

L'art de la patience



Joseph Ben Bilambe

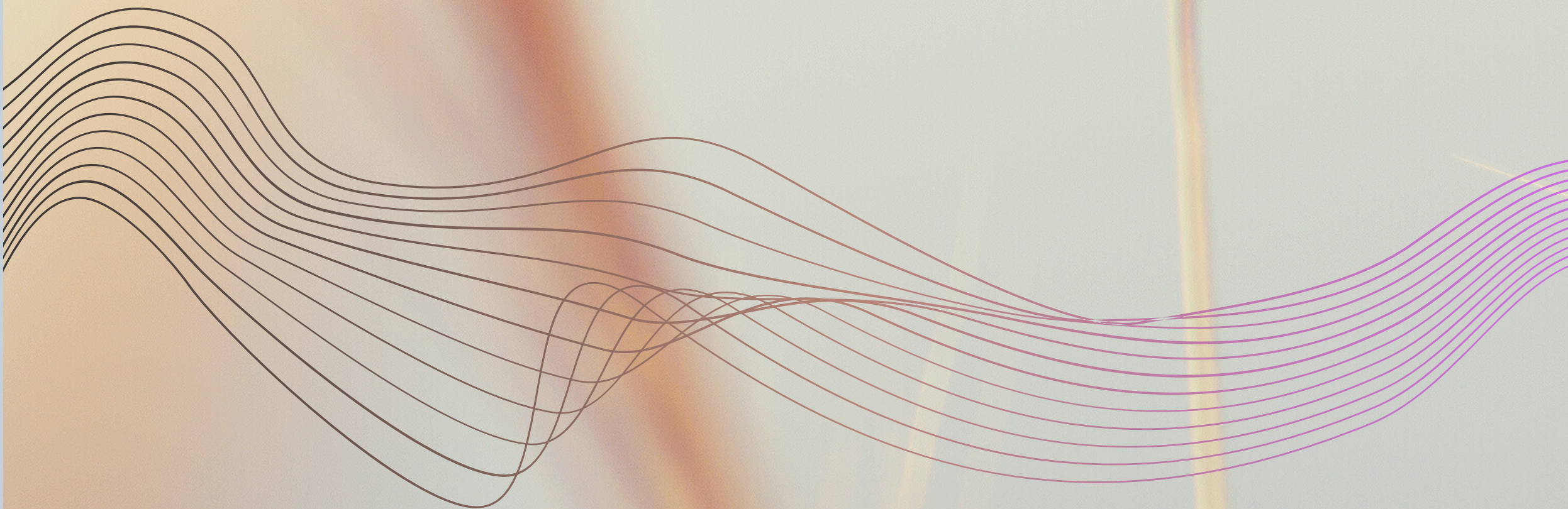


Tableau de matière

01 Introduction

03 l'habitude

02 La technologie

04 Le contrôle

Introduction

Nous vivons dans un monde effréné qui exige des résultats immédiats et qui a tout sous contrôle. En plus d'être irréalistes, ces allégations sont préjudiciables.

Le mot patience dérive du latin *patiens*, c'est-à-dire: ce qui souffre.

Elle implique la souffrance: celle de l'attente et celle de l'espérance ... Ou du désespoir. Nous vivons dans un monde effréné, connaissant, connaissant les résultats, et nous souffrons en attendant. Éviter cette douleur nous rend impatients.

La technologie

La technologie crée l'attente de l'immédiateté - en particulier les télécommunications. Mais cela peut devenir une illusion et nous amener à considérer quelque chose qui reste à venir comme un cadeau. L'attente est un système fermé qui entraîne de la frustration.

L'habitude

On s'habitue à l'immédiateté, en évitant d'attendre. C'est l'un des secrets de la patience.

Vous n'êtes pas né patient. Les bébés pleurent quand ils ont faim. Ils ne peuvent tolérer l'insatisfaction immédiate d'un besoin primaire: la nourriture. Peu à peu, ils apprennent que, même si cela prend un peu plus de temps, ils vont enfin vous nourrir. Ils s'impatientent, mais avec le temps ils acceptent, sans pleurer, la souffrance de la faim, car ils savent que la nourriture arrivera. La nature de l'enfant est l'impatience, car peu de choses dépendent d'eux, car presque rien n'est sous leur contrôle.

LE Contrôle

Un autre secret de patience.

Les puissants n'attendent pas. Il met en vous la satisfaction de l'urgence, la responsabilité d'atteindre l'objectif

Chaque fois que nous parvenons à contrôler plus de situations. Le temps que vous passerez dans un endroit isolé où nous planifions un voyage ou où se trouve notre adolescente, il faut 10 minutes de plus que d'habitude pour rentrer à la maison. Sans aucun doute, de grandes avancées, mais s'habituer à contrôler alimente l'impatience. La patience doit être formée, apprendre à tolérer les souffrances causées par l'ignorance, l'incertitude, le manque de contrôle.

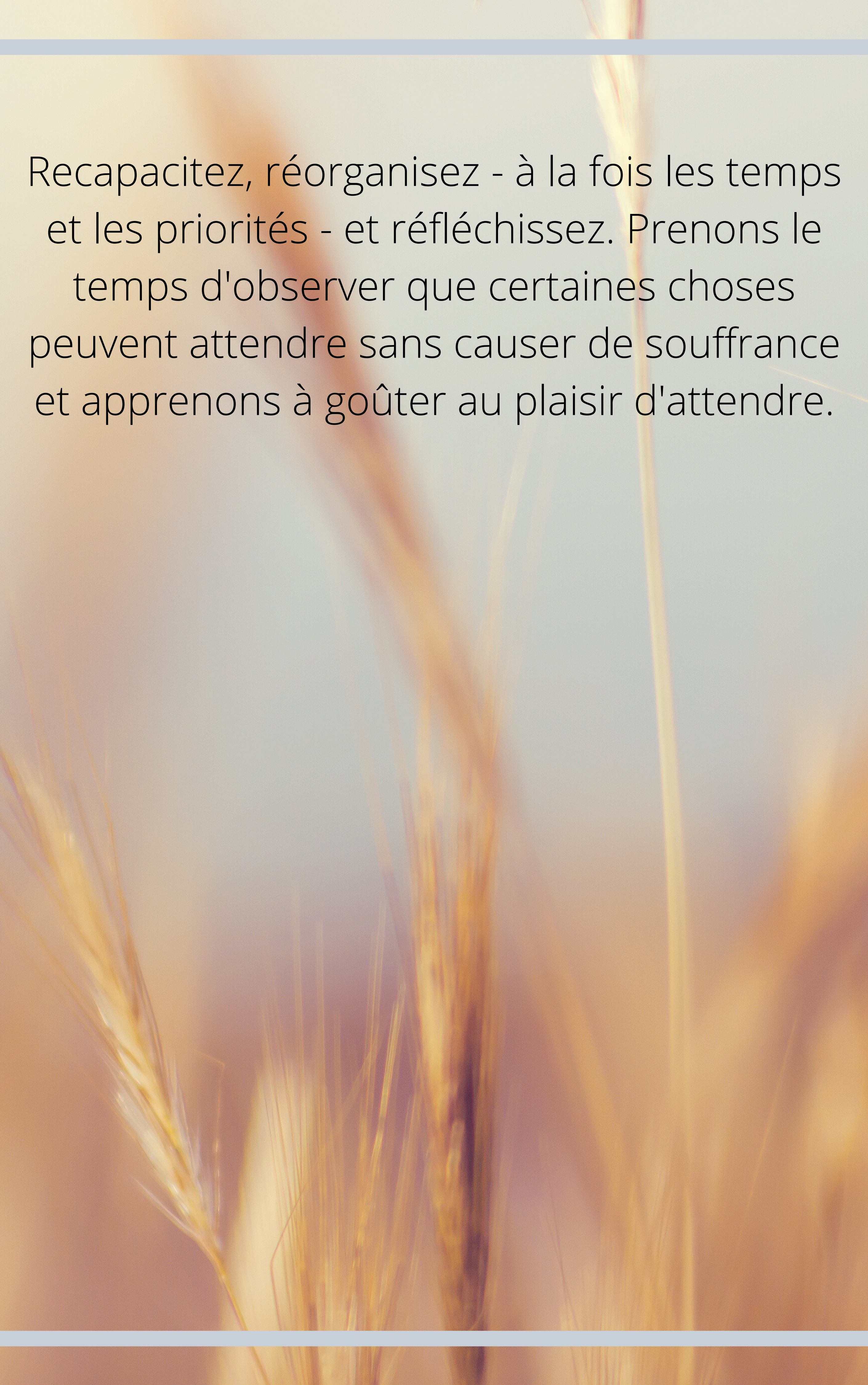
Dans la société de l'immédiateté,
la réalisation d'un désir est
presque automatiquement
devenue une nouvelle drogue sans
nom. Dans le cerveau, il fonctionne
à travers deux mécanismes de
base: d'une part, il procure du
plaisir, renforce les circuits de
récompense et encourage la
recherche, encore une fois, de la
sensation agréable offerte par la
réalisation de l'objectif, le plus tôt
sera le mieux; d'autre part, ils
mettent en place des mécanismes
pour éviter la douleur, comme cela
arrive quand quelque chose nous
dérange et que nous changeons -
inconsciemment parfois - la
posture.

Le problème est que le corps n'est pas prêt à être constamment en alerte. Ça s'use. Le sommeil répare l'usure, mais à chaque fois, nous dormons moins et, pire, souvent au nom de l'impatience, car nous consacrons plus d'heures à l'obtenir qu'à le repos. Le concept de besoin s'est déformé, à la fois d'être et de connaître et d'avoir. Il est impossible de soustraire, d'éviter ou de résister au besoin réel. On en parle de plus en plus facilement, alors qu'en fait il s'agit de désirs. Le souhait est plus supportable que le besoin, et l'élévation du désir à la catégorie de la demande comporte des risques, car un besoin différé devient une urgence.

La patience est protectrice, nous permet de traverser des situations défavorables sans échouer

Nous ne devons pas succomber à cette tendance. La patience n'est ni apathie ni résignation. Ce n'est pas un manque d'engagement, car ce n'est pas statique: ceux qui attendent calmement le font activement, se rebellent contre la difficulté.

La paix est optimiste, car l'attente active implique l'espoir. C'est du courage, car il fixe l'œil à long terme. L' impatient considère que le but est le but, alors qu'en fait le but est le point de départ. La patience est protectrice, car elle n'est pas frustrée face à l'immédiat: elle nous permet de traverser des situations défavorables sans faute. C'est la force, car c'est le patient qui a su apprivoiser ses passions. Mais nous devons le former. S'habituer à attendre et accepter qu'avoir tout sous contrôle est, en plus impossible, dangereux.



Recapacitez, réorganisez - à la fois les temps
et les priorités - et réfléchissez. Prenons le
temps d'observer que certaines choses
peuvent attendre sans causer de souffrance
et apprenons à goûter au plaisir d'attendre.

Contactez nous
+5511977751303
Jbilombe@gmail.com

