

Как стать терпеливее.

Автор:

Васильева К. А.,
ученица 9в класса
МОУ «Лицей №44»
г. Чебоксары

Цель исследования:

изучить способы как стать терпеливее.

Гипотеза или предположение исследования

Терпение – одна из тех добродетелей, благодаря которым даже минуты чрезвычайного беспокойства превращаются в минуты расслабления, а стремительный поток возбужденных мыслей – в плавное течение реки. В присутствии терпеливых людей мы окружены аурой спокойствия, отсутствие спешки с их стороны словно окутывает нас светом. Даже когда они заняты, они все равно излучают терпение. Возможно, они следуют совету Эмерсона: “Усвойте темп природы: ее секрет – терпение”.

В то время как многие люди могут признаться, что бывают нетерпеливы, далеко не многие знают, как освободиться от растущих тревог. Многие, если вообще не большинство, скажут, что действительно хотят быть более терпеливыми, но единственная проблема в том, что они хотят этого прямо СЕЙЧАС! Очевидно, что возрождение терпения в нашей жизни потребует от нас некоторого ... терпения!

Как же нам стать более терпеливыми? Достаточно ли от нас простого решения стать терпеливым человеком? Может ли терпение стать прочной нитью, основой нашей личности?

Терпение складывается, как в математической формуле, из нескольких навыков.

Первый и самый важный - умение делить большую цель на мелкие и двигаться со ступеньки на ступеньку, не пытаясь перепрыгнуть сразу целый пролет. Об этом твердят книжки в ярких обложках со словом "успех" в названии. Но книжки обычно забывают: главная трудность в том, чтобы стремиться к этой мелкой цели ничуть не меньше, чем к глобальной. И не раздробить вместе с целью на мелкие осколки собственное рвение.

Второй навык - умение не сдаваться после первой же неудачной попытки. Не зря говорят: ангельское терпение требует дьявольской силы. Не отчаивайтесь после неудачного звонка потенциальному покупателю. Не верьте, что чем-то не вышли, если вас не взяли на работу. Не думайте, что бывший муж был прав, когда кричал, что такой стервы свет не видел. Попробуйте еще раз. А если будет нужно, еще раз. И еще раз двадцать. И, может быть, на семьдесят первый получится. А может, и нет. Сигнал к тому, что пора остановиться, может быть один: цель, которая оправдывала все эти бесконечные попытки, стала вам неинтересна. И появилась новая.

Умение доводить начатое до идеала

То, что называют перфекционизмом, на самом деле составная часть терпения. Терпения доделать дело так, чтоб блесло, чтоб от зубов отскакивало. Чтобы увидеть, как пока далеко от идеала ваше дело, полезно остановиться и посмотреть на него со стороны. Критично, без поблажек, как если вы оценивали чужую работу. Как если бы отчет принес вам подчиненный, а пирог был куплен в кулинарии. В этом случае активизируется ваше "сверх я", или ваш внутренний контролирующий родитель. Он принимает у вас работу или, увы, отправляет на доработку. Можно просто примерить на себя маску человека, мнением которого вы дорожите (помогут даже смешные перевоплощения, например, пересесть на стул начальника и проверить лишний раз сделанную работу).

Последний навык - умение ждать. Позвольте себе ждать, не беспокоясь. Не пытайтесь предвосхитить события и не представляя бесконечно, как сбудутся мечты. Ждать, не чувствуя, что вы чего-то ждете, - высшее искусство терпения. Все приходит вовремя, если умеешь ждать. Эта магическая формула похожа на восточную мудрость, и она поможет обхитрить западную цивилизацию с ее сверхзвуковыми скоростями и постоянным давлением извне.

7 способов стать терпеливой

- Пейте меньше кофе. Черный чай, кофе, кола, шоколад содержат кофеин, который может быть причиной раздражительности.
- Проверьте свою аптечку. Повышенная раздражительность может быть побочным эффектом некоторых лекарств и гормональных контрацептивов. Если в последнее время вы чаще, чем обычно, выходите из себя без видимых причин, проконсультируйтесь с врачом-эндокринологом.
- Ищите выход. Старайтесь устранить постоянные источники раздражения. Вас бесит, что муж постоянно забывает закрыть тюбик с зубной пастой? Покупайте пасту в вертикальных упаковках с дозатором - там нет крышечек.

- Говорите людям "нет". Чаще всего нас выводят из себя ситуации, когда приходится делать то, чего нам не хочется. Но мы согласились, потому что было неудобно отказаться. Если вы слишком загружены, чтобы помочь коллеге с отчетом, или не хотите смотреть спектакль, который нравится вашей подруге, откажитесь.
- Введите правило последнего предупреждения. Это особенно хорошо действует на детей, которые испытывают ваше терпение. Договоритесь с ними, что после последнего предупреждения вы по-настоящему рассердитесь. Так что, когда вы скажете: "Предупреждаю в самый последний раз", у детей будет выбор: перестать хулиганить или готовиться к буре и мириться с последствиями.
- Не берите на себя слишком много. Вы не можете заставить всех вокруг быть такими, как вам хотелось бы. Возможно, вы действуете из лучших побуждений, когда заставляете мужа делать утром зарядку, а детей - по два часа в день заниматься музыкой. Но в конечном счете они решают за себя сами. И всем будет спокойнее, если вы сможете поддержать их решение, а не навязывать свое собственное.
- Смиритесь с тем, что вы не всегда правы. Конечно, вы всех умнее и всех милее. Но иногда, очень-очень редко, все-таки бывают случаи, когда ваше решение - не самое верное и возможны другие выходы из ситуации. Если вы научитесь это признавать, сэкономите много нервных клеток.

Опрошено

- 25 студентов ЧГПУ

- Итого: **19** **Студента**
терпеливые

Выводы

- Многие люди не умеют быть терпеливыми. Таким образом, они превращают себя в инвалидов. Ими руководит представление, что кто-то другой или обстоятельства не позволяют им достичь того, чего они хотят, либо что они получают желаемое слишком поздно, чтобы могли извлечь из этого пользу. Безусловно, таким способом они только увеличивают количество препятствий и замедляют свое продвижение к цели.
- Законы психики гласят, что любое действие или проявление нетерпения в адрес других обязательно обратится на нас самих. Расплата за нетерпение совсем не обязательно придет от того, кем оно вызвано.

Использованы

Электронные ресурсы

1. <http://lady-x.ru/zdorove/psikholog/516-kak-mozhno-stat-terpeivoy.html>
2. <http://test.msk.ru/cgi-bin/express2.cgi?083>