

## תוכן עניינים

7	.....הסכמות
12	.....שלמי תודה
13	.....הקדמה
15	.....האם האבות הקדושים עמלו בתיקון מידותיהם?
19	.....שיטות להגברת הסבלנות
19	.....א. חשבון נפש
19	.....ב. הגדרות ומדרגות במידת הסבלנות
24	.....ג. תזכורות
24	.....ד. עבודת צוות
25	.....ה. שאיפה ורצון
25	.....ו. לימוד מוסר
31	.....ז. אמונה ודבקות בבורא
42	.....ח. גם זו לטובה
54	.....ט. תפילה
55	.....י. סייגים
60	.....יא. התבוננות
66	.....יב. דחיית מאבק לזמן אחר
71	.....יג. דיבור בקול נמוך ובנחת
74	.....יד. שימוש במידה שלילית אחרת
75	.....טו. אינו נכנס לדברי חברו

חפש בטבלה זו האם מקרים אלה קורים גם אצלך. ואם כן עבוד מספר שבועות על המתרון המוצע כאן.

מתרון אפשרי	הבעיה	
1. נסה לנסוע בדרך חלופית. 2. צא מוקדם יותר מהבית. 3. דאג לך לתעסוקה למשך ההמתנה.	בכל בוקר אני מבזבז את זמני בהמתנה בפקק תנועה, דבר שנורם לי לחוסר סבלנות.	<b>בעיות נספחות בחוסר סבלנות שנגרמות בניסיעה</b>
כשאדם נמצא בלחץ זמן, כל אירוע קטן עלול להוציא משלוות רוחו. לכן השתדל לצאת יותר מוקדם	כשאני נוהג ברכב, אני מתעצבן על הנהגים אשר מסביבי שנהגים לאט מדי, או לא לפי חוקי התנועה.	
עדיף למעט בדיבור ולהשתדל שלא להגיב במצב של עייפות	השעה הייתה מאוחרת, והשיחה ששוחחתי עם בני בקשר למעשה שליילי שעשה, גלשה לצעקות.	<b>בעיות חוסר סבלנות הנובעות מעייפות</b>
1. חפש מניין אחר. 2. נסה לדבר איתו על כך, אם יש סיכוי שהדבר יועיל. 3. החזק ספר מוסר לידך לשימוש בעת הצורך.	חזן המאריך אריכות יתר בתפילתו.	<b>בעיות חוסר סבלנות בבית הכנסת</b>
1. התחל את החכנות לשבת מוקדם יותר. 2. בשעת הצורך, כדאי לוותר על חלק מהחכנות. עדיף להכנס לשבת עם נשמה נקייה ורגועה, גם אם מחמת כך הבית לא יהא מבריק, והאוכל יחסר קצת מלפל ומלח...	אני לא מספיק לגמור את החכנות לשבת קודש בזמן, ולכן אני מאבד סבלנותי כלפי בני הבית.	<b>בעיות חוסר סבלנות ביום שישי</b>