

صبر و نتایج معجزه آسای آن در حصول موفقیت

مجموعه: برای زندگی بهتر



صبور بودن یعنی قادر باشید با آرامش و بدون هیچ عجله برای رسیدن به یک نتیجه خاص منتظر بمانید. دوست دارید راه‌هایی برای بالا بردن صبر و طاقت در خودتان یاد بگیرید؟

موفقیت را به سه کلمه خلاصه کرده‌اند:

عشق، پشتکار و صبر. گرچه خیلی از آنهایی که به دنبال موفقیت هستند، عشق لازم برای اینکار را دارند، و بعضی از آنها حتی پشتکار و تداوم هم در راهشان دارند اما فقط تعداد بسیار کمی از آدم‌ها دارای صبر و حوصله کافی می‌باشند. این راهی که ما به سمت موفقیت برایتان معرفی می‌کنیم، "یک سال تا موفقیت" نام دارد نه "24 ساعت تا موفقیت" یا حتی "30 روز تا موفقیت".

چرا؟ بازاریابان به ما می‌گویند برای اینکه بتوانیم کتاب‌های بیشتری بفروشیم باید روی ارضاء فوری میل مخاطب خودمان اثر بگذاریم و راهی برای موفقیت آنها پیشنهاد کنیم که در مدت زمان کوتاهی نتیجه دهد. اما، هدف ما گول زدن دیگران نیست. ما می‌خواهیم به هر تعداد انسانی

که می‌توانیم یاد بدهیم که با رسیدن به موفقیت و استفاده کامل از توانایی‌های خود، زندگی رضایت‌بخش‌تر داشته باشند. اینکار فقط با صبر و حوصله امکان‌پذیر است. اهمیت صبر را می‌توان در این ضرب‌المثل خلاصه کرد، "گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی."

صبر داشتن یعنی بتوانید با آرامش منتظر یک نتیجه بمانید. بی‌صبری دقیقاً یک مترادف دیگر برای ارضای فوری است که یکی از بزرگترین مصیبت‌های بشر است. صبر معمولاً در نتیجه بسیاری خُسن‌های دیگر مثل تحمل، دلسوزی، درک، قابلیت انعطاف و شوخ‌طبعی به دست می‌آید یا همانطور که سنت آگوستین می‌گوید، "صبر همدم خرد است."

همه ما می‌دانیم که صبر اهمیت زیادی در زندگی دارد اما چرا اینقدر کم در آدم‌ها دیده می‌شود؟ پاسخ آن فقدان ایمان است. برای اینکه صبور باشیم باید ایمان داشته باشیم که نتیجه موردنظرمان مطلوب بوده و مناسب ما است. بدون ایمان یا باور به مطلوب بودن آن نتیجه، حس شک و اضطراب در ما ایجاد می‌شود که همان بی‌صبری و بی‌طاقتی است.

وقتی دیگران از شما می‌خواهند صبور باشید یا صبر داشته باشید، یعنی در واقع از شما می‌خواهند که ایمان داشته باشید که نتیجه‌ای که به دست خواهید آورد مطلوب و مناسب شما است. اما اگر این احساس را نداشته باشید، معنی آن این نیست که بی‌صبر هستید، بلکه یعنی حس می‌کنید به هیچ کجا نمی‌رسید و باید راهتان را عوض کنید. صبر نباید هیچوقت بعنوان بهانه‌ای برای ادامه کار نادرست استفاده شود.

صبر اخلاقی است که باعث می‌شود بتوانید زندگی لذت‌بخش‌تر و موفق‌تر داشته باشید. خوشبختانه صبر اخلاقی است که می‌توانید در خودتان پرورش دهید. در زیر توصیه‌هایی برای تقویت این اخلاق عالی برایتان آورده‌ایم.

هدف کلی را ببینید. اگر برای تمديد گواهینامه رانندگیتان در صف پلیس+10 ایستاده‌اید، به خاطر داشته باشید که این کاری است که باید هر پنج سال یکبار انجام دهید. حتی یک ساعت منتظر ماندن برای بهره بردن از مزیت آزادی 5 سال رانندگی، معامله بدی نیست. پس همیشه نگاهتان به چشم‌انداز آینده باشد.

به طولانی مدت فکر کنید. بی صبری معمولاً در نتیجه کوتاه نظری است، یعنی نمی‌توانید به آن چیز در طولانی مدت نگاه کنید. این سوال را از خودتان پرسید، "اگر امروز برای فلان کار این مدت زمان را صبر کنم، یک سال دیگر تفاوتی می‌کند؟" این هم دقیقاً یعنی به آن موقعیت در چشم‌انداز صحیح نگاه کنید. وقتی اینکار را بکنید، اضطرابتان فروکش کرده و تمرین صبر می‌کنید.

ذهنتان را روی چیزهای دیگر متمرکز کنید. وقتی بی صبر می‌شوید، فقط به خاطر آن چیزی است که روی آن متمرکز شده‌اید. مثبت اندیش باشید. روی این واقعیت که روی چیزی متمرکز شده‌اید تمرکز نکنید، در عوض به نتیجه مثبتی که منتظرش هستید فکر کنید.

دنبال پشت‌گرمی باشید. تاریخ سرشار از داستان موفقیت‌هایی است که در نتیجه صبر به وجود آمده‌اند. توماس ادیسون سالها برای کنترل فرایند الکتریکی که نور را تولید می‌کند تلاش کرد. هلن کلر سالهای بسیار سختی را برای یادگیری کارهایی که برای خیلی‌ها آسان بود صرف کرد. دنبال کسانی باشید که صبر را تمرین کرده باشند تا از آنها درس بگیرید.

بدانید که صبر ارزش پاداشتان را بیشتر می‌کند. ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید، "صبر تلخ است ولیکن بر شیرین دارد" دقیقاً همین منظور را می‌رساند. خود موفقیت یکی از بهترین نمونه‌های آن است. موفقیت با دوام زمان می‌برد، و در نتیجه نیازمند صبر و حوصله است.

از مقایسه کردن اجتناب کنید. بی‌صبری معمولاً در نتیجه مقایسه کردن‌های اشتباه ایجاد می‌شود. اگر یکی از همسالانتان به درجه‌ای از موفقیت رسیده است که آرزوی شماست، باید درک کنید که موقعیت شما با او همسان نیست. خیلی وقت‌ها والدین به خاطر اینکه در مورد فرزندان دوستانشان که با سرعت بیشتری در حال پیشرفت هستند می‌شوند، صبر خود در مقابل فرزندشان را از دست می‌دهند. آنچه این والدین متوجه نمی‌شوند این است که فرزند آنها ممکن است در جنبه‌های دیگر بسیار از بقیه همسالانش جلوتر باشد- غیرمنصفانه است که توقع داشته باشیم در همه جنبه‌ها بهترین باشند.

تمرین صبر کار ساده‌ای نیست اما آنها که صبر دارند همیشه به طرق مختلف پاداش آن را می‌گیرند. صبر هم مثل هر مهارت دیگر قابل یادگیری است. یاد بگیرید که ایمان و نبود آن را تشخیص دهید و بدانید که چه زمان باید عملکرد خود را تغییر دهید یا عقب بایستید و صبر کنید. موفقیت یک شبه زود هم از بین می‌رود اما موفقیت بادوام نیازمند عشق، پشتکار و صبر است

