Человек находится в постоянном напряжении, спешке, что приводит к раздражению, стрессу и нервным срывам.

Почему же мы не можем делать все спокойно и неторопливо? Куда деваются те 24 часа в сутки, которые щедро выделила нам природа?

Просыпаясь утром, мы припоминаем тот ворох дел, которые нужно проделать за день. К вечеру мы обнаруживаем, что ворох дел не только не уменьшился, но увеличился. Почему?

Например, в квартире, в которой я живу сломался замок. Нашлось время, чтобы зайти в магазин и купить новый. Но установить... Если бы замок был единственным в двери, то волей-неволей мне пришлось бы его заменить, по понятной причине. Но так как в двери есть еще один замок, пусть и не такой удобный, то новый замок лежит в коридоре рядом с дверью и напоминает о себе каждое утро. Но буду ли я тратить драгоценное время на установку замка? Если и буду, то очень нескоро, потому что дверь и так запирается. То есть в замке нет острой необходимости.

Но вот у сына сломался компьютер, и каждый вечер он ходит вокруг меня кругами и ноет: "Мне нужен компьютер. Без компьютера - не жизнь". Чтобы избавиться от этой "назойливой мухи" я вынужден тратить время и покупать новые детали, разбирать-собирать компьютер, устанавливая программы и т. д. и т. п. Правда, есть тут еще один момент - я тоже иногда пользуюсь этим компьютером.

Таким образом, все наши дела - это чьи-то желания. Иногда - наши собственные, но чаще - это желания окружающих, которые мы не успеваем выполнить. Если желания окружающих совпадают с нашими собственными, то мы гораздо быстрее приступаем к их выполнению. Но когда я чувствую, когда все окружающие хотят от меня каждый что-то свое - я ощущаю острую нехватку времени, так как воспринимаю их желания как нечто абсолютно чуждое мне.

Стресс - нам все больше не хватает времени

Автор: Andromalhala
20.03.2010 07:56 -

Иными словами, когда мы относимся к чужим желаниям, как к своим собственным, сразу же находится время для их выполнения. Словно вдруг появляется волшебная палочка, и эта палочка - наше отношение.

А ведь и время - тоже порождение нашего отношения. Время ощущается, когда его не хватает, как отличие между тем, что есть, и тем, что хочешь получить в будущем. Если будущее ощущается как уже полученное, настоящее, то времени нет, нет ощущения, что чего-то недостает в настоящем и будет в будущем.

То есть, если человек абсолютно верит в то, что еще не получил, но получит, без тени сомнения, то для него настоящее и будущее равноценны, и будущее ничем не может дополнить настоящее. И тогда время не ощущается им как нечто вообще существующее.

Например, человек устроился на работу с большой зарплатой, и если он твердо уверен, что эту зарплату получит, то с легкостью начинает тратить свои сбережения, так как уверен, что восполнит их из зарплаты.

А за счет чего человек может быть уверен, что получит все, что ему необходимо? За счет отношений с окружающими. Если человек стремится поддерживать хорошие отношения с людьми, то в нем появляется уверенность в том, что у него будет все необходимое для жизни. Вот вам и решение проблемы нехватки времени, лекарство от нашего постоянного стресса. Особенно в условиях кризиса.

Олег Петроченко

Источник - Интернет газета Единый мир

http://kabmir.com/psihologija/stress_nam_vse_bolshe_ne_hvataet_vremeni.html

Стресс - нам все больше не хватает времени

Автор: Andromalhala
20.03.2010 07:56 -