

Как научиться быть терпимым.



Жизнь постоянно дает нам поводы испытывать наше терпение. Каждую неделю и даже каждый день мы можем сорваться в раздражении. Причины этому несколько:

Непредвиденные неудобства: закрытый магазин, в который вы долго добирались и где вы собирались сделать неотложные покупки, немотивированно отмененная встреча, ради которой вы уже пожертвовали своим временем и делами.

Неожиданные задержки, помехи, перерывы: у вас срочная дело, а кто-то отвлекает вас своими просьбами или указаниями; или вы отдыхаете после трудного дня, и в этот момент приходит незваный гость или звонит телефон.

Манеры поведения или разговора вашего собеседника, которые не вписываются в принятый вами стандарт общения: невнятно говорит или визгливо смеется, невежливо прерывает вас, использует нелитературную лексику, непрерывно сморкается, кусает ногти, хлопает по плечу и пр. Только одно из этих неудобств может вызвать волну непреодолимого раздражения и не только к собеседнику.

Необоснованные претензии ваших родителей, немотивированная грубость или раздражение со стороны ваших друзей.

Исследования говорят, что люди, не умеющие быстро подавить свое раздражение или нетерпение, сами вскоре становятся жертвами ответного раздражения и последующих более крупных неприятностей. Более того, часто раздражающиеся люди относятся к категории лиц, наиболее подверженных сердечным приступам. «Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него – быть снисходительным».

Вот несколько практических советов, как научиться быть терпимым и отзывчивым:

Посмотрите на ситуацию с другой стороны. Оцените ее по-новому. Терпимость всегда начинается с умения осмыслить неприятную ситуацию и дать ей разумное объяснение. Понять – это еще не простить, но важный шаг к контролю над ситуацией. Мудрость человека дает ему терпение. «У терпеливого человека много разума, а раздражительный выказывает глупость».

Имейте и развивайте у себя чувство юмора. Учитесь смеяться над собой и своими обстоятельствами и быстро расслабляться. Обычный человек с чувством юмора живет дольше, чем те, у кого его нет.

Старайтесь внимательно относиться к своим близким, друзьям, коллегам.

Между прочим, это вполне конкретные, действенные рекомендации, проверенные многовековым опытом целых народов. Попробуйте их на себе. Можете начать прямо сейчас. Не пожалеете.