Jak nie odnieść sukcesu i być szczęśliwym? — PrzemeK155J

Od autora: Czy sukces faktycznie jest taki dobry, jak go przedstawiają? Czym właściwie jest i dlaczego prawie wszyscy do niego dążą?
W tym artykulę poruszę mity dotyczące sukcesu. Jeśli jesteście zaciekawieni i chcecie naprawdę poznać tą całą ,,Tajemnicę Sukcesu" i dowiedzieć się, czym właściwie jest to całe zbawienie dla świata, ale też chcecie zgłębić wiedzę na temat tego prawdziwego osobistego szczęścia (dobrostanu), to zapraszam do przeczytania artykułu.

Jak *nie odnieść* sukcesu i być szczęśliwym?

Większość wszystkiego co dziś się sprzedaje (książki, artykuly, czy filmy) polega na podaniu klientom jakiegoś przepisu, który magicznie (albo nie magicznie) polepszy ich życie i uchroni ich od jakikolwiek niechcianych sytuacji, bądź uczuć.

Osobiście uważam, że podręcznik o tym, jak odnieść sukces, udekorowany odkładką przedstawiającą szczęśliwych i spełnionych ludzi, to trochę przesadzona i zakłamana wizja rzeczywistości. Dlaczego?

Najpierw zdefiniujmy co to wogóle jest ten cały sukces, żebyśmy uświadomili sobie, do czego ci wszyscy ludzie dążą.

Czym jest? Spełnieniem? Poczuciem euforii? Bezpieczeństwa?

W takim razie czym jest dla nas całe to spełnienie, euforia, czy bezpieczeństwo? Pieniędzmi? Czy może statusem społecznościowym? Albo dobrym samopoczuciem?

Zastanówcie się nad tym. Odczekajcie dziesięć sekund. Czy te cele nie wydają wam się trochę arbitalne i śmieszne?

Wyobraźmy sobie następujące wydarzenie: Odnosisz suckes. Nie musi być od razu finansowy. Może to być na przykład maraton, który udało ci się przebiec, albo koncert, który dobrze zagrałeś, czy mowę, którą dobrze wygłosiłeś. Znajdź sobie coś, co ostatnio zrobiłeś dobrze, z czego byłeś dumny i na co poświęciłeś niezwykle dużo nerwów, energii i czasu.

Teraz zrób sobie bilans straconej energii (czas, emocje) a następnie porównaj do uczucia, jakiego doznałeś na *końcu.*

Czy naprawdę cieszyłeś się z wykonywanej czynności (poranne bieganie, codzienna gra na pianinie, czy trenowanie swojego głosu, relaks i koretka tekstu, jakiego miałeś wygłosić) czy przypominało to raczej żmudną pracę, podczas której ciągle twoje myśli ulatywału ku wyczekiwanemu spełnieniu?

Czy doszedłeś do wniosku takiego samego jak ja, że ilość poświęconego czasu przysporzyła ci znacznie więcej nieszczęścia, niż sukces przyniósł samego szczęścia?

Weźmy pod uwagę pracownika jakiejś firmy, który wyobraża sobie życie za dziesięć lat, z pięknym domem rodziną, dobrą płacą i uśmiechem na twarzy. Póki co jego życie wygląda zupełnie inaczej - pracuje dziesięć godzin dziennie, przychodzi do domu, nie ma czasu na dzieci i swoją żonę. Do czego to wszystko zmierza? Czy za dziesięć lat faktycznie będzie uśmiechnięty, czy tylko bogaty i wykończony ostatnią dekadą harówki?

Eksperymenty przeprowadzone kilka lat temu na Uniwersytecie Norte Dame, Uniwersytecie Kalifornijskim (Patrica Greenfield), Uniwersytecie Berkley (Dacher Keltner), oraz dokładniej opisane badanie w kultowej książce Daniela Kahnemana „O myśleniu Szybkim i Wolnym'' udowadniają, że ludzie bogatsi stają sie bardziej odizolowani - zbudowanie solidniejszego płotu,

większy dom (duża przestrzeń często wiąże się z poczuciem samontości) poważniejsze stanowsko (brak naturalnych stosunków między ludźmi), a w szczególności znacząca różnica pomiędzy resztą społeczeństwa są przyczyną wyobcowania u wielu zamożnych ludzi. A jak wiemy - samotność i brak znajomego grona zwykle wiąże się ze smutkiem.

Kolejne badania, przeprowadzone przez Harvard i trwające ponad siedemdziesiąt pięć lat, pokazały, że sława, pieniądze, czy sukces, to marny wskaźnik zadowolenia z życia.

Przez siedemdziesiąt pięć lat naukowcy z dziedzin psychologii obserwowali siedemset dwudziestu czterech mężczyzn i podobną liczbę kobiet, którzy w 1938 roku skończyli studia. Ich niezwykle obszerne badania, chyba najdłuższe w historii nauki, noszą ze sobą jedno, bardzo ważne przesłanie: ludzie są naszym szczęściem i naszą radością. Albo raczej - więź łącząca ich z nimi. Bliskość, jaką siebie darzymy.

Osoby, które po pięćdziesiątce darzyły życie miłością, otoczone gronem przyjaciół, rodziny i rodzeństwa, odczuwały mniejszy ból psychiczny, oraz fizyczny, a poza tym - co zaskakujące - w obliczu lekarstwa radości nawet zła dieta i choroby przeminęły, pozwalając im dożyć wspaniałej dziewięćdziesiątki. A inni - zabiegani, bez przerwy pracujący, bogaci, z wachlarzem szerokiej wiedzy na temat wszystkiego - albo umarli, albo popełnili samobójstwo, albo pod koniec byli, że tak się wyrażę, zdziadziałymi dziadami.

Można na to spojrzeć z perspektywy ewolucji - najsłabszy osobnik wymrze (w tym wypadku są to samotnicy, którzy nawet samych siebie nie potrafią pokochać - bo miłość do siebie samego czasem bywa ważniejsza, niż do drugiej osoby) a ci, co lepiej się dostosowali, przetrwają. Ci, co będą szczęśliwsi (podkreślam - samotność nie koniecznie wiąże się ze smutkiem - są osoby, które uwielbiają być same i przy tym są bardzo szczęśliwe) ale idzie z nim w parzę. Czy oznacza to, że w przyszłości idea sukcesu zostanie wyparta przez dobór naturalny?

Oczywiście możemy znaleźć inny przykład sukcesu - trochę bliższy i łatwiejszy w osiągnięciu, bo przecież nie każdy musi być zgrzanym, dążącym do celu pracownikiem. Na to, aby przebiec maraton, nie potrzebujesz charować dziesięć lat, tylko rok, dwa, czy trzy lata (zależy od formy, ale na pewno trwa to krócej, bo przy bieganiu mamy wpływ tylko na siebie, a przy zarabianiu pieniędzy jest odwrotnie - to, czy uda ci się zdobyć karierę, zależy również od wielu innych). Ale czy naprawdę cieszysz się z biegania?

Nie mówię tu o siedzeniu na kanapie i czekaniu, aż wszystko samo się zrobi. Droga do celu bywa trudna, wręcz wykańczająca, jednak moim zdaniem to nie na samym celu powinniśmy się skupiać, tylko na drodze. Na tym co jest. Nie wyobrażać sobie „co będzie, gdy poświęce na to sześć miesięcy…'' tylko skoncentrować się na uderzaniu stóp o ziemię i przyspieszonym oddechu, gdy pocimy się, a mięśnie w łydkach eksplodują bólem, ale również czujemy radość, z tego, że pojawia się chłodny powiew wiatru, dodajacy nam sił.

Dlaczego powinniśmy koncentrować się na drodze? Bo jest dłuższa i w rezultacie to ona zapewnia więcej prawdziwego szczęścia (dla ciekawiskich - seretoniny). Cel, to krótkie wydarzenie, w którym docieramy do mety, to tylko ułamek tego, co przebyliśmy - jest zaledwie krótkim impulsem dopaminy. Trwa krótko, bo zaraz znów pojawi się problem, czy nowe wyzwanie, które będziemy chcieli rozwiązać.

Czy zwracaliście uwagę, jak często w życiu pragniemy gdzieś dotrzeć, jakby to, co jest teraz nam nie pasowało? Spójrzcie chociażby na taką sytuacje - jest nam trochę zimno, więc kupujemy płaszcz, płaszcz okazuje się niewygodny, więc idziemy go wymienić, potem niepasuje nam wystrój mieszkania i chcielibyśmy więcej zarabiać, a oprócz tego jesteśmy sfrustrowani, że coś nam nie wychodzi i chemy, żeby było lepiej, ciągle dążymy do jakiegoś nieokreślonego, arbitalnego ideału, który w rezultacie nigdy nie nastąpi - zawsze pojawiają się nowe problemy. Jeśli naszym życiem ma być przeskakiwanie od celu do celu, od nagrody do nagrody - to co to za życie, złożone z krótkich ułamków szczęścia i zaślepione celem? Co to za życie, w którym praktycznie cały czas coś nam nie gra, jesteśmy podburzeni i zdekoncentrowani, kiedy ciągle myślimy o euforii i wyinmaginowanym spełnieniu?

Zanim sięgniecie po książce, bądź artykuł mówiący o tym, jak odnieść sukces, to na początek sami zastanówcie się, czego właściwie oczekujecie od życia.

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelakiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

PrzemeK155J, dodano 02.07.2019 21:47

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.