7 СПОСОБОВ СТАТЬ БОЛЕЕ ТЕРПЕЛИВЫМ

Терпение – это одна из наиболее полезных черт характера, которую мы только можем развить. Не важно, имеем мы дело с затяжным гриппом, беспокойным родственником, изучаем второй (или третий) язык или вытаскиваем себя из финансовой ямы, терпение позволяет нам противостоять разочарованиям, контролировать свой характер, регулировать уровень стресса и держать свою ситуацию под контролем.

Несколько фактов о терпении:

Терпение может быть даже важнее таланта. Вероятно, вы слышали басню о зайце и черепахе, в которой медленное и устойчивое упорство черепахи побеждает скорость и рассеянность зайца. («Медленный и настойчивый побеждает в гонках.» Эзоп) Безусловно, врождённые способности дадут вам преимущество, но если они не будут закалены терпением и готовностью держать четкий вектор цели, то далеко вы на них не уедете. Тем не менее, даже если вы не самая быстрая лошадка, то учтите, что ваше упорство может быть мощным подспорьем в достижении целей.
Терпение может помочь противостоять импульсивным желаниям. Совершенно очевидно, что словесное или физическое насилие может саботировать важные отношения, подорвать вашу карьеру или даже поставить под угрозу вашу жизнь (например, хамство на дорогах). Бесконтрольное пристрастие к еде и/или алкоголю, например, может привести к зависимости и последующему ущербу для здоровья и душевного спокойствия. Кому охота быть во власти импульсивных реакций?
Терпение улучшает ваши отношения. Люди находят утешение и удовлетворение в том, чтобы быть рядом с теми, кому можно доверять, кто выполняет свои обязательства и всегда поддержит в трудную минуту.
Терпение снижает уровень беспокойства. Жизнь не всегда будет идти только так, как нам хочется. И никакое заламывание рук, хлопанье дверьми, надувание губ или топот ногами не изменят этого факта. Когда мы переключаем наше внимание на то, что мы можем сделать в конкретной ситуации, а также на принятие того, что не можем изменить, мы становимся спокойнее, и не тратим ценную энергию на едкие замечания и требования, чтобы все происходило только по-нашему.
Терпение - это упражнение в принятии того факта, что иногда на какие-то вещи/процессы нужно время. Иногда требуется некоторое время, прежде чем мы увидим какие-либо признаки прогресса, но, обладая терпением, мы с большей вероятностью выдержим ожидание, пока происходящие изменения и развитие не станут очевидными. Ральф Уолдо Эмерсон рекомендует: «Примите темп природы. Ее секрет – это терпение». Мы не можем ожидать, что желудь, посаженный в землю, вырастет в дуб за одну ночь. Может пройти несколько месяцев, прежде чем крошечный росток появится из земли. Но было бы ошибочно предполагать, что между тем ничего не происходит. Большая часть прогресса происходит постепенно, а не внезапными, огромными скачками.

Итак, несколько способов улучшить терпение:

1. **Переосмыслите то, как вы видите ситуацию**. Если ваш друг опаздывает на 15 минут, то вместо того, чтобы автоматически предполагать, что он неорганизованный, не умеет расставлять приоритеты или невнимательный, попробуйте рассмотреть другие причины его опоздания. Возможно, он застрял в пробке, у него спустило колесо, или неправильно запомнил время, когда вы должны встретиться. А может, он просто привычно опаздывает на встречи, и стоит рассмотреть относительную важность этой черты в вашей дружбе. У каждого свои причуды ☺
2. **Будьте благодарны.** Когда мы впадаем в нетерпение относительно людей или самой жизни, которая идет не так, как нам хочется, стоит остановиться и составить список

благодарности, будь то мысленно или на бумаге. Какие факторы на вашей стороне? За что вы можете поблагодарить прямо сейчас, вместо того, чтобы собирать все силы для желаемого результата, который может материализоваться, а может, и нет?

3. **Ожидайте трудностей.** Оптимизм полезен в разумных пределах, но быть Поллианной и беспечно предполагать, что все пройдет гладко, может плохо обернуться, когда столкнетесь с препятствиями. Способность быть реалистичным и терпеливым по отношению к препятствиям увеличит ваши шансы справиться с ситуацией. Просто потому, что что-то неудобно, еще не означает, что этого не должно быть. Напоминайте себе, что вы можете выдержать это неудобство.
4. **Потренируйтесь делать паузу.** Когда вы испытываете стресс или негативные эмоции, сделайте пять медленных глубоких вдохов. Следите за своим дыханием и отпустите другие заботы. Сосредоточьте свое внимание на этом моменте, а не на размышлениях о прошлом или будущем. Обратите внимание на свои чувства, мысли и телесные ощущения. Развивайте способность продолжать делать следующий указанный шаг, руководствуясь своей внутренней мудростью, а, не потакая импульсивным порывам.
5. **Отпустите перфекционизм.** Наша работа – это всегда процесс. Имейте терпение к вашему собственному процессу. Трудно быть терпеливым с другими людьми и обстоятельствами, когда вы слишком многого от себя требуете. Вы можете обнаружить, что лучшее место, чтобы начать практиковать терпение, - это дома и в вашей собственной душе. Если вы допустили ошибку, осознайте, чему вы можете научиться, и продолжайте двигаться вперед. Помните, что ни один ребенок никогда не учился ходить, не падая много-много раз, и не вставая на ноги, чтобы сделать следующий неуверенный шажок.
6. **Это нормально - не знать все ответы.** Большую часть времени мы оперируем неполной информацией. Как красноречиво сказал Райнер Мари Рильке: «Прошу вас, имейте терпение ко всему нерешенному в своем сердце и старайтесь любить сами вопросы, как если бы они были запертыми комнатами или книгами, написанными на незнакомом языке. Не ищите ответов, которые не могут быть даны вам сейчас, потому что вы не смогли бы прожить их. А смысл в том, чтобы проживать. Проживайте вопросы сейчас. Возможно, тогда, когда-нибудь в далеком будущем, вы постепенно, даже не замечая этого, проживете свой путь до самого ответа.» Терпение - это упражнение на доверие и терпеливая работа.
7. **Не позволяйте своим настроениям управлять вашими решениями.** По словам Роберта Шуллера: «Никогда не срубай дерево зимой. Никогда не принимайте отрицательных решений в сжатые сроки. Никогда не принимайте самых важных решений, когда у вас плохое настроение. Ждите. Будьте терпеливыми. Буря пройдет и вновь придет весна». Особенно остерегайтесь четырех факторов: быть слишком голодным, злым, одиноким или усталым. Если вы оказались в таком состоянии, перекусите, успокойтесь, поговорите с другом или поспите. Как только вы это сделаете, вы уже сможете сбалансированно взглянуть на ситуацию и повторно применить силы к поставленной задаче.

Ну и, в конечном счете, будьте терпеливы в самом процессе развития терпения. Существует причина, по которой терпение считается добродетелью – оно требует практики.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Rachel Fintzy Woods - 7 Ways To Become A More Patient Person, January 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: unsplash.com
Ключевые слова: психотерапия, семейная психология, саморазвитие, работа над собой, добродетель.

