



بعضی از ما آدم‌ها تنها چیزهایی را نعمت می‌دانیم که باعث آرامش و آسایش می‌شوند و هر چیزی که خاطر ما را مکدر کند و موجب رنجش ما بشود، به عنوان مصیبت و گرفتاری تلقی می‌کنیم. تفاوت برخی از ما با انسان‌های موفق این است که آن‌ها به این به اصطلاح مصیبت‌ها به عنوان نعمت نگاه می‌کنند و بابت آن‌ها شکرگزار هستند.

حال ببینیم باید شکرگزار چه چیزهایی باشیم که هرگز به چشم نعمت به آن‌ها نگاه نکرده‌ایم:

مطلب پیشنهادی



8 ترفند برای هم زیستی با افراد مخالف شما
چگونه انسان‌های باهوش با افرادی که دوست‌شان ندارند، کنار می‌آیند؟

1- فشار و تنگنا

جوی لوگانو که راننده ماشین‌های مسابقه است، می‌گوید: "اتفاقاً اگر بعضی وقت‌ها تحت فشار باشیم، خیلی هم خوب است. بعضی آدم‌ها امکان آن را پیدا نمی‌کنند که در تنگنا قرار بگیرند و با مشکلات دست و پنجه نرم کنند. در تنگنا بودن خود یک امتیاز است. هیچ لذتی به اندازه برنده شدن آن هم تحت شرایط خیلی سخت نیست." وقتی احساس می‌کنید تحت فشار مشکلات و دشواری‌ها هستید، به این معنی است که شانس آن را دارید تا کارهای معناداری انجام دهید، کارهایی که برای شما مهم‌اند، کارهایی که به آن‌ها اهمیت می‌دهید.



در چنین شرایطی، فرصت‌ها را در آغوش بگیرید و از آن‌ها استقبال کنید. اگر تاکنون چنین احساسی را تجربه نکرده‌اید، جای نگرانی دارد، چون به این معنی است که فرصت‌های واقعی زندگی را از دست داده‌اید.

2- شکست

برای برخی‌ها، شکست پایان دنیا نیست. شکست فقط پایان ایده‌ها یا امکانات و رویاها است. وقتی شکست می‌خوریم، می‌توانیم مسیر خود را تغییر دهیم و با اندکی هوشمندی به احتمال زیاد موفقیت برایمان دست‌یافتی خواهد شد. برای عده‌ای، شکست یعنی بی‌چیز شدن یعنی با دست خالی روزگار را سپری کردن. شکست، ما را در خود فرو می‌برد، اما هرگز نمی‌تواند خطری برای مهارت‌ها، تجربه‌ها و دیدگاه ما به حساب بیاید.

3- انتقاد

مردم زمانی از چیزی انتقاد می‌کنند که برایشان مهم باشد. تا زمانی که مردم به شما و کسب و کارتان اهمیت می‌دهند، این فرصت را دارید که کارهای بهتر و متفاوت‌تری انجام دهید تا نظر آن‌ها را تغییر دهید یا این که تا حدی انتظارات آنان را برآورده سازید. بی‌تفاوتی بسیار بسیار بدتر است.



4- تصمیم‌گیری

ممکن است در زندگی شخصی یا کاری خود با گزینه‌ها و انتخاب‌های بالقوه زیادی رو به رو باشید، و به همین دلیل احساس اضطراب و نگرانی می‌کنید. این گونه به مسئله نگاه کنید: اگر گزینه و یا انتخاب‌های کمی پیش رو داشتید یا اگر اصلاً انتخاب و چاره نداشتید، آن وقت حال و روزتان چگونه بود. خدا را به خاطر انتخاب‌هایی که دارید شکر کنید- هر چه گزینه‌ها و انتخاب‌ها بیشتر باشند، بهتر است.

5- ناراحتی

وقتی ناراحت هستید، یعنی نسبت به مسائل توجه دارید، یعنی اهمیت فائید. توجه، مادر تغییرات برای بهتر شدن است. بی‌تفاوتی بسیار بسیار بدتر است.

6- احترام

به افرادی فکر کنید که تحسین‌شان می‌کنید. به افرادی فکر کنید که احترام و اعتماد شما را بدست آورده‌اند. خدا را شکر کنید که این افراد بخشی از زندگی شما هستند. فقط در تنهایی خودتان شکرگزار نباشید. احساسات خودتان را نیز به آن‌ها بگویید. آن‌ها هم ممنون افرادی همچون شما خواهند بود.



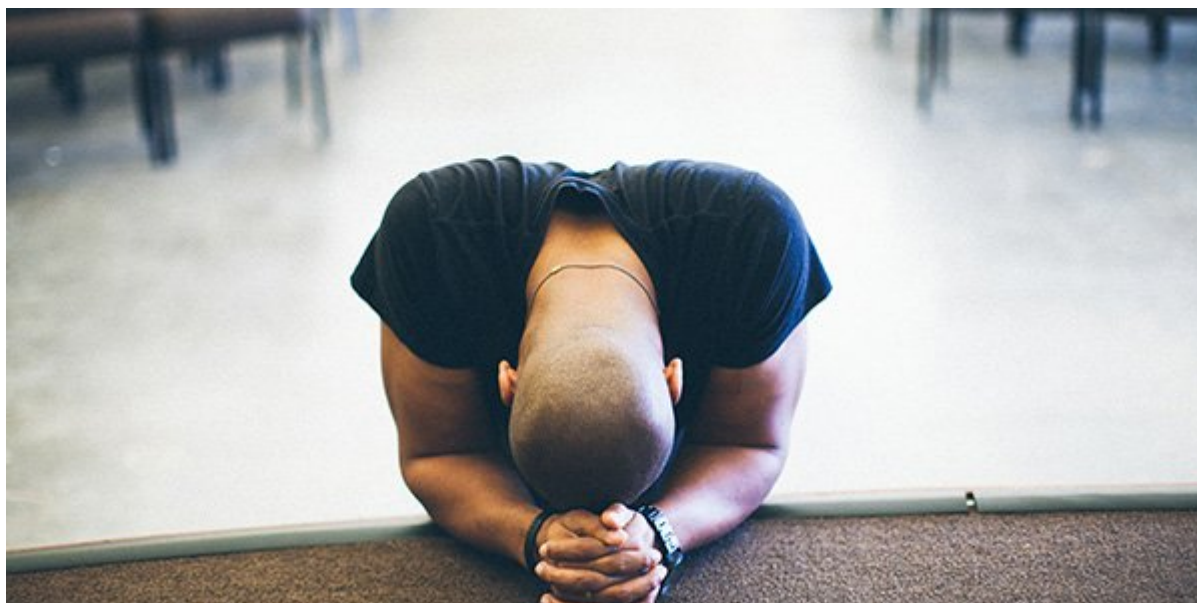
7- تلاش و مبارزه

البته نه از نوع غیرعمدی، بلکه یک مبارزه تعمدی؛ مثل سخت کار کردن برای عبور از موانع فکری و فیزیکی یا فداکاری کردن به خاطر کسانی که به شما تکیه می‌کنند. وقتی تلاش می‌کنید، می‌جنگید و تحمل می‌کنید، نه تنها باعث می‌شود باورتان نسبت به توانایی‌هایتان تغییر کند، بلکه گاهی اوقات به حالتی از وقار و متانت می‌رسید که تنها زمانی آن را تجربه می‌کنید که چیزهای واقعاً غیرضروری را دور می‌ریزید. مبارزه و تلاش به شما کمک می‌کند بفهمید واقعاً چه کسی هستید و می‌خواهید واقعاً چه کسی باشید.

8- انتظار

صبرماندن گرچه مفرح و لذت‌بخش نیست، اما نیاز به صبر می‌تواند خوب باشد. مثلاً، تحقیقات نشان می‌دهند که بزرگ‌ترین چیزی که در مورد رفتن به تعطیلات موجب شادی زیاد می‌شود، برنامه‌ریزی برای بیرون رفتن است. و این انتظار برای رفتن به تعطیلات میزان شادی را به طور متوسط تا 8 هفته تقویت می‌کند.

با این حال، بعد از تعطیلات، میزان شادی معمولاً ظرف چند روز به سرعت افت می‌کند. و آدم‌هایی که به مسافرت رفته بودند دیگر خوشحال‌تر از بقیه نیستند. پس از نیاز به انتظار کشیدن شکرگزار باشید، به‌خصوص برای چیزهایی که واقعاً می‌خواهید. انتظار به تنهایی ارزشمند است. برای چیزهایی که **می‌خواهید** انتظار بکشید نه چیزهایی که **نیاز** دارید.



9- پشیمانی

به چیزهایی فکر می‌کنید که دلتان می‌خواست بهتر انجام‌شان می‌دادید. یا به چیزهایی فکر می‌کنید که دلتان می‌خواست بهتر انجام‌شان دهید اما به هر دلیل نتوانستید. بله، مطمئناً دردناک است. و البته تحریک‌کننده.

امروز از آن محرک استفاده کنید. به دوستان‌تان که دیگر با آن‌ها تماس ندارید، زنگ بزنید. ارتباط خود را با اعضای خانواده پررنگ‌تر کنید. اگر مشکلی هست شما بزرگی کنید و عذرخواهی کنید. کارهایی را که دلتان می‌خواست انجام دهید، انجام‌شان دهید. و به خاطر آن شکرگزار خدا باشید.

10- خانواده

شاید اخلاق و رفتار خانواده و بستگان‌تان خیلی مورد پسند شما نباشند، اما اگر همان‌ها از کنارتان بروند دلتان به شدت برایشان تنگ می‌شود. به آن‌ها لیخند بزنید، ویژگی‌های خوب آن‌ها را ببینید. خوشحال باشید که خانواده دارید. خیلی‌ها آرزوی داشتن چنین خانواده‌ای را دارند.



11- همین لحظه

همین حالا که مشغول خواندن این مطلب هستید، یعنی هم وقتش را دارید و هم منابع در اختیارتان هست، پس فرصتش را دارید: فرصت این که خودتان را اصلاح کنید، به ایده‌های جدید فکر کنید، سعی کنید آدم بهتری باشید و ارتباطات بهتری با خانواده و دوستان‌تان بسازید. زمان مهمترین دارایی ما است و ما باید بیشتر از هر چیزی شکرگزار آن باشیم. زمان هر کاری را امکان‌پذیر می‌کند.

پس از دستش ندهید.

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:

20 آذر 1395

نشانی منبع: <https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/5822>