

مهارة تأجيل المتعة تعتبر أداة فعّالة لتتعلم كيف تعيش حياة ذات هدف ومعنى. فالأشخاص الذين يحسنون السيطرة على أنفسهم بشكل عالي عادةً ما يكونون ماهرين في تأجيل المتعة اللحظية. لماذا يعد تأجيل المتعة أمراً مهماً؟ القدرة على رفض الاستمتاع بالآن من أجل مكافأة أفضل لاحقاً تعتبر مهارة حياتية أساسية. لكن إذا أكل الطفل قطعة المارشملو الأولى، نتائج التجربة المسماة بـ "تجربة المارشملو" أكدت على الصعوبة التي يواجهها البشر من كل الأعمار في تأجيل المتعة. بعض الأطفال أكلوا قطعة المارشملو فوراً، تعاملوا مع القلق بشكل أفضل، استنتج العلماء أن القدرة على تأجيل المتعة مهمة جداً للنجاح في كل جوانب الحياة تقريباً. الأطفال في المجموعة الأولى واجهوا صعوبة في تأجيل المتعة، كيف تطبق تأجيل المتعة اللحظية؟ إذا كنت تحاول تطوير مهارة ضبط النفس،