

چگونه از منطقه امن خود خارج شویم؟

منطقه امن فضای ذهنی است که سبب ایجاد آرامش می شود. تمام کارهای روزمره جزو منطقه امن به حساب می آیند.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای به دست آوردن موفقیت های بیشتر و پیشرفت در زمینه های مختلف، هر انسانی لازم دارد تا از منطقه امن خارج شود و بتواند موقعیت های جدیدی در زندگی خود خلق کند. در ادامه مطلب با ما همراه باشید تا به شما بگوییم چگونه باید از منطقه امتنان خارج شوید.

ویژگی های حضور در منطقه امن

هنگام حضور در منطقه امن سطح اضطراب پایین است و ذهن احساس راحتی می کند. همیشه همان کارهای روزمره را انجام می دهید و هرگز ناراضی نیستید اما فردی که دنبال سبک زندگی و موقعیت بهتر است مطمئناً لحظاتی را از منطقه امن ذهنی خارج می شود و اضطراب را هم تجربه می کند. همه کارها برای خود قالبی دارند و مراقب هستیم از آن محدوده خارج نشود، حتی اگر فردی شجاع و ریسک پذیر هم باشد باز هم احتیاط می کنید و حد و مرزهایی برای خود دارد. همه دوست دارند در نقطه امن خود باقی بمانند. مثلاً تصور کنید در یکی از اتاق های هتل اقامت دارید که همه امکانات را دارد و در آنجا احساس راحتی می کنید. آیا با وجود این شرایط حاضری اتاق های دیگر هتل را امتحان کنید؟ دو حالت وجود دارد. اول اینکه اتاق های دیگر امکانات اتاق شما را ندارد و حالت دوم ممکن است اتاق های دیگر امکانات بیشتری داشته باشند. پاسخ این سوال بستگی به خود شما دارد یعنی آیا فردی هستید که دنبال فرصت های جدید باشد؟ از هر فرصتی استفاده می کنید؟! به دنبال فرصت های بیشتر هستید یا خیر؟ زمانی که به سطحی از رضایت برسید همان جا می مانید و دنبال موقعیت های دیگر نمی روید؟! اگر هدفی بزرگ دارید باید منطقه امن خود را نابود کنید. از اتاق خود بیرون بیایید مطمئن باشد رویا پشت درب اتاق منتظر شماست.

آیا محدوده امن ذهنی مانع موفقیت ما می شود؟

برای درک بهتر، ابتدا باید معنی و مفهوم "دایره راحتی" را به درستی بشناسید. دایره راحتی افراد با احساس آرامش نسبی و اضطراب رابطه مشخصی دارد.

قرار داشتن افراد در دایره امن در حقیقت یک گونه رفتاری را شامل می شود که در آن فرد سعی می کند آرامش و رضایت هرچند اندک فعلی اش را نگه داشته و خود را به چالش نکشد و همینطور اضطراب خود را در پایین ترین سطح نگه دارد. از کوچکترین رفتارهای روزمره گرفته تا اخذ تصمیم های مهم زندگی هر فعالیتی که مطابق با دایره راحتی خود باشد را انتخاب می کنند.

البته تأثیر احساس اضطراب به تنهایی چیزی نیست که ما بر ضرورت آن تأکید کنیم ولی مقدار کمی از آن در انجام کارهای جدید که گاهی بیشتر از توانایی ما هستند، تأثیر شگفت انگیزی داشته و کارایی فرد را بهبود می بخشد.

افراد در دایره راحتی تمایل دارند فقط کارهایی که به خوبی بلدند و یا حداقل آشنایی دارند را انجام دهند چون هرگونه فعالیت خارج از توانایی هایشان آنها را به چالش کشیده و اضطراب به همراه خواهد داشت. در نتیجه برای حفظ راحتی و آرامش نسبی خود باید از فعالیت و تلاش برای تغییر و رشد زندگی و کسب و کارتان دست بکشید.

راهکارهایی برای خارج شدن از منطقه امن

مشخص کنید که چه می خواهید و می خواهید در راه رسیدن به این هدف چه حسی داشته باشید

هدف نهایی شما چیست؟ به هنگام تصمیم گیری نباید از بزرگ فکر کردن بهراسید. رویای این را در سر دارید که مسیر شغلی خود را به طور کامل دگرگون کنید؟ برای مدت زمانی طولانی به تعطیلات بروید؟ ۱۵ کیلو وزن کم کنید؟

ممکن است این هدف کاملاً دور از دسترس باشد حتی اگر شرایط کاملاً بر وفق مراد باشد. اما اگر ندانید تا چه اندازه می خواهید در مسیر موفقیت پیش روید، نمی توانید یک نقشه برای رسیدن به آن نقطه برای خود طراحی کنید.

شناختن ترس ها

همان چیزی که باعث شده ما در منطقه امنمان بمانیم ترس هایمان هستند که مانع رشد و پیشرفتمان شده است.

شما می توانید با شناختن ترس هایتان آنها را از بین ببرید برای مثل شما از صحبت کردن در جمع ترس دارید قدم اول این است که اول در جمع خانواده ی خودتان صحبت کنید و بعد در جمع دوستان تان و در مراحل بعدی در محل کارتان و این کار باعث می شود شما از منطقه امتنان بیرون بیایید و ترس شما از صحبت کردن در جمع از بین برود.

ترس هایتان را در یک کاغذ یادداشت کنید و آنها را اولویت بندی کنید و هرروز یک قدم به جلو حرکت کنید و ترس هایتان را نابود کنید و رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنید.

ببینید میان شما و هدفتان چه موانعی قرار گرفته اند

این مرحله می تواند بسیار ساده باشد. وقتی چیزی می خواهید بلافاصله بخش منطق در مغز فعال می شود و برایمان دلایل متعددی را بر می شمارد که چرا ” نمی توانیم” و “نباید” برای رسیدن به این هدف تلاش کنیم. تمامی این دلایل را بر روی کاغذ بیاورید.

از این طریق می توانید میان آن دسته از موانع که واقعاً چالش برانگیز هستند و آن هایی که به اشتباه تصور می کنید مانع از رشد و پیشرفت شما می شوند، تمایز و تفاوت قائل شوید.

اینجا است که متوجه می شوید بسیاری از این ترس از یک منطق اشتباه سرچشمه می گیرند یا پیش بینی های بی پایه و اساس ما درباره آینده هستند. این مشکلات دروغین را از لیست خود حذف کنید تا هدفتان دست یافتنی تر شود.

با قدم های کوچک شروع کنید و در طول مسیر اصلاحات لازم را انجام دهید

اگر بخواهیم تا زمانی که همه شرایط مهیا شود و ما آمادگی کامل را پیدا کنیم، انجام و برداشتن قدم ها را به تعویق بیندازیم شاید مجبور شویم که تا ابد صبر کنیم.

نیازی نیست که تمام جزئیات را از پیش دانید. اولین قدم را بردارید، اشتباهات را اصلاح کنید و به حرکتتان ادامه دهید. با برداشتن هر قدم، قدم بعدی برایتان آسان تر و ساده تر می شود؛ نگران نباشید؛ ما ریسک های مسیر را هم که از قبل شناسایی کرده ایم؛ به سوی بزرگی حرکت کنید.

انگیزه تان را مجدداً بیاورید

ما تصویری از آن فردی که در آینده می خواهیم بدان تبدیل شویم و آنچه که می خواهیم به دست آوریم در ذهن خود می پرورانیم. این همان رویاییست که ما را به جلو می راند، شجاعت لازم برای پذیرش ریسک را به ما می دهد و در اوقات دشوار و سخت، به ما قدرت می بخشد.

انگیزه ای که ما از رویایمان به دست می آوریم ما را به نقطه فعلی رسانده است اما مقداری از قدرت آن در مسیر از بین رفته است.

ما کم کم در مسیر احساس راحتی کردیم و به جای اینکه به سمت بزرگی به حرکتمان ادامه دهیم، به یک رضایت نسبی بسنده کردیم.

ما باید مجدداً رویا و ویژن خود را پیدا کنیم. پس یک بار دیگر به رویاهایتان بیندیشید، ببینید در نهان چه آرزویی دارید، به خاطر بیاورید که چه کسی می خواهید بشوید و چه کارهایی می خواهید انجام دهید، با چه کسانی می خواهید معاشرت کنید.

شما با مرور و بررسی مجدد رویاهایتان می توانید شوق و هیجان لازم برای برداشتن اولین قدم جهت خروج از منطقه امتنان را در خود ایجاد کنید.