



## **Overcome Feeling Stuck Despite Success**

### **সাফল্য সত্ত্বেও আটকে থাকা অনুভূতি কাটিয়ে উঠা**

Mozammel Khan, M.Sc. Eng., CITP  
Owner & CEO, MDI-Canada Inc.

Email: [support@answer2know.com](mailto:support@answer2know.com)  
Website: [www.answer2know.com](http://www.answer2know.com)  
Tel: 1-416-302-8431

### **About Overcoming Feeling Stuck Despite Success**

Feeling stuck despite success is a signal that it is time to reconnect, refocus, and grow. Success is not a final destination; it is an ongoing journey. Many people experience stagnation or a feeling of being “stuck” despite apparent success. This feeling is confusing and frustrating, especially when others are jealous of your accomplishments.

Understanding the deeper reasons behind this feeling is the first step to breaking free. Embark on a journey toward greater self-awareness and intentional living, ultimately leading you to a more fulfilling and balanced life. Life often involves making conscious choices about what to engage in and what to avoid. Here are some things you can avoid to ensure a healthier, happier, and more fulfilling life:

## **Ways to Overcome Feeling Stuck Despite Success**

### **Identify Root Causes and Accept Your Emotions**

Take a moment to reflect on why you're stuck. Identifying the underlying causes will help you address the root issues rather than just the symptoms. Ask yourself questions—why am I stuck? Is my current path aligned with my values and passions? Is there something missing in my life? Acknowledge your emotions without judgment. Feeling stuck is normal and does not diminish your success. Avoid suppressing your feelings, as acknowledging your emotions is the first step toward personal growth.

## **Re-evaluate Success and Reframe Your Mindset**

Redefine success based on your personal values rather than external measures of success. See it as a developing concept rather than a fixed destination. Challenge negative thoughts that hold you back. Adopt a growth mindset and see obstacles as opportunities to learn and grow. Acknowledge your feelings; emotions do not always equate to success. This perspective will motivate you to take proactive steps toward positive change.

## **Pursue Achievable New Goals**

To combat complacency from success, pursue achievable new goals that reignite motivation. Take on challenges outside your comfort zone, like learning new skills. Focus on intrinsic goals—such as helping others or contributing to meaningful projects. Create a roadmap by breaking larger goals into manageable tasks, like updating your resume or reaching out to a mentor. Celebrating small victories can boost your motivation and sense of progress.

## **Change Your Routine and Focus on “Being” Rather than “Doing”**

A change in routine can help you overcome feelings of stagnation. Consider making minor changes to your daily habits, such as trying new activities, exploring different hobbies, and rearranging your workspace. A fresh perspective can invigorate your mindset. Take the time to understand your inner desires and

motivations. Prioritize pleasure over productivity and spend time on activities you enjoy, even if they seem “unproductive.”

## **Prioritize Well-ness and Practice Self-compassion**

Balancing success with self-care, relationships, and mental health is essential for fulfillment. Personal happiness is just as important as professional success. Engage in mindfulness practices like meditation or journaling to center your thoughts and reduce anxiety. Practice self-compassion and take time for self-care, especially if you’re feeling overwhelmed. This will help you recharge and gain clarity.

## **Focus on Contribution and Embrace Boldness and Uncertainty**

Find a satisfying purpose beyond success; contributing to a larger purpose adds depth and meaning. Strengthen relationships that often bring deep, fulfilling connections and a sense of purpose. Take risks and challenge the rigidity of your comfort zone by stepping into the unknown. Create spontaneous moments that break up the monotony of a success-driven schedule.

## **Seek Help and Advice from Others**

Don't hesitate to reach out to friends, family, or a therapist for support. Discussing your feelings with someone you trust can offer a new perspective and help alleviate loneliness. Having growth-minded people around you who share ideas and encourage you to take risks will revive your motivation.

## **Practice Gratitude and Detach from External Validation**

Start a daily gratitude journal to remind yourself of the fulfilling aspects of your current life. Expand your perspective by helping others or witnessing their struggles, as it illuminates how far you've come and what you've accomplished. Shift your focus from external achievements, like wealth and status, to internal

fulfillment, which includes joy and curiosity. Say no to comparison, as social and professional comparisons often increase feelings of stagnation.

## Take Action and Focus on Legacy

Finally, take action; nothing changes without action. Take the first step, no matter how small, by identifying your feelings and making a plan. Even small steps can make a significant difference over time and help break the cycle of stuck feelings. Focus on legacy instead of just achievements and ask yourself questions:

- What impact do I want to leave behind?
- What stories do I want people to tell about me?
- These reflections often expand your sense of purpose beyond the present.

## Celebrate the Journey, not Just Successes

Focus on the present and reflect on your accomplishments. Take time to appreciate how far you have come. Happiness often comes from enjoying the process rather than chasing the “next big thing.” Find fulfillment by exploring your passions. Embrace your joy, even if it doesn’t align with traditional ideas of success. Life is a continuous journey of exploration, and fulfillment is rarely static.

## সাফল্য সঙ্গেও আটকে থাকা অনুভূতি কাটিয়ে ওঠা সম্পর্কে

সাফল্য সঙ্গেও আটকে থাকা বোধ করা একটি সংকেত দেয় যে পুনরায় সংযোগ স্থাপন, পুনর্বিন্যাস এবং বৃদ্ধির সময় এসেছে। সাফল্য কোনও চূড়ান্ত গন্তব্য নয়; এটি একটি চলমান যাত্রা। অনেক ব্যক্তি আপাত সাফল্য সঙ্গেও স্ববিরতা বা "আটকে থাকার" অনুভূতি অনুভব করে। এই অনুভূতি বিভ্রান্তিকর এবং হতাশাজনক, বিশেষ করে যখন আপনি লক্ষ্য অর্জন করেন তার জন্য অন্যরা ঝোঁক করে।

এই অনুভূতির পিছনের গভীর কারণগুলি বোঝা হল মুক্ত হওয়ার প্রথম পদক্ষেপ। বৃহত্তর আত্ম-সচেতনতা এবং ইচ্ছাকৃত জীবনযাপনের দিকে যাত্রা শুরু করুন, যা শেষ পর্যন্ত আপনাকে আরও সন্তোষজনক এবং ভারসাম্যপূর্ণ জীবনের দিকে নিয়ে যাবে। জীবনে প্রায়শই কীসের সাথে জড়িত থাকবেন এবং কী এড়াতে হবে সে সম্পর্কে সচেতন পছন্দ করা জড়িত। একটি স্বাস্থ্যকর, সুখী এবং আরও পরিপূর্ণ জীবন নিশ্চিত করার জন্য আপনি এড়িয়ে চলতে পারেন এমন কিছু জিনিস এখানে দেওয়া হল:

# সাফল্য সঙ্গেও আটকে থাকা অনুভূতি কাটিয়ে ওঠার উপায়

## মূল কারণগুলি চিনুন এবং আপনার আবেগকে গ্রহণ করুন

কেন আপনি আটকে আছেন তা নিয়ে চিন্তা করার জন্য সময় নিন। অন্তর্নিহিত কারণগুলি সনাত্ত করা আপনাকে কেবল লক্ষণগুলির চেয়ে মূল সমস্যাগুলি সমাধান করতে সহায়তা করবে। নিজেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন - আমি কেন আটকে আছি? আমার বর্তমান পথ কি আমার মূল্যবোধ এবং আবেগের সাথে সারিবদ্ধ? আমার জীবনে কি এমন অনুপস্থিতি? বিচার ছাড়াই আপনার আবেগ স্বীকার করুন। আটকে যাওয়া স্বাভাবিক এবং আপনার সাফল্যকে কমিয়ে দেয় না। আপনার আবেগকে দমন করা এড়িয়ে চলুন, কারণ আপনার আবেগগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া ব্যক্তিগত বৃদ্ধির প্রথম পদক্ষেপ।

## সাফল্যের পুনর্মূল্যায়ন করুন এবং আপনার মানসিকতা পুনর্গঠন করুন

বাহ্যিক সাফল্যের পরিবর্তে ব্যক্তিগত মূল্যবোধের ভিত্তিতে সাফল্যকে পুনরায় সংজ্ঞায়িত করুন। এটিকে একটি স্থির গন্তব্যের পরিবর্তে বিকশিত ধারণা হিসাবে দেখুন। এমন নেতৃত্বাচক চিন্তাভাবনাগুলিকে চ্যালেঞ্জ করুন যা আপনাকে আটকে রাখে। বৃদ্ধির মানসিকতা গ্রহণ করে বাধাগুলিকে শেখার এবং বিকাশের সুযোগ হিসাবে দেখুন। আপনার অনুভূতি স্বীকার করুন, আবেগ সবসময় সাফল্যের সাথে মেলে না। এই দৃষ্টিভঙ্গি আপনাকে ইতিবাচক পরিবর্তনের দিকে সক্রিয় পদক্ষেপ নিতে অনুপ্রাণিত করবে।

## অর্জনযোগ্য নতুন লক্ষ্য অর্জন করুন

সাফল্য থেকে আস্থাতুষ্টির বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য, অর্জনযোগ্য নতুন লক্ষ্য অর্জন করুন যা অনুপ্রেরণাকে পুনরুজ্জীবিত করে। আপনার আরামের বাইরের চ্যালেঞ্জগুলি গ্রহণ করুন, যেমন নতুন দক্ষতা শেখা। অন্তর্নিহিত লক্ষণগুলিতে মনোনিবেশ করুন - যেমন অন্যদের সাহায্য করা বা অর্থপূর্ণ প্রকল্পগুলিতে অবদান রাখা। বহুতর লক্ষণগুলিকে পরিচালনাযোগ্য কাজে বিভক্ত করে একটি রোডম্যাপ তৈরি করুন, যেমন আপনার জীবনব্রতান্ত আপডেট করা বা একজন পরামর্শদাতার সাথে যোগাযোগ করা। ছোট ছোট জয় উদ্যাপন আপনার প্রেরণা এবং অগ্রগতির অনুভূতি বাড়তে পারে।

## আপনার রুটিন পরিবর্তন এবং "করার" থেকে "থাকার" দিকে মনোনিবেশ করুন

রুটিনের পরিবর্তন স্বিচ্ছেদের অনুভূতি কাটিয়ে উঠতে পারে। আপনার দৈনন্দিন অভ্যাসে ছোটখাটো পরিবর্তন করার কথা বিবেচনা করুন, যেমন নতুন কার্যকলাপ চেষ্টা করা, বিভিন্ন শখ অভ্যেষণ করা, এবং আপনার কর্মক্ষেত্র পুনর্বিন্যাস করা। নতুন দৃষ্টিভঙ্গি আপনার মানসিকতাকে উজ্জীবিত করতে পারে। আপনার অভ্যন্তরীণ আকাঙ্ক্ষা এবং প্রেরণাগুলি বুঝতে সময় ব্যয় করুন। উৎপাদনশীলতার চেয়ে আনন্দকে অগ্রাধিকার দিন এবং আপনার পছন্দের

কার্যকলাপে সময় ব্যয় করুন, এমনকি যদি সেগুলি "অনুৎপাদনশীল" বলে মনে হয়।

## সুস্থিতাকে অগ্রাধিকার দিন এবং আঘ্য-সহানুভূতি অনুশীলন করুন

পরিপূর্ণতার জন্য আঘ্য-যন্ত্র, সম্পর্ক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সাফল্যের ভারসাম্য বজায় রাখা অপরিহার্য। ব্যক্তিগত সুখ পেশাদার সাফল্যের মতোই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার চিন্তাবনাকে কেন্দ্রীভূত করতে এবং উদ্বেগ করাতে ধ্যান বা জার্নালিংয়ের মতো মননশীলতার অনুশীলনে নিযুক্ত হন। আঘ্য-সহানুভূতি অনুশীলন করুন এবং আঘ্য-যন্ত্রের জন্য সময় নিন, বিশেষ করে যদি আপনি ক্লান্ত বোধ করেন। এটি আপনাকে রিচার্জ করতে এবং স্পষ্টতা অর্জনে সহায়তা করবে।

## অবদানের উপর মনোযোগ দিন এবং সাহসিকতা এবং অনিশ্চয়তাকে আলিঙ্গন করুন

সাফল্যের বাইরে উদ্দেশ্য খুঁজুন যা তৃষ্ণিদায়ক, কিন্তু বৃহত্তর উদ্দেশ্যে অবদান গভীরতা এবং অর্থ যোগ করে। সম্পর্ক শক্তিশালী করুন যা প্রায়শই গভীর, পরিপূর্ণ সংযোগগুলি আঘ্যীয়তা এবং উদ্দেশ্যের অনুভূতি নিয়ে আসে। ঝুঁকি নিন এবং অজানাতে পা রেখে আপনার আরাম অঞ্চলের অনমনীয়তাকে চ্যালেঞ্জ করুন। স্বতঃস্ফূর্ত মুহূর্ত তৈরি করুন যা সাফল্য-চালিত সময়সূচীর একঘেয়েমি ভেঙে দেয়।

## অন্যদের থেকে সহায়তা এবং প্রামাণ্য নিন

সমর্থনের জন্য বন্ধুবান্ধব, পরিবার বা থেরাপিস্টের সাথে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না। আপনার বিশ্বাসী কারো সাথে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলা নতুন দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করতে পারে এবং একাকীভূত মোকাবেলায় সহায়তা করতে পারে। আপনার চারপাশে এমন বিকাশ-মনস্থ ব্যক্তিদের থাকা যানা ধারণা ভাগ করে নেয় এবং ঝুঁকি নিতে উৎসাহিত করে, আপনার অনুপ্রেরণা পুনরুজ্জীবিত করবে।

## কৃতজ্ঞতা অনুশীলন করুন এবং বাহ্যিক যাচাইকরণ থেকে বিছিন্ন থাকুন

আপনার বর্তমান জীবনের পরিপূর্ণ দিকগুলি মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য দৈনিক কৃতজ্ঞতা জার্নাল শুরু করুন। অন্যদের সাহায্য করে বা তাদের সংগ্রাম প্রত্যক্ষ করে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি প্রসারিত করুন, কারণ এটি আপনি কতদুর এসেছেন এবং আপনি কী অর্জন করেছেন তা আলোকিত করে। সম্পদ এবং মর্যাদার মতো বাহ্যিক অর্জন থেকে আপনার মনোযোগ অভ্যন্তরীণ পরিপূর্ণতার দিকে সরিয়ে নিন, যার মধ্যে আনন্দ এবং কৌতুহল অন্তর্ভুক্ত। তুলনাকে না বলুন, কারণ সামাজিক এবং পেশাদার তুলনা প্রায়শই স্থবরতার অনুভূতি বৃদ্ধি করে।

## পদক্ষেপ নিন এবং উত্তোলিকারের উপর মনোযোগ দিন

অবশ্যে, পদক্ষেপ নিন; পদক্ষেপ ছাড়া কিছুই পরিবর্তন হয় না। অনুভূতিগুলি সন্তুষ্ট করে পরিকল্পনা তৈরি করে প্রথম পদক্ষেপটি নিন, তা যত ছোটই হোক না কেন। ছোটখাটো পদক্ষেপও সময়ের সাথে সাথে উল্লেখযোগ্য

পরিবর্তন আনতে পারে এবং আটকে থাকা অনুভূতির চক্র ভাঙতে সাহায্য করে। কেবল অর্জনের পরিবর্তে উত্তরাধিকারের উপর মনোযোগ দিন এবং নিজেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন:

- আমি কী প্রভাব রেখে যেতে চাই?
- আমি চাই লোকেরা আমার সম্পর্কে কী গল্প বলুক?
- এই প্রতিফলনগুলি প্রায়শই বর্তমানের বাইরে আপনার উদ্দেশ্যের অনুভূতিকে প্রসারিত করে।

## যাত্রা উদ্যাপন করুন, শুধু সাফল্য নয়

বর্তমানে মনোনিবেশ করুন এবং আপনার অর্জনগুলি নিয়ে চিন্তা করুন। আপনি কতদূর এসেছেন তা উপলক্ষ্মি করার জন্য সময় নিন। আনন্দ প্রায়শই "পরবর্তী বড় জিনিস" এর পিছনে ছুটে প্রক্রিয়াটি উপভোগ করার মাধ্যমে আসে। আপনার আবেগ অন্ধেষণ করে পরিপূর্ণতা অর্জন করুন। আপনার আনন্দকে আলিঙ্গন করুন, এমনকি যদি এটি সাফল্যের প্রতিহ্যবাহী ধারণার সাথে সম্পর্কিত না হয়। জীবন অন্ধেষণের একটি অবিচ্ছিন্ন যাত্রা, এবং পরিপূর্ণতা খুব কমই স্থির থাকে।