بحث، تأمل، رضى، وعي.. أربع مستويات للتطور الذاتي

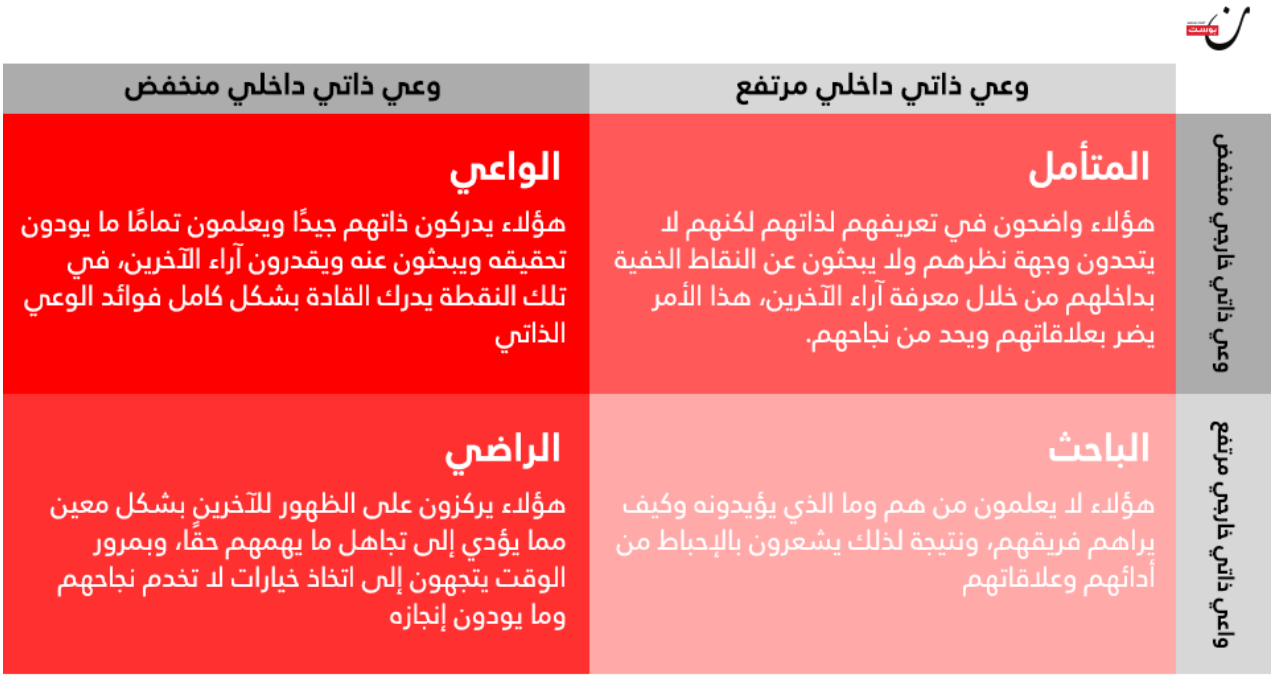
ترجمة حفصة جودة

نحن نرغب جميعًا في أن نكون الأفضل في كل شيء، أن نكون أكثر نجاحًا ونملك أصدقاءً وشركاءً وأزواجًا أفضل، وأن نحصل على جائزة الموظف المثالي كل عام، ونملك توازنًا رائعًا بين الحياة والعمل، ونستمتع بحياتنا على أكمل وجه، بالإضافة أيضًا إلى الحصول على جسد مثالي وأن نتناول طعامًا صحيًا ونملك منزلاً في أحد الأدوار العليا وبه شرفة تطل على المدينة بأكملها، أليس كذلك؟

ماذا لو أخبرتك أنه بغض النظر عن كل هذا، فالأمر كله يبدأ بنفس العناصر، لا يهم ما ترغب بتحقيقه في حياتك، فهناك عنصر سري واحد سيساعدك على تحقيقه، ماذا لو كانت الإجابة عن كل أسئلتك موجودة أمامك، لكنك تتجاهلها لأنك تعتقد أنها هراء لا قيمة له.

دعني أخبرك أن الأمر يبدأ عندك وبمعرفتك لذاتك، فبناءً على معرفتك يمكنك أن تتجاوز مخاوفك وتحقق أهدافك وتجد السعادة، ولا أتحدث هنا عن معرفتك لطولك ووزنك والحساسية الغذائية (رغم أهميتهم)، لكنني أتحدث عن رغباتك الخفية وقيمك وهدفك في الحياة، وقواعدك التي تمنعك من أن تعيش الحياة كاملة، إنها ذلك الصوت الخفي بداخلك الذي يملي عليك ما يجب أن تفعله وما لا يجب أن تفعله.

لكي تفهم الوعي الذاتي بشكل أفضل انظر إلى الرسم الموضح بالأسفل، فهو يساعدك على تقييم مستوى وعيك والبدء من تلك النقطة، يمكنك أن تكتشف في أي منطقة تود استثمار المزيد من وقتك فيما يتعلق بالتدريب والدراسة الذاتية.



المصدر: Dr. Tasha Eurich

نماذج الوعي الذاتي الأربع

تتوافق تلك الأنواع المختلفة مع صورة سكان المنزل، تخيل أن هذه الشخصيات التي تصفها الصورة يعيشون في منزل واحد فأين سيعيش كل منهم؟

الباحثون: ابحث عنهم في الطابق الأرضي

هؤلاء لم يجدوا طريقهم للأعلى بعد، إنهم يعيشون في الطابق الأرضي ورغم أنهم لا يملكون وجهة نظر مدهشة، يلتقون بالعديد من السكان لأن جميع الجيران يمرون بهذا الطابق، ربما سيدعوهم أحد الجيران مرة ما إلى أحد الطوابق العليا فيكتشفون ما يوجد هناك ويصبح لديهم فضول بشأن ما الأشياء الأخرى الموجودة في الأعلى.

المتأملون أو المستكشفون: يجب أن تصعد طابقين أو ثلاثة حتى تجدهم

بدأ هؤلاء المستكشفون في رحلة صعودهم وتطورهم ويبذلون جهدًا كبيرًا في ذلك، إنها أول خطوة في رحلة التطور الذاتي، لذا استمروا في طريقكم.

الراضون: من الصعب أن تجدهم لكن بمجرد رؤيتهم ستعرفهم على الفور، غالبًا في أعلى طابق

هؤلاء الأشخاص يملكون مظهرًا رائعًا، إذا كانوا من أصحاب المنازل ستجد أنهم يملكون غالبًا فناءً أماميًا جميلاً، لكن مع ذلك قد يبدو منزلهم أقل أناقة وترتيبًا من الداخل، فما زال لديهم بعض التردد بشأن التعمق في دواخلهم والتطرق إلى مواضيع قد تبدو مخيفة، مثل الأمور التي لا تحبها في نفسك أو الأشياء التي يجب أن تعمل عليها، أو الأشياء التي تتحملها منذ فترة طويلة، لكن لا تقلق فروما لم تُبن في يوم واحد، وبوصولك إلى هنا فهذا يعني أنك قطعت شوطًا كبيرًا في رحلتك للتطور الذاتي.

الواعون: هل وصلت إلى سطح المنزل ذي الشرفة الواسعة؟

في هذا المكان يحدث السحر، رحلة التطور الذاتي لم تنته هنا، لكن الأمر تطلب الكثير من التفاني والشجاعة والمثابرة والقوة للوصول إلى هنا، قد تشعر بالوحدة قليلًا فلا يوجد الكثير من تلك الشرفات،

حتى إن الآخرين قد يشعرون بالغيرة ولا يدركون لماذا لا يستطيع الجميع العيش في هذا المكان، فكما هو شائع في الحياة ينظر الناس إلى الشكل الخارجي فقط ولا ينظرون إلى الداخل، لكن الحياة في هذا الطابق لها ثمنها ويجب أن تكون على استعداد لأن تدفعه، لكنني متأكد بنسبة 100% أن الأمر يستحق ذلك.

والسؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك الآن هو: في أي طابق أعيش؟ وما الوقت الذي أرغب في استثماره هنا؟

المصدر: فوربس

رابط المقال: https://www.noonpost.com/29380/