

المجلد ٥ الاصدار ١٠

المشوّقة

المجلة التي تحركك!



٣. طريقة لإيجاد السكينة في يومك

احصل على السكينة في ثلاث دقائق

الأبوة والأمومة من القلب
تعليم طفلك كيفية ضبط النفس

٣

ما وراء المجهول

٤

احصل على السكينة
في ثلاث دقائق

٦

الراحة والإسترخاء

٧

كيفية الحيلولة دون فقد
صوابك عند تفاقم الأمور

٨

الهروب إلى الغابة

٩

٣. طريقة لإيجاد السكينة
في يومك

١٠

الأبوة والأمومة من القلب
تعليم طفلك كيفية ضبط النفس

١٢

أقوال ماثورة

السلام

العدد
أسرة التحريرالمجلد ٥ الإصدار ١٠
كريستينا لاين

التصميم:

واثق زيدان

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.comالمشوقة © ٢٠١٤
جميع الحقوق محفوظة

هل سبق لك أن وضعت إشارة «عدم الإزعاج» على جيبك لتحصل على بضعة دقائق من السلام والهدوء في يومك الحافل؟ حسناً، أنت لست وحدك!

في عالم الإتصال الفوري من خلال أجهزة الكمبيوتر ورسائل البريد الإلكتروني، والهواتف الذكية، فإنه من الصعب جداً «الإبتعاد» عن الإجهاد من أجل بضع لحظات من السلام والسكينة، ولكن ليس هناك ما هو أكثر أهمية إذا أردنا البقاء على قيد الحياة ونكون منتجين.

اكتشفت ذلك مؤخراً، فبعد أن امضيت الكثير من الوقت أهتم بالمطالب الكثيرة و التي كانت تنهال علي من كل اتجاه على حساب وقتي وإهتمامي. كان أبنائي بحاجة للمساعدة مع أطفالهم، كان عملي يتراكم، وكانت هناك صديقة جديدة تطلب طلبات غير واقعية على حساب وقتي بشكل يومي. كنت أعرف بأن شيئاً ايجابياً سيحدث في النهاية، وإلا كنت سوف استسلم.

أنا أقول «لا!» للناس ليست واحدة من نقاطي القوية. أنا أميل إلى الشعور بالأنانية عندما ارفض طلب الناس الذين يطلبون مساعدتي، وبدلاً من التفكير بشكل أفضل، كنت وصلت بنفسني إلى نقطة الإنهيار.

هذا عندما أدركت بأنني بحاجة لتطبيق بعض النصائح التي غالباً ما كنت أسديها للآخرين بالمجان. كنت بحاجة إلى الجلوس والقائه نظرة فاحصة على ما يمكنني عمله، وما الذي كان زائداً عن الحد. عندما فعلت ذلك وأوضحت لمن هم حولي بأنني كنت بحاجة لأن أقول «لا» لبعض الأمور من أجل الإهتمام بنفسني بشكل أفضل، سرعان ما سارت الأمور نحو الأفضل.

لم يكن الأمر سهلاً، ولكن بعد قراءة عدة مقالات حول الموضوع، ومحاولة وضع بعض هذه النصائح موضع التنفيذ، كانت تلك مساعدة كبيرة. وأخيراً تمكنت من الحصول على بعض الوقت للراحة والإسترخاء، والتخلص من كل الإجهاد والتوتر الذي استنفذني.

آمل أن تقوم بعض المقالات التي ساعدتني، والتي يتضمنها هذا العدد من المشوقة أن تفعل الشيء نفسه لكم!

كريستينا لين

إلى المشوقة

ما وراء المجهول

بقلم نيكس مارتينيز

بالأمس كان البحرُ هادئاً. لقد وعدتَ نفسك بأنك ستبحر في المياه المفتوحة، وبأنه ما من شيء من شأنه أن يمنحك. كان قلبك على أهبة الإستعداد . وشجاعتك كانت في ذروتها. يداك كانتا ممسكتان بدفة السفينة وقام التسييم العليل بتهدئة روحك. وقمت بالإبحار نحو الأمام.

ولكن اليوم ... اليوم، يبدو كما لو أن ظلام الليلة الماضية قد ساد. لسعات المطر على سفينتك. الأمواج العالية تندفع من أمامك. الضباب يعيق رؤيتك بحيث لا يمكنك رؤية ما وراء القوس. ولكنك لست بحاجة للرؤية. أنت فقط تحتاج معرفة أن شيئاً ما سيقوم بتحفيذك للأمام، الشيء نفسه الذي منحك السلام بالأمس. هذا الشيء اسمه الإيمان، الإيمان بشيء لا يمكنك رؤيته ، والذي كان متوقفاً وارتفع إلى مستوى التحدي.

الإيمان يخبرك بأن الشمس سوف تشرق في نهاية المطاف من خلال تلك الغيوم الضبابية. ستقوم تلك المعرفة بتوجيه روحك وإرشادك. إنها تصنع تركيبة مثالية - السماء من الأعلى، المحيط من الأسفل ، وأنت في الوسط. أنت في أمانٍ هناك، مع إيمانك.

قم بالإبحار مع قيامك بالتركيز، ليس على العاصفة فحسب، ولكن على أبعد من ذلك. هناك، مصيرك ينتظرك. اليوم هو الغد الذي كنت تحلم فيه بالأمس. إنه يوم عاصف، نعم، ولكن الإيمان لا متناهي ، ليس له أعماق، ولا حدود. مع الإيمان، سوف تكون قادراً على مواجهة أي عاصفة والإبحار في أي بحر.

»» قم بالإبحار وراء المجهول!

احصل على السكينة في ثلاث دقائق

بقلم رينيه

أنا لا أعرف عنك، ولكن قائمة الأشياء التي يجب القيام بها تبدو كبيرة في بعض الأحيان. أفعل ذلك، أفعل ذلك، أنجز كل شيء... لا نهاية لها! كانت هناك أوقات كنت بحاجة فيها الى جرعة سريعة من السكينة، بضع لحظات ثمينة لكي أستعيد رفاهتي الإيجابية.

في وقت سابق من حياتي لم أكن أفكر كثيراً في إيجاد سكينتي الداخلية. كنت مشغولاً جداً لم يخطر في ذهني حتى بأن ذلك كان شيئاً إحتجت إليه. الآن أحاول أن أجد على الأقل القليل من السكينة في كل يوم.

متى كانت آخر مرة شعرت فيه بالمعنى الحقيقي للسلام؟ ربما لا يكون إيجاد السكينة أمراً ذو أولوية قصوى بالنسبة لك الآن. أو ربما لا تعرف كيف تقوم بحشر شيءٍ واحدٍ آخر.

إنه أمر يمكن تهمه بالنظر لجميع منغصات السكينة يوماً بعد يوم من حولنا والتي تغزو فضاءنا الشخصي وتجعلنا متوترين:



ثلاث خطوات للهدوء الداخلي

- الجدل غير المتوقع أو الخلاف مع شخص ما
- الإختناقات المرورية (وخصوصاً عندما كنت تكون متأخراً)
- الطوابير الطويلة والبطيئة أمام كاونتر المغادرة
- المزيد من الفواتير التي يجب دفعها أكثر من المال اللازم لتغطيتها
- السائقين المجانين الذين يطاردونك أو يقطعون عليك الطريق

الصداع، أو أي نوع آخر من الألم الجسدي

لمسة من "الإكتئاب" أو الإحباط

التفكير السلبي بأنك لن تتزعزع

محيط غير مرتب و/أو مشوش

قضاء الوقت مع المتذمرين والنائحين

الكثير للقيام به، والقليل جداً من الوقت للقيام بذلك

مطالب وإحتياجات أطفالك

هل وصلتك الرسالة . هذه المنغصات تشمل أي شيء يزعج تناغمك وتوازنك. إنها تجعلك تشعر بالإرهاق والقلق، وبأنك عاجز أيضاً وبعيداً عن السكينة.

قم بمشاهدة أي برنامج إخباري وسوف تشعر بأنك صعقت في الحال، وكأن العالم بأكمله يتهاوى. ولكن ذلك ليس صحيحاً. لا تدعهم يخدعوك.

على الرغم من شعورك بوجود بالفوضى في كل مكان، إلا أنه يمكنك أن تجد السكينة في أي وقت تريد. ويصبح الأمر أكثر سهولة حتى كلما مارست الإستفادة من ذلك بشكل أكبر. كل ما عليك القيام به هو الدخول الى أعماق نفسك والكشف عنها.

اليك ثلاث خطوات - دقيقة واحدة لكل منها- والتي يمكنك استخدامها من أجل تجديد نفسك كلما كنت تواقفاً للحظات قليلة هادئة.

الخطوة ١- قم بالندوبان

أغمض عينيك ببطء ودع جسمك يسترخي. تخلص من كل الضغط والتوتر الذي تشعر به. تخيل جسمك يذوب في موجة محيط ناعمة. أشعر بأنها تنساب بلطف من فوقك ومن حولك فيما تقوم بالإنزلاق فوق الماء بدون أي جهد. أو، إذا كنت لا تحب المحيط، تصور نفسك في مكان استرخاءٍ آخر.

الخطوة ٢- تخيل

لقد كنت عائماً فوق الشاطئ الآن. إنك تشعر بالهدوء والإسترخاء وتمتص أشعة الشمس الدافئة. قم بتكوير يدك (أو كلتا يديك) فوق أذنك كالصدفة. استمع إلى صوت أمواج المحيط والتي تأتي وتمضي بهدوء. اشعر بأنك خالي من الهموم، وبأنك أخف وزناً وتقيض سكينته. أو اندمج مع مشاهد وأصوات موقعك المريح ودع جسمك يسترخي واغرق في المشهد. ركز على تنفسك!

الخطوة ٣- أكد

فكر بالتأكيدات الإيجابية من الأمل والصمود:

”أنا هاديء ، صافٍ ومسترخٍ تماماً.“

”لدي القدرة على العثور على السلام والسكينة“.

”أنا شخص هادئ وساكين“.

أشعل إبداعك الطبيعي وطور طريقتك الفريدة لإيجاد السكينة الفورية. هناك منبع النعيم بانتظارك. إنه موجود دائماً بداخلك، بغض النظر عن الظروف الخارجية.

إجعلها عادة منتظمة أن تأخذ قسطاً من الراحة لمدة ثلاث

دقائق، و املاً قلبك وعقلك وروحك بالهدوء الطبيعي.

أغمر نفسك ببضع لحظات من السكينة من الداخل والى

الخارج! ▶▶



الراحة والإسترخاء

بقلم فرجينيا

المكتب اليوم! لقد كنت أعاني من التوتر، ذلك التوتر الذي يمكنني بالكاد تحمله! أعطني واحدة من تلك الحبوب لكي تهدئي. "لذا أعطته الحبة، وفي تلك الأثناء دق جرس الهاتف وطلبَ منه العودة إلى المكتب، لأن أحد العملاء المهمين جداً كان مستعداً لإعطائه طلبية كبيرة. فقال لزوجته، "أين هي تلك الحبوب المشطبة؟ يجب أن أتناول واحدة منها!" الناس يتناولون حبة لإسترداد نشاطهم وحبّة أخرى لتهدأتهم.

إن الضغوطات كثيرة، وبعض الناس يشعرون بأنه ليس لديهم أي خيار آخر. الحصول على بعض الوقت الهادئ والتأمل يمكن أن يبرد حمى هذا الإندفاع المحموم، ولكن علينا القيام بدورنا للحصول على الهدوء.

إذا كان بإمكاننا الوصول إلى هذا المكان الهادئ فقط لكي نتمكن من إنعاش أرواحنا وتصفية أفكارنا والتخلص من مشاعر التوتر. بعض الناس يعتقدون بأن التوقف للتأمل والصلاة هو مضيعة للوقت، إلا أن الملايين على مر العصور وجدوا بأنه في وجود الله فقط يمكن أن يجدوا الراحة والسلام، ومن ثم يمكن لأعراض الضغوطات لديهم أن تُكبت.

ألا يجدر بك أن تفكر في ذلك؟ يمكنك الحصول على الراحة والسلام التام الآن! ▶▶

"أنا واقع تحت الكثير من الضغوطات. لا أستطيع تحملها، والضغوطات كبيرة للغاية!"

الناس يتحدثون عن التوتر الذي يعانون منه، ويمكن رؤية ذلك على وجوههم. نحن نعيش في زمن يتحرك بسرعة. نحن نتحرك بسرعة مذهلة، والإجهد الناتج عن ذلك مثيرٌ للصدمة.

حاولت أن أكون هادئاً اليوم، لكنني أدركت بأن الكثير من القلق والإجهد والضغوطات قد نالت مني. أنا حقاً بحاجة للعثور على الراحة. يقول قاموس وبستر بأن "الراحة" تعني أن تكون مرتاحاً. المعاني الأخرى هي "التحرر من القلق، راحة البال، الهدوء، السكينة".

هذا يبدو لطيفاً، ولكن كيف يمكن للمرء الوصول لتلك المرحلة؟ هناك علاج، ولكن كيف سوف يجد الناس هذه الراحة عندما يكونون في حالة فرار واندفاع في كل الأوقات؟ عندما أحصل على الوقت لكي أكون بمفردي وأتأمل، فإنني أستعيد السلام، وكل ذلك الإجهاد وعدم راحة البال وتوتر الجسد يتلاشى.

الكثير من الناس في هذا العصر ذوي الدفع النفثا يتوجب عليهم أن يأخذوا نوعاً من مهدئ الأعصاب لتهدئة أنفسهم. قرأت مؤخراً عن رجل جاء مسرعاً من العمل الى المنزل وقال لزوجته: "لا أستطيع أن أصدق الأشياء التي حدثت في

كيفية الحيلولة دون فقد صوابك عند تفاقم الأمور

بقلم ريتشارد كارلسون،

أي إصابة محتملة. وبالمثل، يتم التعامل مع التوتر، عليك أن تعالجه لا أن تتحمل المواقف العصبية. إن التوتر العاطفي هو إشارة تحذير يجب أن تلقى أذاناً صاغية. إما أن يكون لديك أكثر من اللازم للتعامل معه ، أو أنك تترك الأشياء الصغيرة تزعجك كثيراً. وفي كلتا الحالتين، فإنك بحاجة لإجراء نوع من التغيير.

جدول الوقت من أجل الإسترخاء. إن مجتئنا يشجعنا على تأجيل الإسترخاء. الإسترخاء هو شيء سيكون لدينا الوقت من أجله في العطلة القادمة كما نعتقد، أو أثناء التقاعد. هذا التفكير مُضللٍ بشكل رهيب. مهما كنت مشغولاً، برمج فترات الإسترخاء في يومك. ولا يمكن أن تكون أي شيء أكثر من تخصيص بضع دقائق من أجل التنفس بعمق، والذهاب في نزهة قصيرة، أو كتابة ملاحظة لشخص يحتاج لرفع معنوياته. حارب ميلك لتأجيل الإسترخاء لغاية الغد. تذكر عندما يأتي «الغد» سوف نطلق عليه تسمية «اليوم».

كن مرناً. لا بأس بأن تكون منظماً وتخطط للمستقبل. فقط لا تتفاجأ أو تشعر بالضيق إذا تغير جدولك. سوف تتأخر رحلات شركات الطيران ، وسوف تُخلف الوعود، ولن يكون الطقس متعاوناً دائماً.

عندما تحدث هذه الأمور، لا تغضب. إنسى أمرها وامضي في حياتك. ▶▶

بطريقة أو بأخرى، يمتلك معظمنا الموارد العاطفية لتحمل المصائب الحقيقية- وفاة شخص عزيز علينا أو كارثة طبيعية، وما إلى ذلك. ولكن البعض منا يفقدون صوابهم عند مواجهة الإختناقات المرورية أو إضاعة مفاتيحهم أو مواجهة زملاء الوقحين وغيرها من المضايقات اليومية. هل يبدو ذلك مألوفاً؟ إقرأ التالي لوقف المبالغة في ردة الفعل.

أنظر الى الناس المزعجين كمدرسين. هل يقوم موظف المبيعات بإضاعة الوقت على الرغم من الطابور الطويل؟ إذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن تستشيط غضباً كيف قام هو / هي بإضاعة وقتك وسيرتفع ضغط الدم لديك أثناء ذلك أو يمكنك أن ترى الموظف كشخص يقوم بتعليمك كيف تكون صبوراً وتقدر الأشخاص الذين يقومون بالأعمال الشاقة مقابل أجور ضئيلة. ويعمل الأسلوب نفسه في العديد من السيناريوهات الأخرى.

ضع الحوادث المؤسفة في منظورها. على الرغم من أنه من الصعب إدراك ذلك في وقت حدوثها، إلا أن سكب الحساء على بزتك قبل إجتماع مهم ليس مأساة. قبل أن تجعل من وضع معين امراً «كارثياً»، توقف للحظة وتخيل نفسك وأنت تنظر الى الحادث بعد مرور سنة . هل كانت البقعة على بزتك ذات أهمية حقاً؟

تجنب التوتر الذي لا داعي له. إذا كنت تشعر بوخز في قدمك حين تركض، فمن الحكمة أن تتوقف، لتجنب تفاقم

الهروب إلى الغابة

بقلم جيسي أوكونور،

جميلة و مذهلة وتكاد أن تكون سحرية. لدى إقترابي منها أكثر، أدركت بأنها كانت جزءاً من معرضٍ مؤقتٍ للصور الفوتوغرافية. دخلت الى هناك وانغمست على الفور في مجموعة جميلة من المشاهد التي تصور عظمة الخلق- الجبال والأنهار والبحيرات والصحارى والكهوف وغروب الشمس، وغيرها. كانت أجمل الصور الطبيعية التي رأيتها على الإطلاق. الإضاءة كانت خافتة بإستثناء تلك على الصور، وكانت هناك موسيقى آلات هادئة تعزف أنغامها. كنت بمفردي ، و دَعَتني كراسي محشوة في وسط المعرض للجلوس عليها والإسترخاء، واستيعاب كل شيء.

كان جيداً جداً لدرجة لا تصدق. في عز الشتاء وفي أكثر مكانٍ محموم سبق لي وأن كنت فيه وجدت شيئاً واحداً أردته أكثر من أي شيءٍ آخر، والذي بدا مستحيلاً- عشرون دقيقة من السلام والسكينة في غاباتٍ ساحرة، مع تيار ممتد على أحد الجوانب وتلال خضراء ممتدة على الجانب الأخر.

أدركت بأنه يمكنني أن أجد السكينة في أي مكان أجده بنفسي. كان علي أن أصنع فسحة فقط وابحث عنها. لا توجد هناك في الحقيقة حاجة صغيرة جداً أو كبيرة جداً لتلبيتها. لدي الآن ثقة كاملة في ذلك. ▶▶

في الشتاء الماضي أنطلقت في رحلة لمدة خمسة أسابيع لجمع التبرعات لمشروع المساعدات الإنسانية الذي أشارك فيه. كانت خطتي طموحة-ربما بشكل مبالغ فيه. الأيام الطويلة والمكثفة لأكثر من شهر تركت تأثيراً عاطفياً و سلبياً علي وعلى مزاجي العام بشكل مباشر.

في أحد الأيام كنت أمضي إستراحة الغداء وأتجول في مركز تجاري كبير حيث كنت أمر بالقرب من مجموعة من الأكشاك، المشاهد والأصوات التي لا تتوقف في هذا الجو التجاري المشحون بشكل كبير تركت آثارها علي. أنا من محبي الطبيعة، درجات الحرارة التي كانت أقل من صفر والعواصف الثلجية الشديدة التي أبقنتني في الداخل حتى عندما غادرت العمل كان عاملاً آخر جعلني أشعر بأنني محاصرٌ وتعييس.

مررت أمام العروض الجذابة واحداً تلو الآخر للمرة العاشرة كما يبدو، كنت على وشك البكاء. أردت حقاً أن أكون بعيداً عن كل هذا الضجيج والنشاط المتواصل وكنت توافقاً لسلام وهدوء الغابة المحاطة بالطبيعة.

ثم تراءى لي أمر. لست أدري كيف غاب عني ذلك من قبل. كانت هناك أمامي مباشرة صورة كبيرة لغابة ضبابية

٣. طريقة لإيجاد السكينة في يومك

بقلم شانون ايبلز

١٥. إسترخ.
١٦. قم بإعداد الكعك واستمتع به مع الحليب.
١٧. إفعل شيئاً إبداعياً - أكتب أو أرسم أو أرقص، واندمج في ذلك.
١٨. قم بزيارة معرض فني جديد.
١٩. إحضر درساً في الطبخ.
٢٠. قم بزيارة سوق المزارعين المحلي.
٢١. إسمح لنفسك بأن تضحك بصوت عال.
٢٢. تذوق فنجاناً من القهوة أثناء قيامك بمشاهدة الناس أو قراءة الصحيفة.
٢٣. اعمل في الفناء - أحضر التراب.
٢٤. ضع أزهاراً جديدة وندية في منزلك.
٢٥. قم بعملية تحويل في متجرك المحلي.
٢٦. استمتع بإستراحة مع صديق في مطعم غريب.
٢٧. اسمح لنفسك بشراء حذاء أو قميص كنت ترغب بالحصول عليه.
٢٨. قم بزيارة حديقة جميلة، أو حديقة منطقتك.
٢٩. دُون بدفتر المذكرات الأشياء التي تشعر بالإمتنان نحوها أو دون أفكاراً جديدة.
٣٠. تذوق الشوكولاته الداكنة أو المفضلة لديك.

بعد قراءة هذه القائمة، أنا واثق من أنك ستطرح بعض الأفكار الخاصة بك والتي نجحت معك. ►►

جميعنا بحاجة الى بعض السكينة، و الى لحظات لإلتقاط أنفاسنا خلال أي يوم من أيام الأسبوع. بعد كل شيء فإن الحياة هي التوازن المستمر، و يجب أن يتضمن وقتاً للإسترخاء، وترك ما يجري من حولنا في حالة إنتظار، حتى ولو للحظة واحدة. واليك بعض الطرق لإيجاد فسحة هادئة للإستراحة:

١. أغلق التلفزيون وإقرأ
٢. إشرب كوباً من الشاي أو إرتشف بعض الشاي المبرد.
٣. إصنع بعض الفشار وتمتع بفيلم كنت تود مشاهدته.
٤. إحصل على قيلوللة أو إذهب إلى الفراش مبكراً.
٥. إستمع إلى الموسيقى (مهدئة، وربما بدون كلمات).
٦. كن قريباً من المياه (امشي على طول النهر، تنزه على طول الشاطئ).
٧. إحصل على علاج طبيعي (تدليك القدمين والوجه).
٨. إحصل على قسطٍ وافرٍ من النوم.
٩. إذهب في نزهة مع صديق. سوف يسعدك ذلك وسيعمل على تهدئتك.
١٠. مارس اليوغا، أو اذهب الى صالة الألعاب الرياضية ..
١١. إجمع كومة من المجلات واسمح لنفسك أن تتصفحها برغبة.
١٢. قم بإعداد وجبتك المفضلة.
١٣. اطلب وجبة سريعة وشاهد برنامجك التلفزيوني المفضل.
١٤. خذ حمام فقاعي مع الخزامى.



تعليم طفلك ضبط النفس

من صحة الأطفال، بتصرف

على سبيل المثال، إذا قلت بأنك لن تقدمي الآيس كريم قبل العشاء، وقد يبكي طفلك أو يتوسل أو حتى يصرخ على أمل أن تقومي بالإستسلام. ولكن مع ضبط النفس يمكن لطفلك أن يفهم أن نوبة غضبه تلك ستؤدي الى الغاء الآيس كريم وبأنه من الحكمة أن ينتظر بصبر.

وفيما يلي بعض الإقتراحات حول كيفية مساعدة الأطفال في تعلم السيطرة على سلوكهم:

لغاية عمر سنتين

يشعر الرضع والأطفال الصغار بالإحباط بسبب الفجوة الكبيرة بين الأشياء التي يريدون عملها والأشياء القادرين على القيام بها. وغالباً ما يستجيبون مع نوبات الغضب. حاولي منع نوبات الغضب من خلال إلهاء أطفالك الصغار

عندما يشعر الأطفال بالإرهاق في منتصف متجرٍ مزدحم، أو في حفل عشاء أثناء العطلة مع الأسرة الكبيرة أو في المنزل، فإن ذلك يمكن أن يكون محبطاً للغاية. ولكن يمكن للآباء والأمهات أن يساعدوا الأطفال في تعليمهم ضبط النفس وفي تعليمهم كيفية الإستجابة للمواقف بدون التصرف بطريقة بديهية.

تعليم مهارات ضبط النفس هي واحدة من أهم الأمور التي يمكن للوالدين عملها لأطفالهم لأن هذه هي بعض من أهم المهارات لتحقيق النجاح في وقت لاحق في الحياة.

من خلال تعلم ضبط النفس، يمكن للأطفال اتخاذ القرارات المناسبة والإستجابة لحالات التوتر في الطرق التي يمكن أن تسفر عن نتائج إيجابية.

الأبواب أو الصراخ. إذا لزم الأمر أدبي إبنك المراهق عن طريق حرمانه من بعض الإمتيازات لتعزيز الرسالة بأن ضبط النفس هي مهارة مهمة.

عندما يصيح الأطفال خارج نطاق السيطرة

مع أن الأمر قد يبدو صعباً، قاومي الرغبة في الصراخ عندما تقومي بتأديب أطفالك. بدلاً من ذلك، كوني حازمة في واقع الأمر. أثناء غضب الطفل، حافظي على هدوئك وشرحي بأن الصراخ ونوبات الغضب، وغلغ الألباب والسلوكيات غير المقبولة لها عواقب، واذكري العواقب التي نُوقِشت سابقاً.

سوف تبين أفعالك بأن نوبات الغضب لن تجعل الأطفال أصحاب اليد العليا. على سبيل المثال، إذا انزعج طفلك في محل بقالة بعد أن شرحت له لماذا لن تقومي بشراء الحلوى، لا تستسلمي - بيني له بأن نوبة الغضب كانت غير مقبولة وغير مجدية.

أيضاً، فكري في التحدث إلى معلمي طفلك حول وضعه في الفصول الدراسية والتوقعات السلوكية المناسبة. اسألي كيف يتم تدريس مسألة «حل المشكلات» أو كيف يتم عرضها في المدرسة.

وأخيراً، اجعلي من نفسك نموذجاً جيداً للسيطرة على الذات. إذا كنت في حالة غضب وكان أطفالك موجودين، أخبريهم لماذا كنت محبطة ومن ثم ناقشي الحلول الممكنة لهذه المشكلة. على سبيل المثال، إذا كنت قد أضعت مفاتيحك، بدلاً من الغضب أخبري أطفالك بأنك أضعت مفاتيحك وابعثوا عنها معاً. إن لم تجدها اتخذي الخطوة البناءة التالية (مثل استرجاع خطواتك عندما كانت المفاتيح بحوزتك آخر مرة). بيني بأن السيطرة الجيدة على المشاعر وحل المشكلة هي الطرق الصحيحة للتعامل مع الوضع الصعب. ▶▶

بالألعاب أو غيرها من الأنشطة. من أجل الأطفال الذين بلغوا الثانية من العمر، حاولي وضعه في منطقة معينة لفترة قصيرة - مثل كرسي المطبخ أو أسفل الدرج - لكي تريه عواقب نوبات الغضب ولكي تعلميه بأنه من الأفضل له أن يأخذ بعض الوقت وحده بدلاً من الغضب.

الأعمار بين ٣ و ٥ سنوات

يمكنك الإستمرار في استخدام فترة العقوبة، ولكن بدلاً من فرض مهلة زمنية محددة انهي فترات العقوبة بمجرد أن يهدأ طفلك. هذا يساعد الأطفال في تحسين شعورهم بضبط النفس. وقومي بالثناء على طفلك لعدم فقدان السيطرة في الحالات المحيطة أو الصعبة.

الأعمار بين ٦ و ٩

مع دخول الأطفال المدرسة، فإنهم يكونون أكثر قدرة على فهم فكرة العواقب و يصبح بإمكانهم أن يختاروا السلوك الجيد أو السيء. وقد يساعد طفلك أن يتخيل إشارة قف والتي يجب أن تطاع، والتفكير في وضع ما قبل التصرف. شجعي طفلك على الإبتعاد عن وضع محبط لبضع دقائق لكي يهدأ بدلاً من أن ينفجر بغضب.

الأعمار بين ١٠ و ١٢ سنة

الأطفال الأكبر سناً عادة يفهمون مشاعرهم بشكل أفضل. شجعيهم على التفكير بما يسبب لهم فقدان السيطرة ومن ثم تحليلها. إشرحي له أن الحالات التي تكون مزعجة في البداية لا تنتهي عندما ينفجر غضباً. حتي الأطفال على إيجاد الوقت للتفكير قبل التصرف تجاه وضع ما.

الأعمار بين ١٣ و ١٧ سنة

ذكرى المراهقين بالتفكير في العواقب على المدى الطويل. حثيهم على التوقف لتقييم الأوضاع المزعجة قبل الرد والتحدث خلال المشاكل بدلاً من فقدان السيطرة أو إغلاق

السلام

أقوال
مأثورة



يمكن لتطور التعاطف، وتفهم الآخرين أن يجلب لنا
السكينة والسعادة التي نسعى لها جميعاً - الدالاي لاما
الرابع عشر

إذا كنا مُسلمين، إذا كنا سعداء يمكننا أن نبسّم ونزهر
مثل الزهرة، الجميع في عائلتنا وفي مجتمعنا بأكمله
سوف يستفيدوا من سلامنا. - ثيك نهات هانه

إذا كنت تشعر بالسلام ، عندها هناك على الأقل بعض
السلام في العالم. توماس ميرتون

إذا كان هناك سلام في العالم،
يجب أن يكون هناك سلام في الأمم.
إذا كان هناك سلام في الأمم،
يجب أن يكون هناك سلام في المدن.
إذا كان هناك سلام في المدن،
يجب أن يكون هناك سلام بين الجيران.
إذا كان هناك سلام بين الجيران،
يجب أن يكون هناك سلام في المنزل.
إذا كان هناك سلام في المنزل،
يجب أن يكون هناك سلام في القلب.
لاو تزو

ما يكمن خلفنا وما يكمن أمامنا هو أمورٌ صغيرة مقارنةً بما
يكمن في داخلنا. رالف والدو إمرسون