

النجاح والشعور بالرضا

obeikandi.com

النجاح والشعور بالرضا

إن معظم الأنشطة التي يسترسل فيها الناس . . . ما هي إلا محض انشغال فارغ، نتائجه هزيلة وغير مرضية، والأسوأ من ذلك أن يكون له تأثير سلبي .

إن أحد أسباب سعي الناس إلى أشياء أقل أهمية، هو أن كل فرد في المجتمع تقريباً يلهث وراء هذه الأشياء التي هي رمز للمنزلة الاجتماعية الرفيعة فحسب . . إلا أن اتباع هذا العرف السائد بين الناس أقل قيمة مما يعتقد الجميع!!

يرحل معظم الناس من هذه الدنيا نادمين على أشياء لم ينجزوها... وأسهل طريقة لأن تكون واحداً منهم هي أن تنضم إلى سائر الناس وتحمل شعاراتهم وترى وتفعل ما يرونه ويفعلونه، عوضاً عن أن تكون مبدعاً وتحقق ما تريده أنت .

فمن غير الحكمة أن تتبع طريقة معظم الناس في المجتمع كمثال يمكن أن تطبقه في حياتك، وإن فعلت ذلك . . فاستعد للمزيد من خيبات الألم وتبدد الأوهام، فما يسعى إليه الناس لا يجلب لأي فرد السعادة والحرية والرضا إلا نادراً.

عندما يفكر الجميع بالطريقة ذاتها، فهذا يعني أنه لا أحد يفكر!!

فلا تلحق بركب هؤلاء الناس، بل الحق احلامك وما تريده؛ حتى لو ظننت ان الطريق مرصوفة بعناية أمامك من الأشخاص الذين هم قبلك، فمعظم هذا النوع من الطرق . . . لا يفضي إلى أي مكان!!

وقد تحظى بالحياة التي تريد عندما تتوقف عن اللحاق بالركب، وكلما كانت خطواتك غير متوافقة مع سائر الخطوات، زادت فرص تنعمك بحياة مكتملة وراضية، والحقيقة أنك كلما كنت متميزاً وغير تقليدي، كان ذلك أفضل .

إن قلة قليلة من الناس يكونون آراءهم الخاصة ويتخذون قراراتهم بأنفسهم، فبدل أن يسمحوا لإبداعهم ولحكمتهم بإدارة حياتهم، يفضلون ما يفعله الآخرون وما يفكرون فيه وليس عليك أن تكون واحداً من هؤلاء، وعليك كإنسان مفكر نشيط ومبدع أن تدرك ذلك.

يعتبر اللحاق بغالبية الناس الذين يبحثون عن السعادة والشعور بالرضا في الأماكن التي لا أثر للسعادة فيها، جهد بلا جدوى. فلماذا تضيع وقتك وطاقتك في مطاردة أشياء لا تحتاجها فعلياً؟ ولا تبعث السرور في نفسك؟!!

في الحياة أشياء هامة وغير هامة، وكل هذا يتحدد من منظورك أنت لا من منظور شخص آخر حتى لو كان غالبية الناس يسيرون في نفس الاتجاه.. فما المانع من سلوك اتجاه آخر واسع من الاتجاهات المتاحة لك؟

كلما ركزت انتباهك على ما يفعله غالبية الناس، أدركت أن طريقة تقليد الناس بما يفعلونه، ليست الوسيلة الناجعة لتترك بصمتك على هذا العالم.. تذكر دائماً عندما تغريك نفسك بالانضمام إلى هؤلاء الناس أن لديك أحلاماً هادفة وأشياء أهم لتسعى وراءها، ويجب أن يكون أحد أهدافك أن تعيش كما أنت دوماً وليس كأى شخص آخر.

إن أصعب شيء على صعيد العيش عيشة مرضية وغنية، هو أن نكون صادقين مع أنفسنا في ميولنا، وأن نمتنع عن الانجرار وراء عامة الناس، فالسعي للحصول على استحسان الآخرين عبر منافستهم هو لعبة خاسرة.

وأن تكون مبهوراً بالآخرين وممتلكاتهم معناه خسارة نفسك وشخصيتك الحقيقية، وأن تكون ما أنت عليه حقاً يتطلب منك أن تعرف ما هو المهم لك، لك أنت بالذات، وعليك أن تتأكد من خياراتك في الحياة وأنها ملكك أنت.

ليس هناك نقص في الوقت، ولكن الناس يضيعون وقتهم في نشاطات تافهة، وفي السعي وراء أهداف لا تؤدي البتة إلى النجاح أو السعادة والشعور بالرضا. فالمال والممتلكات المادية هما اليوم رمز السعادة، وغالباً ما نجعل امتلاكهما يأتي في المرتبة الأولى قبل استمتاعنا بالحياة.

والحق يقال، إن المال والممتلكات ليست فقط أشياء لا تجسد السعادة، بل إن السعي وراء رموز السعادة الزائفة هذه، يؤدي إلى الكثير من التعاسة، وما دمت

تجعل استمتاعك بالحياة رهنا بامتلاكك المال، فإنك لن تحصل إلا على القليل من السعادة والشعور بالرضا.

في الواقع إن أشياء قليلة في الحياة لها أهمية فعلية. والأشياء المهمة فعلاً تؤثر في الشعور بالرضا والسعادة والنجاح أكثر بكثير مما يدرك الناس، فمعظم الأشياء في هذا العالم ليست مهمة، وإنه لخطأً جسيم أن نلهث وراء أمور غير مهمة على حساب أمور مهمة، فليس كافياً أن تكون مشغولاً.. السؤال هو.. ما الذي يشغلك؟

يكفي أن نتذكر أن كل ما أنجز من أمور عظيمة في تاريخ الإنسانية بدأ بفكرة صغيرة ونحن جميعاً نملك الأفكار الصغيرة ! ولكن قلة قليلة من الناس يفعلون بها شيئاً، فكر ماذا تنوي أن تفعل بأفكارك؟ فالحاضر هو ثمرة أفكار الماضي. والغنى هو نتاج قدرة الإنسان على التفكير.

الطريق إلى التعاسة، مرصوف بالسعي وراء أشياء ذات أهمية قليلة، والحقيقة أن معظم ما نسعى وراءه غير ضروري أبداً وعديم الجدوى البتة، أما الأهداف التي نسعى وراءها عادة فهي الحصول على ألقاب أهم في العمل، وامتلاك منازل أكبر وسيارات أفخم. ولكن في نهاية المطاف هناك أشياء قليلة قد تسهم في تحقيق الإنجازات وبعث السعادة إلى النفوس.

النجاح الفعلي:

هو أن تتعلم أن تميز ما بين الأمور غير الهامة حقاً، وتلك الهامة حقاً، والنجاح أمر نسبي، وقد يكون ما يمكن أن نفعله لإصلاح أمور أفسدناها نجاحاً! وليس النجاح كما يعتقد العامة من الناس، هو العمل والجهد الشاق المضني الطويل. فالعمل الشاق، لا يساعدك على التقدم نحو النجاح.. ليس هذا فحسب بل إن كمية الموارد لديك لا تساعدك هي أيضاً في هذا الاتجاه.

حدد وجهتك بوضوح قبل أن تحدد السرعة التي تريد أن تسافر بها

فإن لم تكن تعلم إلى أين تذهب ، فلماذا تجري بسرعة! هل فقط لأن جميع من حولك يجرّون بسرعة؟!

إذن تأكد ان معظم الناس في المجتمع هم على عجلة من أمرهم للوصول إلى أماكن لا تستحق الذهاب إليها!

اعمل بذكاء ، أكثر من أن يكون بجهد . . ووجه ذكائك لتحديد الاتجاه الذي تريد أن تذهب إليه ، فذلك أهم كثيراً من سرعة وجهد المسير! فالوقت الذي تكرسه للعمل الشاق دون تحديد وجهتك ، هو وقت مستغل بشكل سيء ، فنجد معظم الناس يجهدون أنفسهم في العمل دون تحديد لأهدافهم وما يرغبون به . وهذا يؤدي إلى نتائج غير مرضية ، دون ذكر الإحباط والتعب والضغط النفسي أو نوبات التوتر العصبية .

ومن ناحية أخرى ، وللأسف فكلنا ضحية تكييف أو قولة اجتماعية تدفعنا إلى الظن أن النجاح متوقف على العمل لساعات طوال على الانشغال وعدم الأخذ إلا القليل من الراحة ، وعلى بذل غير ذلك من التضحيات الجسام ، والحقيقة أن العمل لساعات طوال لا يترك لنا أي متسع للحياة الفعلية؛ لأنك ستفوت عليك البعد النفسي والروحي ، مما يؤدي إلى عدم التوازن .

أما الوقت الذي يُخصّص للإبداع والمخيلة فهو الأكثر فعالية وجدوى . . قالوا "إن ضيّعت أحلامك ، ضيّعت عقلك" !

فليكن هدفك دائماً أن تحقق ما تحلم به ، أما النجاح فانس أمره ؛ لأن الشعور بالنجاح هو بمقدار ما أرضاه بداخلك ، فالناس الذين لا يقفون عند حدود أثناء محاولتهم إنجاز عمل ما ، ليسوا على تلك الدرجة من الذكاء التي يعتقدون أنهم عليها! فالاستخدام الحكيم لكل ما تملك من وقت وطاقة وإبداع ومال وصبر وشجاعة وحماسة هو ما يجلب لك السعادة على المدى الطويل .

ولن تستطيع أبداً جعل العمل المضني مثالياً ، فقبل أن تحفر الأرض عليك أن تنزع

عنك سترك المفضلة! وكلما كدّ الانسان بشكل أعمى، أصبحت مثاليته أضعف وبات عقله أكثر ظلمة وجهلاً. حاول أن تعمل أقل وأن تفكر أكثر!

قال أحدهم: بدل أن تمضي الوقت في التدريب على عدم الخوف من الأفاعي... تجنبها وانتهى الأمر!

كن دوماً متنبهاً إلى أقصر الطرق المؤدية إلى النجاح... والطريق المختصر للنجاح هو التفكير أكثر فأكثر فيما يعنيه النجاح لك وحسب ما تحدد، أنت، تجعل نفسك ناجحاً أم غير ناجح.

نجد في الحياة المعاصرة كما نجد في المسرحيات التراجيدية الإغريقية، أناساً ناجحين ولكنهم غير سعداء وغير راضين عن أنفسهم، فهل هذا الأمر يدهشنا؟ هل لاحظت أن الحصول على النجاح المتعارف عليه أسهل بكثير من الحصول على السعادة والشعور بالرضا؟ هناك عشرات الآلاف من الناجحين المصابين بأمراض نفسية ولكن ليس بينهم من هو سعيد.

إن أكبر خطأ يرتكبه الناس هو فشلهم في تحديد معنى النجاح بالنسبة لهم، فهل تستطيع بدقة تحديد الفرق بين تعريفك للنجاح، وما بين التعريف المعتاد المرتبط بالشهرة والثروة؟؟ إن لك يكن لك تعريفك الخاص فهذا يعني أنه ليس عندك أهداف مميزة أو أحلام تسعى لتحقيقها، فمن الحكمة أن تعرف أن النجاح هو ما تراه أنت لا ما يراه غيرك.

فقد نجح دوماً من تأثر بجمال الأرض ولم يفشل في التعبير عن هذا الجمال، كما نجح من كان يفتش دائماً عن أفضل ما في الآخرين ومنحهم أفضل ما عنده ونجح أيضاً من أتم مهمته وترك وراءه أثراً، ونجح الذي حظي بثقة واحترام الناس وحب الأطفال الصغار. وتصل إلى ذروة النجاح حالما تصبح غير مهتم بالمال والمديح والدعاية.

هناك شيء واحد قد يخيب أملك أكثر من الفشل وهو النجاح نفسه، والسبب أن النجاح لا يجلب لنا دائماً ما نتوقه، فحالما تبلغ النجاح الذي طالما حلمت به قد يبدو لك هذا النجاح سخيفاً جداً، لا سيما إذا كنت قد كرست حياتك ووقتك من أجله على حساب حياتك نفسها.

الحقيقة أنك لن تستطيع أن تعيش عيشة ناجحة إلا إذا استطعت أن تتحكم بعقلك والواقع أنك لن تتحكم بعقلك فيما لو كنت تسمح لكل ما حولك بالتأثير في تعريفك للنجاح الحقيقي، لذا يجدر بك أن تخصص بانتظام بعض الوقت في تقييم وإعادة تقييم ما يعنيه النجاح لك ولك وحدك.

لا تبالي في توقعاتك:

التوقعات المبالغ بها هي المصدر الرئيسي للخيبة وعدم الرضا، فالأشياء العظيمة التي تنتظرها قد لا تكون بانتظارك، فمتى كانت آمالك كبيرة جداً، انتهى الأمر بما تريده وما تنوي الحصول عليه في الحياة إلى شيئين مغايرين تماماً.. وعندما تكون توقعاتك فائقة الحد، توقع أن يصبح ما تريده من الحياة، وما ستحصل عليه فعلاً، أمرين مختلفين كل الاختلاف.

الأمل بحد ذاته... هو ضرب من ضروب السعادة، لا بل هو السعادة والشعور بالرضا؛ ولكن الافراط في الأمل حاله كحال معظم المتع المستهلكة الأخرى دون هوادة، قد تكون كفارته الألم. أما إطلاق العنان للآمال، فسينتهي بخيبة أمل.

سيخيب أملك دائماً عندما تتوقع الحصول على كل ما تريده... لن تستطيع الحصول على كل ما تريد، لكن لا تدع ذلك يمنعك من الحصول على العديد من الأشياء التي تقدر أن تحصل عليها.

يعلمنا الحكماء:

إن تدريب أنفسنا على الشعور بالرضا حتى لو لم نحصل على كل الأشياء التي نرغب فيها، هو أمر أساسي لتحقيق النجاح وللحصول على السعادة في هذه الدنيا.

تدريب لاستكشاف الأشياء التي تشعر بالرضا:

إن تحديد مفهوم النجاح لديك يعد أمراً مهماً، فكل هدف لا تشعر نحوه بالانجذاب هو هدف عديم الفائدة والجدوى، ومن المرجح أن تشعر بالفراغ وليس الرضا مع تحقيق كل هدف لا ينبع من داخلك، وإليك التدريب التالي الذي يستكشف الأشياء التي تعطيكَ الشعور بالرضا.

أكمل الجمل التالية بكتابة إجابتك على ورقة بيضاء:

- الشخصيات الناجحة من وجهة نظري هي.....
- اشعر بالنجاح عندما.....
- علامات النجاح عندي هي
- سوف أشعر أنني ناجح عندما
- لو كتبت نعيًا مثاليًا لي يقوم على اعتبار أن حياتي كانت ناجحة فسوف يكون نصه كالتالي

قد تكون إجابتك عن الجملة الأولى عبارة عن سرد لأسماء الأشخاص الذين ترى أنهم ناجحون كرئيس شركتك مثلاً.

وللإجابة عن الجملة الثانية تتجمع اللحظات التي مرت عليك في حياتك وشعرت فيها بالرضا الحقيقي عن نفسك.

أما إكمال الجملة الثالثة سوف يعينك على أن ترى النتائج المحسوسة التي ترغب في ظهورها في حياتك.

وسيتيح لك إكمال الجملة الرابعة الفرص لتعيش في تجربة مع طموحاتك المستقبلية لترى كيف سيكون شعورك نحوها.

أما السؤال الخامس فيوحي بالكآبة والحزن ولكنه من أهم التدريبات، فعندما تبحث أمر حياتك القادمة فمن الممكن أن تصارح نفسك بما تريد إنجازه فكن شجاعاً

أسرار النجاح

واقفز قفزة جريئة لتضع قدمك على الطريق وتبدأ رحلتك نحو تحقيق الإرضاء الذاتي
لتصل في النهاية إلى الحياة المطمئنة التي تستحقها.