

## Η ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

Ανυπομονησία είναι η έλλειψη υπομονής που εκφράζεται από την ανησυχία που αισθάνεται κάποιος, όταν υπάρχει καθυστέρηση σε κάτι που επιθυμεί να γίνει, το συντομότερο δυνατόν.

Η ανυπομονησία είναι πολλές φορές έντονη στη ζωή μας. Υπάρχουν συνήθειες, που έχουν δημιουργηθεί με την πάροδο του χρόνου και αντιδρούμε με ανυπομονησία, στους γονείς και στα παιδιά, ακόμη και αν δρουν σύμφωνα με τις προσδοκίες μας.

Όχι μόνο γινόμαστε υπερβολικά ανυπόμονοι, αλλά ο τρόπος που αντιδρούμε καταστρέφει τις σχέσεις και την υγεία μας.

Η υπομονή δεν είναι μονάχα η ικανότητα να περιμένουμε, αλλά είναι και ο τρόπος που δρούμε, όταν περιμένουμε.

Οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν να καταπιέσουν την ανυπομονησία τους.

Την κλείνουν βαθιά μέσα στην ψυχή τους μαζί με άλλα συναισθήματα, που δεν θέλουν να δείξουν.

Τελικά, το ποτήρι ξεχειλίζει. Η ανυπομονησία αυξάνεται. Η αναπνοή γίνεται έντονη, ο ρυθμός της καρδιάς και η αρτηριακή πίεση αυξάνονται. Το πρόσωπο κοκκινίζει, οι σκέψεις περιορίζονται.

Οι αντιδράσεις μπορεί να κυμανθούν από ασεβή παρέμβαση ή κυνική παρατήρηση, μέχρι ξεσπάσματα θυμού.

Οι άνθρωποι ενδιαφέρονται υπερβολικά, για ασήμαντες λεπτομέρειες. Αντιδρούν με συναισθήματα και στη συνέχεια κρίνουν ορθολογικά τη συμπεριφορά τους.

Τα επαναλαμβανόμενα ξεσπάσματα ανυπομονησίας προκαλούν πίεση στο καρδιαγγειακό σύστημα επηρεάζοντας την υγεία και την ευεξία του ανθρώπου.

Η ανυπομονησία είναι επώδυνη βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.

Αντίθετα, η υπομονή, είναι μια βασική αρετή, που πρέπει να αναπτύξουμε.

Και είναι επίσης μια βασική πνευματική άσκηση στην καθημερινότητα.

Η υπομονή είναι το ποιοτικό χαρακτηριστικό, που φέρνει εσωτερική γαλήνη και μαζί με την επιμονή, σχεδόν εγγυάται την επιτυχία σε οποιαδήποτε προσπάθεια κάνουμε.

Η υπομονή έχει πολλές πτυχές.

Είναι η δύναμη, η συνήθεια του να υπομένουμε τις δυσκολίες, τις αντιξοότητες ή τον πόνο, με ηρεμία και θάρρος.

Έχει να κάνει με την αυτοκυριαρχία και την Ψυχραιμία στην αντιμετώπιση των εμποδίων ή των καθυστερήσεων.

Είναι αυτή που μας επιτρέπει να μην είμαστε βιαστικοί και παρορμητικοί.

Το να έχουμε υπομονή δεν είναι μόνο επιθυμητό, είναι αναγκαίο για να μπορέσουμε να προσαρμοστούμε, με έναν υγιή τρόπο στην κοινωνία.

Ορισμένα βήματα μπορούν να βοηθήσουν να συγκρατήσετε την ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ, λένε οι ειδικοί:

\_ Να εξοικειωθείτε με την αίσθηση της ανυπομονησίας:

Την νιώθετε στο στομάχι, στους ώμους, στο στήθος, στις ιδρωμένες παλάμες ή κάπου αλλού;

Πρέπει να δώσετε ένα όνομα σε αυτό το συναίσθημα, ώστε να μπορείτε να το ελέγξετε.

Όταν καταλάβουμε το πως λειτουργεί η ανυπομονησία, θα μπορέσουμε να διοχετεύσουμε την ενέργεια μας, όταν έρθει η σωστή ώρα να επιταχυνθούν τα πράγματα ή να αλλάξουν πορεία.

\_ Παρατηρήστε τι σας προκαλεί ανυπομονησία:

Παρακολουθήστε την συναισθηματική σας κατάσταση στη διάρκεια της ημέρας, και έτσι θα μπορέσετε να δείτε καθαρά ποιές καταστάσεις και συμπεριφορές σας προκαλούν ανυπομονησία.

Με αυτό τον τρόπο παρακολουθήστε τα συναισθήματα και τη διάθεσή σας, για δύο ή τρεις εβδομάδες.

Αυτό βελτιώνει τη συνειδητότητά σας.

\_ Ρωτήστε τον εαυτό σας, γιατί βιάζεστε.

Πρέπει να ρωτήσετε τον εαυτό σας γιατί βιάζεται.

Όταν πιάνετε τον εαυτό σας να τρέχει για κάτι, πάρτε ένα λεπτό και αναρωτηθείτε, γιατί τρέχετε;

Ίσως να πρέπει να φτάσετε κάπου μέσα σε λίγα λεπτά.

Αλλά συχνά, τρέχετε χωρίς να το καταλαβαίνετε: όλα όσα προσπαθείτε να ολοκληρώσετε, δεν είναι τόσο επείγοντα όσο νομίζετε.

Αν γνωρίζετε συνειδητά γιατί τρέχετε, μπορείτε να δείτε αν είναι ανάγκη να τρέχετε ή αν μπορείτε να ηρεμήσετε.

\_ Μειώστε σκόπιμα, όσα μπορείτε να διαχειριστείτε:

Σταματήστε να λαμβάνετε περισσότερα, από όσα μπορείτε να διαχειριστείτε.

Συχνά, γινόμαστε ανυπόμονοι και τρέχουμε, όταν νιώθουμε ότι έχουμε πολλά πράγματα να κάνουμε ταυτόχρονα.

Είτε πρόκειται για υποχρεώσεις στη ζωή σας, όταν αναλαμβάνεται πολλά, βάζετε εμπόδιο στην ικανότητα σας, να ζήσετε τη στιγμή και αυξάνετε την ανυπομονησία.

Μάθετε να λέτε "όχι" και/ή προγραμματίστε λιγότερα πράγματα, βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας και αυτό θα σας κάνει να νιώθετε ήρεμοι.

Η ηρεμία αφορά, ένα ανώτερο επίπεδο συνειδητότητας μέσα σου.

Είναι μια εσωτερική κατάσταση.

Έχει να κάνει με το να μπορέσεις να ρυθμίσεις καταλλήλως τους εσωτερικούς παράγοντες, που συμβάλλουν στην ηρεμία σου.

Παρόλο που δεν μπορείς να ελέγξεις όσα συμβαίνουν γύρω σου, μπορείς να ελέγξεις τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι, αποκωδικοποιείς και αντιδράς σε αυτά που συμβαίνουν.

Εσύ αποφασίζεις για το πώς νοηματοδοτείς συγκεκριμένα γεγονότα και καταστάσεις που εκτυλίσσονται γύρω σου και πόσο σε επηρεάζουν.

Σας ευχαριστώ

Δημήτριος Μητρόπουλος