

چگونه به شخصی تبدیل شویم که از موفقیت دیگران ناراحت نشویم؟

چرا از دیدن موفقیت های دیگران ناراحت می شویم؟



بزرگترین دشمن انسان تا زمانی که زنده است و زندگی می کند، حسادت کردن است. حسادت باعث تمام بدبختی هایی است که می تواند برای انسان در زندگی رخ دهد. به وسیله ی حسادت است که عصبانی می شوید. به وسیله ی حسادت است که دست به کارهایی می زنید که در حالت عادی به هیچ عنوان انجام نمی دهید.

با حسادت کردن است که شکست را به زندگی خود دعوت می کنید و بدتر از همه، با حسادت کردن به موفقیت های دیگران غبطه می خورید و از موفقیت های دیگران ناراحت می شوید. دنیای ما دنیای عمل و عکس العمل است. هر آنچه را در قبال دیگران یا خودتان انجام می دهید در دنیای واقعی هم بر سر شما خواهد آمد.

اگر افکار مثبت داشته باشید به فردی شاد و خوشحال تبدیل خواهید شد و هر روز منتظر این هستید که اتفاق های خوب و مثبتی در زندگیتان رخ دهد. اگر افکاری منفی داشته باشید و [افراد منفی نگر](#) زیادی اطراف شما را احاطه کرده باشند به طور حتم هر چه بدبختی و فلاکت است را به همراه خواهید داشت.

اگر حسادت بورزید و از موفقیت های دیگران ناراحت می شوید یا غبطه می خورید مطمئناً به شخصی تبدیل خواهید شد که شکست را به زندگی خود دعوت خواهید کرد و از بودن افراد موفق ناراحت خواهید شد و چشم دیدن آنها را نخواهید داشت.

اما چرا این اتفاق ها رخ می دهد؟ چرا از دیدن موفقیت دیگران ناراحتی می شویم؟

یکی از دلیل هایی که باعث می شود ما از دیدن موفقیت های دیگران ناراحت شویم، شکست ها و سرخوردگی هایی است که در زندگی خودمان می بینیم و همین دلیل باعث می شود تا هرگاه شخصی را می بینیم که مورد تشویق و تحسین قرار می گیرد ما به یاد شکست ها و سرخوردگی های خودمان می افتیم و همین مورد کافیت تا از این اشخاص به نیکی یاد نکنیم و همیشه سایه ی موفقیت های آنها را روی سر خودمان ببینیم.

همین حس حسادت به مرور زمان انسان ها را به بیماری به نام افسردگی دچار می کند که اگر شدت این بیماری زیاد باشد انسان ها را تا مرز خودکشی هم پیش می برد. این بیماری تا جایی پیش می رود که انگیزه، شور، اشتیاق و هیجان لازم برای رسیدن به هدف را از بین می برد و دیگر اعتماد به نفسی وجود ندارد تا بتوانید برای اهدافتان بجنگید.

در این مقاله تیم "[کافه نیاز](#)" قصد دارد ۶ راه حل را به شما معرفی کند که این حس غبطه خوردن و ناراحت شدن از موفقیت های دیگران را از بین ببرید.

با ما همراه باشید

راه حل اول: بدست آوردن موفقیت توسط دیگران را به عنوان یک رابطه ی خوب با بقیه در نظر نگیرید



تفکر ما هر چه باشد تا زمانی که به افکارمان مسلط نباشیم مطمئن باشید در همان مکانی که هستیم خواهیم بود و هیچ پیشرفتی نخواهیم کرد. برخی از مردم تصور می کنند که پیشرفت برخی از همکارانش به خاطر داشتن رابطه ی خوبی است که با دیگران دارد و متأسفانه در هر سازمان و یا مجموعه ای از این دسته اشخاص زیاد پیدا می شوند.

اشخاصی که تا موفقیت دیگران را می بینند فوراً این برداشت را می کنند: "فلانی به این دلیل پیشرفت کرد یا موفق شد چون یه رابطه ی خوبی با مدیر پیدا کرده بود". این نوع تفکر از یک ذهن خراب و بیمار ساطع می شود. اشخاصی که چشم دیدن موفقیت های دیگران را ندارد و از اینکه دیگران روز به روز در کارشان موفق می شوند ناراحت می شوند.

اما همیشه این نوع موفقیت ها به این شکل نیست. شاید یک در میلیون این اتفاق ها بیفتد و بیشتر مردم سعی و تلاش می کنند تا به موفقیت برسند. اگر نمی توانید موفقیت های دیگران را ببینید یا از دیدن موفقیت های دیگران ناراحت می شوید لافل وی را متهم به ایجاد رابطه نکنید.

اما پیشنهاد و راه حل ما این است که سعی کنید دیگران را به خاطر موفقیت هایش تحسین کنید. چون همان طور که در بالا گفتیم، دنیا دنیای عمل و عکس العمل است. هرگاه که دیگران را به خاطر موفقیت هایشان تحسین می کنید و از دیدن این همه رشد و پیشرفت و موفقیت خوشحال می شوید چنان حس خوب و انگیزه ای مضاعف به شما دست می دهد که دوست دارید برای رسیدن به موفقیت شب و روز تلاش کنید.

به جای که اینکه دیگران را به ایجاد رابطه متهم کنید سعی کنید وی را تحسین کنید و وی را به عنوان یک الگو در نظر بگیرید. به جای اینکه مدام منتظر باشید که ببینید دیگران چه موقع موفق می شوند و چه موقع شکست می خورند، سعی کنید خودتان به سمت موفقیت قدم بردارید نه اینکه وقت تان را برای دیدن موفقیت ها و شکست های دیگران هدر دهید.

راه حل دوم: مقایسه کردن بدترین نوع حسادت است

**هر زمان که خودتان را با افراد موفق مقایسه می کنید
بیشتر احساس سر خوردگی می کنید. بهترین نوع مقایسه
مقایسه توانایی های خودتان با دیگران است**



بیشتر شکست ها زمانی شروع می شود که شما حسادت کنید و بیشتر حسادت ها زمانی شروع می شود که خودتان را با دیگران مقایسه کنید. مقایسه کردن شروع یک احساس نفرت درونی است که شما را به ورطه ی نابودی می کشاند.

سعی نکنید خودتان را با دیگران مقایسه کنید چون شما نسبت به دیگران مهارت ها، توانایی ها، استعداد ها و نقاط قوتی دارید که ممکن است این اشخاص اصلاً نداشته باشند. اگر همکار شما در قسمت بازاریابی حضوری شخصی واقعاً موفق است و روز به روز پیشرفت می کند به خاطر علاقه و مهارتی است که در این حرفه دارد.

اما ممکن است شما به هیچ عنوان از [بازاریابی حضوری](#) و ملاقات با مشتریان خوشتان نیاید و در عوض در مجموعه ای که فعالیت می کنید یک فروشنده ی حرفه ای و موفق باشید. تمام این ها بستگی به نوع مهارت و توانایی ها شما دارد. پس سعی نکنید خودتان را با دیگران مقایسه کنید.

رمز موفقیت شما در مقایسه کردن با دیگران این است که نقاط قوت، مهارت ها و توانایی هایتان را با دیگران مقایسه کنید و سعی کنید روی این موارد سرمایه گذاری کنید تا به حدی برسید که بتوانید با این مهارت ها و توانایی ها به شخصی موفق در حرفه ی کاری خود مبدل شوید. این نوع مقایسه کردن بهترین نوع مقایسه کردن است.

راه حل سوم: روی نقاط قوت تان تمرکز کنید

به جای اینکه به دنبال نقاط ضعف و قدرت دیگران باشید سعی کنید روی نقاط ضعف و قدرت خودتان کار کنید



تا حالا فکر کردید که در انجام چه کارهایی توانایی و مهارت دارید؟ یا بهتر بگوییم: تا حالا شده نقاط قوت خودتان را شناسایی کنید؟

لطفاً کمی فکر کنید و یک قلم و خودکار بردارید و شروع به نوشتن کنید. چه توانایی، مهارت، استعداد و چه نقاط قوتی دارید؟ در بازاریابی و فروش مهارت دارید یا در راه اندازی یک کسب و کار اینترنتی. در تدریس بیمه مهارت دارید یا در فروش آنلاین. مهارت، توانایی، نقاط قوت و علاقه ی شما هر چه باشد رمز موفقیت تان خواهد بود.

به جای اینکه به دنبال نقاط قوت و ضعف دیگران باشید سعی کنید نقاط ضعف تان را بپوشانید و یا نقاط قوت خودتان را بهبود ببخشید. اگر به عمق این موضوع بخواهید نگاه کنید به دنبال نقاط قوت و ضعف دیگران بودن به جز وقت تلف کردن چیزی دیگری نیست.

اما اگر سعی کنید با مشاهده ی نقاط قوت، مهارت ها و توانایی های دیگران آنها را با مهارت های خودتان مقایسه کنید و همچنین سعی در بهبود مهارت هایتان داشته باشید به نظر ما بهترین نوع دیدن نقاط قوت و ضعف است.

راه حل چهارم: به دنبال اینکه واقعاً شخصی مستحق داشتن ثروت و خوشبختی است نباشید

وقتی اشخاص موفق را می بینیم از خودمان می پرسیم که آیا این شخص مستحق خوشبختی و ثروت هست یا خیر؟



کافنیاز
kafeniaz.com

شب و روز مردم در جامعه و در میان مردم و همکاران خودشان به دنبال این هستند که ببینند آیا فلانی مستحق داشتن خوشبختی یا ثروت بوده است یا خیر؟

این بزرگترین اشتباه مردم در نوع برخورد با دیگران و به خصوص با ضمیر ناخودآگاه خودشان است. مردم این را نمی دانند که با هر گفتگوی درونی که با خودشان دارند یک فاز مثبت یا منفی را به کائنات می فرستند و در پی آن، این کائنات هستند که هر آنچه را که مستحق دریافتش هستند را به وی اهدا می کنند.

شما از کجا می دانید که شخصی که در خوشبختی و ثروت غرق است با تلاش و کوشش خودش اینها را به دست نیاورده باشد؟ از کجا می دانید که این اشخاص تمام سختی ها را تحمل نکرده باشند تا به این مرحله از زندگی رسیده اند؟

هر زمان که با خودتان کلنجار می روید که چرا من جای فلانی در خوشبختی و ثروت غرق نیستم، فقط به ضمیر ناخودآگاه و کائنات دستور می دهید که من بدبختی بیشتری می خواهم. به خاطر اینکه به خوشبختی و ثروت دیگران غبطه می خورید. به خاطر اینکه از خوشبختی دیگران ناراحت هستید و مادامی که سعی و تلاشی نکنید که شما هم مثل آنها باشید، همیشه در فلاکت و بدبختی خواهید بود.

به جای اینکه دعا کنید دیگران خوشبخت و ثروتمند نباشند سعی کنید شما مثل آنها از توانایی ها و مهارت هایتان استفاده کنید تا به ثروت برسید. خداوند به همه ی ما انسانها یک مهارت و توانایی را داده اما بعضی ها از این مهارت هایشان بهره می برند و سعی می کنند در زندگی خوشبخت باشند و این بی عدالتی نیست. بی عدالتی این است که شما نتوانید از این توانایی هایتان استفاده کنید و یا به دنبال این باشید که خوشبختی دیگران را ببینید و غبطه بخورید.

راه حل پنجم: اگر دیگران توانسته اند موفق شوند، پس شما هم می توانید



تغییر افکار شاید سخت ترین کار دنیا باشد. از زمانی که به دنیا می آییم پدر و مادر و اعضاء خانواده به ما می گویند: تو نمی توانی فلان کار و انجام بدی.

همین جمله ی "تو نمی توانی" به یک بُت بزرگ تبدیل می شود که در انجام هر کاری به این فکر می کنیم که: واقعاً من از انجام این کار بر نمی آیم. اما ذره ذره که با قانون کائنات آشنا می شویم به این فکر می کنیم که هرگاه به خودمان نیرو و انرژی مثبت بدهیم واقعاً می توانیم از پس هر کاری بر بیایم. پس شروع می کنیم به فرستادن انرژی مثبت و به خودمان می گوییم: من می تونم، من از عهده اش بر میام، اگه دیگران تونستند پس منم می تونم.

تمرکز کردن روی توانستن ها می تواند شما را به جایی برساند که هیچ گاه کسی نتوانسته است. اما اگر نتوانید کاری را انجام دهید مجبور می شوید یا دیگران را مقصر بدانید یا از موفقیت هایی که دیگران کسب می کنند ناراحت شوید.

به طور مثال "کریستانو رونالدو" در زمان کودکی معلمش از وی می پرسد: می خواهی چیکاره بشی؟ رونالدو میگوید: میخوام بهترین بازیکن فوتبال بشم. معلمش میخنده و میگوید: از هر یک ۳۰۰ نفر فقط یک نفر میتونه فوتبالیست بشه. اون زمان معلم می خندید اما امروز این رونالدو هست که در بهترین شرایط مالی قرار دارد و این رونالدو هست که به همه ی آنها می خندد.

پس باید دوباره به این جمله برگردیم:

اگر دیگران توانسته اند کاری را انجام دهند پس شما هم می توانید اما، به شرطی که خودتان بخواهید.

راه حل ششم: اگر از موفقیت های دیگران ناراحت هستید لااقل دیگران را دزد خطاب نکنید



لطفاً به این جمله ها دقت کنید:

- ✓ فلانی که میگی ده میلیارد سرمایه داره، دزدی کرده.
 - ✓ دزدی که شاخ و دم نداره، فلانی با رانت بازی و کلاه برداری چندین میلیارد سرمایه به هم زده.
 - ✓ من میدونم فلانی از راه غیر قانونی این سرمایه رو به هم زده وگرنه کی می تونه تو چند سال میلیاردر بشه؟
 - ✓ آره فلانی با اون ماشین ۵۰۰ میلیونی معلومه که دزدی کرده و سر یه سال این ماشین و خریده
- این جملات دقیقاً همان جملات اشخاصی هستند که چشم دیدن موفقیت دیگران را ندارند و با دیدن این موفقیت ها زبانشان به جملاتی باز می شود که این اشخاص را به دزدی، کلاه برداری و یا کارهای غیر قانونی نسبت می دهند.

هر زمان که سعی می کنید موفق شدن این اشخاص را پشت دزدی کردن و اعمال غیر قانونی شان پنهان کنید در اصل ضمیر درونی تان را آماده ی دریافت حسادت ها و نفرت ها می کنید. در عوض این حرف ها سعی کنید این اشخاص را الگو قرار دهید. این اشخاص را تحسین کنید و از روش هایی که برای رسیدن به ثروت به کار برده اند استفاده کنید.

شاید گفتن این جملات شما را راحت و آسوده کند و آب خنکی روی شما بپاشد اما در اصل این ثروتمندان هستند که روز به روز ثروتمندتر و موفق تر خواهند شد و شما هم در ناآگاهی خودتان خواهید ماند و روز به روز فقیر و فقیرتر خواهید شد هم از نظر فکری و هم از نظر مالی.

سخن آخر

پیشنهاد می کنیم دست از این گونه صحبت ها بردارید و برای رسیدن به موفقیت خودتان تلاش کنید نه اینکه به دنبال این باشید که فلانی کی موفق می شود و کی شکست می خورد.

سعی و تلاش کنید که خودتان در زمره ی این اشخاص باشید. اشخاصی که [رسیدن به اهداف](#) و تمرکز روی اهداف از مهمترین کارهایی است که هرگز برای بدست آوردنش پا پس نمی کشند.