادف أن تواجد الرجل مرة أخرى وراءهما عند كاونتر المحاسبة، حيث بدأت الطفلة بإحداث ضجة في الحال مطالبة بالعلكة، و انتابتها نوبة غضب رهيبية عندما اكتشفت بأنه لن يتم شراء العلكة اليوم. قالت الأم بصبر، "إلين، سنغادر كاونتر المحاسبة هذا خلال خمس دقائق، ومن ثم يمكنك الذهاب الى المنزل والحصول على قيلوللة لطيفة."

تبعهما الرجل إلى موقف السيارات، و أوقف المرأة لكي يتني عليها "لم أستطع منع نفسي من ملاحظة كيف كنت صبورة مع إيلين الصغيرة..."

قاطعتها الأم قائلة "اسم ابنتي الصغيرة هو تامي، أنا إيلين."





عشرة نصائح لا تضاهى للتغلب على إدمان الأمور الصغيرة

بقلم جوناثان ميد

هذه هي توافه الأمور غير المرغوب فيها في حياتنا. بعض هذه العادات الصغيرة المزعجة ليس كافياً لصنع الكثير من الفارق. واحدة أو اثنتين من الطحالب المتجولة في البحر لا تُحدثُ أثراً كبيراً. لكن عندما يُغَيِّم هذا الحطام الغير المرغوب فيه على حياتنا عندها تصبح حياتنا في خطر.

كيف إذاً يمكننا محاربة هذا الإدمان على الأمور الصغيرة، هذه الأشواك الصغيرة التي تؤثر على تطورنا الشخصي؟

بما أنني لم أبلغ حد الكمال، هذه هي بعض الأشياء التي ساعدتني:

١. **أبذل قصارى جهديك.** مهما كنت تفعل، أبذل قصارى جهديك فقط. سيساعدك ذلك في التغلب على لعب دور الضحية والإنغماس في رثاء الذات. إذا ما بقيت في عالم رثاء الذات، والشعور بالأسف على نفسك سوف يجعلك ذلك تشعر وكأنك عاجز عن تغيير أوضاعك. ابذل قصارى جهديك دائماً وتجنب لعب دور الضحية.
٢. **إكسر الروتينين.** إن أصعب جزء في تغيير العادات هو أنها نمطية. فنشعر بالراحة عندما نفعل ما كنا نفعله على الدوام، على الرغم من أنه ليس بالضرورة

ما هو الإدمان على الأمور الصغيرة؟ أنها تلك العادات الصغيرة المزعجة والتي تمنعك من أن تعيش الحياة التي تريدها حقاً. إنها صغيرة بما يكفي لكي تمر بدون ضابط، ولكنها مزعجة بما فيه الكفاية لكي تعترض طريقك في الإرتقاء إلى أقصى إمكانياتك.

إنها...!

- عدم المقدرة على الكف عن تفقد بريدك الإلكتروني ١٠ مرات في اليوم ، عندما يكون بإمكانك تحقيق تقدم نحو إنشاء أعمالك التجارية الخاصة بك.
- العادة المحبطة في السعي للحصول على موافقة من الآخرين في الوقت الذي يتوجب عليك فيه أن تتق بغرائذك.
- الميل إلى استخدام التلفزيون كهروب مريح بدلاً من المشاركة في الحياة.
- الإدمان على معرفة كل شيء مقدماً. بدلاً من الذهاب لتحقيق الأشياء التي تريدها فإنك تلزم نفسك في التفكير فيها لفترة أطول قليلاً، ربما لبقية حياتك.

أن نكون سعداء بما نفعله. إنه أمرٌ مريحٌ أن نتبع نفس النمط بدلاً من كسره. إن عملية إصلاح حياتك لن يتم إنجازها في يوم واحدٍ أبداً، لذلك عليك أن تبدأ كل يوم وفي كل ساعة. إلترمز بتغيير عاداتك اليوم فقط .

٣. **بناء الزخم.** سيقول لك الكثير من الناس بأن عليك التفكير بشكلٍ كبير، والعمل بشكلٍ صغير. إن التفكير بالصورة الكبيرة هو أمرٌ مهم، ولكن إذا أردنا أن نبني الزخم، فإننا سنحتاج للتفكير بشكلٍ صغير والتصرف بشكلٍ كبير. بإمكاننا الإلتزام لفترة قصيرة من الوقت ووضع كل طاقتنا في هذا الإلتزام. ومن ثم بإمكاننا بناء الزخم على أهداف صغيرة.

٤. **٤- غير بيئتك.** نمطياً، إن أسهل طريقة لصنع عادة جديدة هي في تغيير بيئتنا من أجل تعزيزها. إذا كنت تريد أن تبدأ بممارسة اليوغا يومياً، أفرش حصيرة اليوغا كل ليلة بحيث تستطيع رؤيتها عندما تنهض من النوم. كلما زادت المحفزات في بيئتنا والتي تعزز عاداتنا كلما قلت كمية العمل التي يتوجب على عقلك القيام بها لكي يجعلك تؤمن بأنها ستكون عادة.

٥. **قم بإنجاز عمل واحد في كل مرة.** هذا ليس شيئاً جديداً لم تقراه من قبل ، ولكن الكثير من الناس يتحمسون حيال التحول الكامل في الحياة، إنهم يحاولون أن ينجزوا كل شيء دفعة واحدة. يضعون كامل طاقاتهم في أكبر عدد ممكن من الإتجاهات. ثم ماالذي يحدث؟ يحدث الإخفاق. ركز على إتقان شيءٍ واحد في وقتٍ واحد . وسوف تشكر نفسك لاحقاً .

٦. **كن مثابراً. المثابرة هي عدو الروتين.** الشيء الوحيد بين أين أنت الآن وأين تريد أن تكون هو المثابرة. إذا كان بإمكانك تطوير المقدرة على أن تكون مثابراً بشكلٍ كبير فسوف تحقق النجاح حيث يستسلم الآخرون. من خلال الفشل لمرات عديدة

والعودة للوقوف على قدميك مرة أخرى سوف تحقق التقدم.

٧. **رفض الكمال.** لدينا ميل لتأجيل الأمور الى ما لا نهاية، لأننا نخشى الشوائب . هذا أمرٌ سخيّف. إذا كان حلمك في أن تصبح عازف بيانو بارع ، أليس من الأفضل لو أنك حاولت وفشلت بدلاً من عدم المحاولة بتاتاً؟

٨. **قم بالعمل ذو القيمة.** إن البقاء متناسقاً مع قيمتي هو شيء ساعدني في البقاء متحفزاً تجاه تحطيم الإدمان على الأمور الصغيرة. إذا لم تكن تعرف ماهي قيمك ، إسأل نفسك ببساطة ما هو الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ توقف لحظة لكي تفكر في ذلك، ولكن يجب ألا تفكر بشدة. إمضي مع كل ما يتبادر إلى ذهنك أولاً. إذا كان بإمكانك تذكر قيمك في جميع الأوقات، فإن ذلك يجعل إتخاذ القرارات الصائبة أسهل بكثير.

٩. **كن راضياً.** إننا غالباً ما ننشغل في تحسين حياتنا وفي تحقيق أهدافنا بحيث أننا ننسى أن نكون قانعين. الحقيقة هي أننا إذا لم نجد الوقت لكي نقدر الأشياء في الطريقة التي هي فيها الآن، فإننا على الأرجح سوف نستاء من التطوير الشخصي. من خلال وجود الإمتنان والرضا فإنك سوف تعزز إرادتك في النمو.

١٠. **توقف عن التفكير.** كم من الوقت تمضيه في التفكير حول ما تريد أن تفعل حقاً؟ كم جزءاً من حياتك تمضيه في أحلام اليقظة حول الحياة التي تريد أن تعيشها بدلاً من أن تعيش الحياة فقط ؟ أليس من الأصوب قضاء كل تلك الطاقة في اتخاذ الخطوات الفعلية نحو أهدافك، بدلاً من تلك الوهمية؟ أعتقد بأننا جميعاً يمكننا أن نعيش بالقليل من التفكير والكثير من العمل.

تغلب على إدمانك على العمل

بقلم ليزلي بيرلو، مقتطفات بتصرف



فكر فيما يلي :

ما يعنيه هذا أن تعريف النجاح هو السبب، ليس بعض القضايا الشخصية المغروسة هو سبب عملنا الدائم . إذا كان هذا صحيحاً، فإن التوقف يتطلب تغيير ما نقدره في بعضنا البعض، وليس تغيير أنفسنا.

ماذا عنك؟ هل أنت مدمن على عملك؟ أم أنها حقاً الفاعلية التي تنتج عن القيام بعمل جيد؟ ماذا سيحدث لو بدأ الناس بإتخاذ ذلك ضدك عندما تبقى لوقت متأخر، أو عندما تقوم بإرسال الرسائل عبر البريد الإلكتروني بعد ساعات معينة وتأتي للعمل في أيام العطل؟ أول رد فعلك سيكون على الأرجح القلق وليس الإبتهاج. ولكن قم بالضغط على نفسك لكي تفكر بشكل أقوى حول ما يمكن أن يحدث. هل يمكنك حتى أن تتخيل كيف يمكنك قضاء أيام العطل؟ ماذا لو لم يكن متوقفاً منك التوقف عن العمل فحسب بل يقوم فريقك بتزويدك بشبكة دعم لكي تجعل ذلك ممكناً؟

نصيحتي: حاول العمل مع فريقك لجعل هذا يحدث، عليكم بدعم بعضكم البعض من أجل التوقف عن العمل وقد تتفاجأ كثيراً لأن ذلك سينال إعجابك بشكل كبير.

- يعمل لساعات طويلة
- يحمل جهاز لاسلكي في كل مكان
- يتحدث على الهاتف أثناء مباراة كرة القدم للأطفال
- يتفقد العمل في كثير من الأحيان أثناء العطلة

هل هذا يصف حياتك؟ إذا كنت مثل مئات طلاب التعليم التنفيذي الذين أدرسهم في كل عام في مدرسة هارفارد للأعمال، قم بالإشارة الى الساعات التي تعمل فيها والى الأماكن التي تعمل منها (حتى خلال الإجازة) و الأوقات التي تعمل فيها (حتى عندما يكون من المفترض قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء)، والى حقيقة أن جهازك اللاسلكي لا يكون بعيداً أبداً عن متناول اليد، عليك عندها أن تعلن بدون أي تردد بأنك تعمل دائماً وبأنه ربما يتوجب عليك أن تعلن بأنك مدمن.

ولكن على ماذا أنت مدمن؟ جهازك لاسلكي؟ العمل؟ هذه هي الأشياء المشتبه بها الأكثر شيوعاً. إلا أنه يمكنني القول بأن الكثيرين منا، إن لم يكن معظمنا، مدمنون على النجاح، ولسنا مدمنين على العمل. إننا مهووسين بالعمل بسبب الرضا الذي نحصل عليه من مجد الإنجاز، وليس بسبب بعض الرضا العميق من العمل لساعات طويلة كغاية في حد ذاتها.

الغضب

إطفاء فتيل لحظة الغضب.

بقلم إدوارد كريغان

عندما نكون صغاراً نعتقد بأننا نعرف كل شيء وبأن آبائنا لا يعرفون أي شيء. نتجاهل معظم نصائحهم، بما في ذلك الإقتراح للعد لغاية الرقم ١٠ عندما نكون غاضبين لكي نتجنب التصرف بشكل متسرع. وفي وقت لاحق، و عندما نصبح كباراً في السن ندرك كم كان آبائنا أذكاء. اسمحو لي أن أشرح ذلك.

خلال عطلة نهاية الأسبوع، وقع سوء تفاهم بيني وبين زميل لي حول مراجعة بعض البيانات العلمية. لقد أخفقت بالإلتزام بالموعد النهائي عن طريق الخطأ وسارعت في إلقاء اللوم على زميلي. كنت محبطاً وعلى وشك إرسال رسالة لاذعة عبر البريد الإلكتروني. إلا أن هاتفي نفذ منه الشحن ولم أتمكن من إرسال الرسالة.

في اليوم التالي كنت قادراً على رؤية الحادثة بكونها إزعاجا بسيطا، وكنت ممتناً للغاية لأنني لم أقم باي عملٍ طائش مثل إرسال رسالة حاتقة عبر البريد الإلكتروني.

كان ذلك تذكيراً قويا لي: عندما أكون غاضباً أو مستاءاً، خاصة إذا كنت أيضاً منهكاً، فإن عدم الرد غالباً ما يكون أفضل رد. خلال ٢٤ ساعة ومع النوم الجيد ليلاً، يبدو أن كل شيء أصبح مختلتماً. الأمر الذي بدا وكأنه كارثة في اليوم السابق إتضح بأنه لم يكن ذو أهمية.

ولذلك هذا هو إعترافي. و أعتقد بأنه بإمكان الآخرين ربط أنفسهم بتلك المغامرة السيئة.

www.motivatedmagazine.com



تجاوز عنها

الناس الكبار لا ينحدرون حقيقة أبداً للرد على الأشياء التافهة الكلمات القاسية، والضربات المريرة والتي تثير الغضب بشكل عميق ولاسع أنها كبيرة جداً بحيث يلاحظونها، انهم يتجاوزونها ببساطة،

وحتى مع ابتسامة أحياناً
أو مع لمعة عين
لأنهم اكتشفوا بعد كل شيء
بأنه كان من الأفضل في النهاية
مقابلتها بابتسامة، وبعد ذلك،
تجاوز عنها فقط يا صديقي

- فرجينيا براندت (١٨٨٦-١٩٦٨)



خمس طرق بسيطة للسيطرة

على انفعالك بقلم الدكتور تيم كيمل، مأخوذ من الإنترنت

كل أبوين تقريباً - إذا ما اعترفوا بذلك - فقدوا أعصابهم مع أطفالهم. بعد كل شيء، فإن دفع أحد الوالدين نحو الحافة هو جزء كبير من المسمى الوظيفي للطفل. إنهم لا يعرفون الأضرار التي يجب الضغط عليها فحسب، بل كيف ومتى يقومون بالضغط عليها ليجعلونا ننتفض غضباً.

على الرغم من أنه في يومٍ نموذجي في حياة أحد الوالدين يكون لديه أكثر من نصيبه من التحديات التي تكون مصممة على إختبار صبرنا، هناك بعض السيناريوهات التي من المؤكد بأنها تكاد تجعلنا نفقد أعصابنا مع أطفالنا.

خمس أسباب رئيسية تجعل الآباء يفقدون أعصابهم

١. **التعب** - سرعان ما نصل إلى نهاية حيويتنا عندما يكون لدينا الكثير للقيام به والقليل من الطاقة اللازمة لإنجاز ذلك. أضف إلى ذلك حقيقة أن الأطفال يبدو بأنهم يمتلكون كمية غير محدودة من الطاقة، وتكون انت متعب بالفعل عندما تستيقظ في الصباح.

٢. **الغضب المتوقع** - في كثير من الأحيان نغضب من شخص أو شيء آخر والذي يكون له علاقة قليلة أو ليس له أية علاقة مع الأزمة في تلك اللحظة. للأسف، يكون أطفالنا هم أسهل وأكثر هدف في متناول اليد لهذا الغضب النازح.

٣. **التوقعات غير الواقعية** - يوجد لدينا جدول أعمال لا يأخذ في عين الإعتبار عدم المقدرة على التنبؤ بالحياة بشكل عام وبتربية الأطفال على وجه الخصوص. ويقع اللوم على أطفالنا بسبب عدم مقدرتنا على تحقيق هذه الأهداف الغير الواقعية.

٤. **ال فشل في التخطيط** - في كثير من الأحيان، يكون إحباطنا وغضبنا من صنع أيدينا، بسبب إخفاقتنا في بذل ذلك الجهد الإضافي اللازم لإعداد أبنائنا وإعداد أنفسنا للمطالب الفريدة خلال اليوم. تذكر، عندما تفشل في التخطيط فإنك تخطط للفشل.

٥. **المنظور المشوش** - إننا نفترض بأننا نحن في مواجهتهم وبأنهم جاؤوا للنيل منا. نرى تلك المسؤوليات الصغيرة بكونها العدو الذي يضعنا تحت الحصار. والمصطلح النفسي هو "تأكيد التحيز" وبمجرد أن نفترض بأن ذلك هو صحيح، عندها تبدو الحياة الحقيقية بأنها تؤكد ذلك.





إن فقدان أعصابنا هي واحدة من المصادر الأكثر شيوعاً للشعور بالذنب والفضيل لدى الآباء. فماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك؟

خمس طرق بسيطة للسيطرة على أعصابك

- 1. عدل وتيرتك** - أبذل قصارى جهدك للحصول على الراحة عندما تتاح لك الفرصة . حتى إذا كان أطفالك لا يأخذون قيلولة، خصص وقتاً هادئاً بعد الظهر. وإذا ما احتجوا على ذلك ارمقهم بتلك النظرة القوية في عينيك وقل لهم: "إذا لم أحصل على قسطٍ من الراحة فسوف تدمون على ذلك!" وسوف يهرعون إلى غرفهم.
- 2. تعرّف وتعامل مع غضبك** - إسأل نفسك، "ما هو الأمر الذي أنا غاضبٌ حياله؟" إذا لم تتمكن من معالجته على الفور، أكتب ما الذي ستفعله ومن ثم ضعه جانباً حتى يمكنك التعامل مع الأمر. ادعوا لكي يحفظ الله أطفالك و اطلب المغفرة إذا لزم الأمر.
- 3. أبقيه حقيقياً** - بمجرد الإنتهاء من إستعراض يومك الذي مر بشكل مثالي، إحسب كم من الوقت والطاقة و المال سيستغرق لإنجاز ذلك ثم قم بزيادته ثلاثة أضعاف . وإذا ما تمكنت من الحيلولة دون غمر التسوية بالمياه أو تفشي مرض جذري فإنك تكون قد اقتربت من تحقيق توقعاتك في نهاية اليوم.
- 4. خطط، خطط، خطط** - مع قيامك بتوقع ما ستحتاج لتحضيره من أجل متطلبات اليوم، مارس "سيناريو أسوأ حالة" وقم بالتخطيط وفقاً لذلك. إن القوائم مفيدة بشكل لا يصدق وكذلك قاعدة الملاحظات اللاصقة! هناك شيء واحد فقط يستغرق وقتاً طويلاً أكثر من التحضير (الإعداد)، إنه إعادة التحضير (الإصلاح).
- 5. تصرف بنضج وبمسؤولية** - تذكر، أن مهمتنا هي أن نحب وندرب أطفالنا. نحن الآباء وهم مجرد أطفال. لا تأخذ حماقتهم وسلوكهم المزعج بشكل شخصي.

يمكن للأبوة والأمومة أن تكون أعظم وظيفة تمارسها على الإطلاق ، مع مكافآت هنا على الكرة الأرضية وأكثر في الجنة. حاول أن تحب أطفالك بعطف. بدلاً من أن تفقد أعصابك، فإنه من المرجح أكثر أن تجد الضحك والرضا في دورك كأم وأب.



التحكم بنفسك

القوة الذهنية هي أشياء كثيرة و يصعب تفسيرها في الواقع. صفاتها هي التضحية وإنكار الذات. والأهم من ذلك، أنها متحدة مع إرادة منضبطة بشكل مثالي والتي ترفض الإستسلام. إنها حالة ذهنية، يمكنك تسميتها شخصية تقوم بالعمل. - فينس لومباردي

إن السيطرة على الآخرين هي قوة. والسيطرة على نفسك هي قوة حقيقية. - لاو تزو
النجاح هو ليس أكثر من مجرد بضعة إنضباطات بسيطة تمارس كل يوم. - جيم رون

الرجل الصبور هو أفضل من الرجل القوي، والرجل الذي يكبح نفسه هو أقوى من ذلك الذي يستولي على مدينة.
قول مأثور

السعادة تعتمد على الإنضباط الذاتي. نحن أكبر العقبات في طريق سعادتنا.
إن محاربة المجتمع و محاربة الآخرين هي أسهل بكثير من محاربة طبيعتنا. - دينيس براغر

ما نقوم به في بعض المناسبات العظيمة ربما سيعتمد على ما نحن عليه بالفعل: و ما نحن عليه سيكون نتيجة للسنوات السابقة من الإنضباط الذاتي. - اتش.بي.ليدون

الشخص بدون التحكم بالنفس هو مثل المدينة المحترقة، مدينة بدون أسوار. - قول مأثور.

الإنضباط الذاتي هو رعاية . إنه يتطلب منك الربط بين أفعال اليوم ونتائج الغد . هناك موسم لزرع البذور وموسم للحصاد . الإنضباط الذاتي يساعدك على التمييز بين الإثنين. - غاري ريان بليير

من خلال الإنضباط الذاتي والتحكم بالنفس المتواصلان يمكن لك أن تطور عظمة الشخصية. - جرينفيل كليسر
إن أول وأفضل فوز هو الإنتصار على الذات.
افلاطون

الموهبة بدون الإنضباط هي مثل الأخطبوط على زلاجات. هناك الكثير من الحركة، ولكن لا يمكنك أن تعرف فيما إذا كانت ستكون إلى الأمام أو إلى الخلف أو إلى الجوانب. اتش. جاكسون براون الابن

