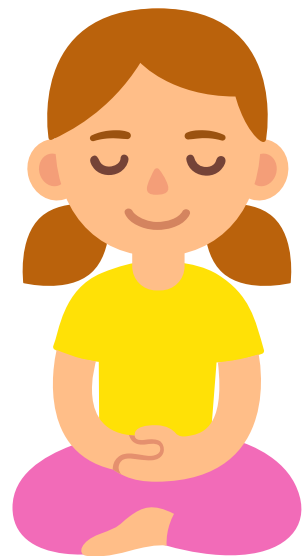


Dè th' ann am mothachas?

'S e a bhith a' toirt an aire do na tha a' tachairt aig an dearbh àm seo a th' ann am mothachas. Nuair a chuireas tu seachad barrachd ùine a' toirt an aire do na tha a' tachairt an-dràsta, bidh sin gad chuideachadh gu bhith a' faireachdainn nas socaire agus nas ciùine. Bidh mothachas gar cuideachadh le bhith ag ionnsachadh rudan ùra, a' dèiligeadh ri faireachdainnean làidir leithid nuair a tha sinn brònach, fiadhaich no fo iomagain, agus bidh e cuideachd gar cuideachadh le bhith nar caraid nas fheàrr, agus mar as motha a chleachdas sinn mothachas 's ann as motha a chuidicheas e sinn.

Tha daoine air a bhith a' cleachdadh mothachas o chionn nam mìltean bhliadhnachan, agus a' faicinn mar as urrainn dha an cuideachadh. O chionn ghoirid chuir luchd-saidheans seachad ùine a' sgrùdadh na bhios a' tachairt don eanchainn nuair a bhios sinn a' cleachdadh mothachas. Fhuair iad a-mach gu bheil e gun teagamh a' dèanamh phàirtean den eanchainn nas làidire, agus gur iad sin na pàirtean den eanchainn a tha gar cuideachadh a' cumail ar n-aire air rud, agus le bhith a' dèanamh gu math air na rudan a tha e a' còrdadh rinn a bhith a' dèanamh.

An do chluich thu ball-coise riamh air neo an do choimhead thu gèam ball-coise? Feumaidh na cluicheadairean dlùth-aire a chumail air a h-uile rud a tha a' tachairt timcheall orra aig an àm. Feumaidh iad obrachadh gu làidir mar sgioba airson a bhith comasach air am ball a phasaigeadh gu chèile agus feuchainn ri tadhal a chur. Smaoinich gu bheil thu a' cluich ball-coise agus gur e gèam fìor chudromach a th' ann, 's dòcha a' chuairt dheireannach de chupa, ach an àite d' aire a chumail air na tha a' tachairt an-dràsta, tha thu a' smaoinichadh air rudeigin leithid cho math 's a bhios e rèiteag fhaighinn aig deireadh





a' ghèam. Smaoinich gu bheil d' aire cho mòr air an rèiteig, am blas a thaghas tu, agus na stuthan blasta a thèid air a' mhullach, 's nach eil cuimhne agad cha mhòr air far a bheil thu agus na tha thu a' dèanamh. An do thachair rud mar sin dhut riamh?

Bidh mòran luchd-spòrs/sgìobaidhean, luchd-ciùil, dannsairean agus mòran dhaoine eile a' cleachdadh mothachas airson an cuideachadh gu bhith a' cumail fòcas air na tha iad a' dèanamh airson gum fàs iad nas fheàrr air, gun cluich iad nas fheàrr agus gum bi iad nas làidire mar sgioba. (Djokovic, Katy Perry)

An-ath-turas a bhios tusa a' cluich spòrs no a' dèanamh eacarsaich, mothaich mar a tha do bhodhaig a' faireachdainn, mar a bhios d' anail ag atharrachadh nuair a tha thu a' ruith no mar a bhios do chas a' faireachdainn nuair a bhreabas tu am ball. Nuair a tha thu a' seinn no a' cluich ionnsramaid, mothaich dha na fuaimean a tha thu a' cluinntinn agus mar a tha iad a' toirt ort faireachdainn.

Gun teagamh tha e cudromach gum bi sinn a' dèanamh phlanaichean airson an àm ri teachd, agus gum bi sinn a' coimhead air adhart ri rudan a tha a' dol a thachairt. Tha iomadh adhbhar math airson smaoinichadh uaireannan air rudan a thachair san àm a dh'fhalbh cuideachd. Tha e gu tur nàdarra a bhith a' smaoinichadh air an àm ri teachd agus air an àm a dh'fhalbh, agus tha e fìor chudromach cuideachd. Ach aig amannan eile tha e cudromach gum bi sinn a' cumail ar n-aire air na tha a' tachairt an-dràsta cuideachd, agus mar as trice tha e nas duilghe dhuinn sin a dhèanamh. Le sin tha e gu math feumail a bhith a' practasadh.

Faodaidh a bhith a' practasadh mothachas ar cuideachadh gu bhith a' fàs nas fheàrr air mòran de na rudan a tha a' còrdadh rinn, agus faodaidh e cuideachd an eanchainn a neartachadh a bhios gar cuideachadh gu bhith a' faireachdainn socair agus nas cùramaiche mu dhaoine eile. Tha seo a' dèanamh ciall do mhòran dhaoine a tha air mothachas fheuchainn, ach bidh e a' cur iongnadh air mòran dhaoine eile. Faodaidh e a bhith gu math doirbh uaireannan, gu h-àraidh nuair a tha thu ag ionnsachadh mothachas an toiseach.

Ged nach e fèith a tha san eanchainn, tha i gu math coltach ri fèith, agus nuair a bhios sinn a' cleachdadh phàirtean sònraichte den eanchainn againn, bidh iad a' fàs nas làidire, mar a bhios fèithean nuair a bhios sinn gan cleachdadh. A bheil cuimhn' agad cò ris a bha e coltach nuair a dh'ionnsaich thu leughadh? No falbh air baidhsagal? Nuair a tha sinn ag ionnsachadh rudeigin ùr, tha e doirbh an toiseach agus uaireannan bidh e gar cur thuige. Ach an dèidh practas gu leòr bidh ar bodhaig agus ar n-eanchainn ag ionnsachadh agus a' fàs nas làidire. Tha mothachas coltach ri bhith ag ionnsachadh ionnsramaid no spòrs – mar as motha a nì sinn de phractas 's ann as fheàrr a dh'fhàsas sinn air. Agus mar as fheàrr a dh'fhàsas sinn air mothachas, 's ann as motha a bhios e gar cuideachadh nar beatha, ann an diofar dhòighean.

