



ضرورتی برای خروج از دایره امن

پایین رانگاه نکن، بپرس!

علیرضا طباطبایی
نویسنده



هر چه بیشتر به آن فکر کنید، خروج از دایره امن سخت تر می شود

تصور کنید روی یک صخره ایستاده اید و می خواهید به درون دریاچه پایین صخره بپرید. اگر سریع این کار را انجام دهید موفق می شوید اما اگر به شکل غریزی خم شوید، پایین را نگاه کنید و ارتفاع صخره را ببینید و عمق دریاچه را، شاید هرگز نتوانید شیرجه بزنید. شک و تردید تمام هیجان و انتظاری را که برای لحظه اوج خود ایجاد کرده بودید، می گیرد. ناگهان صخره بالاتر می رود و آب سردتر به نظر می رسد. پای شما روی زمین ناپایدار می شود و ضربان قلب شما بالاتر می رود.

از سر خوردن و افتادن می ترسید. خدایا، این الان یک کابوس است. شما فقط آنجا ایستاده اید، در زمان یخ زده و هر ثانیه شک و تردید در دهن شما تشدید می کند. فکر می کنید شاید این ایده بدی بود، زیرا هیجان این تجربه به آرامی به ترس از نامیدی تبدیل می شود. می بینید! حرکت، نیروی قدرتمندی است و از اقدام قاطعانه زاده می شود. هر چه بیشتر در حالت بلاتکلیفی بمانیم، انگیزه خود را برای اقدام بیشتر از دست می دهیم. طرز کار ذهن ما خنده دار است. ما به خود می گوئیم به زمان بیشتری برای فکر کردن نیاز داریم، اما پس از آن، چیزی که زمانی یک انتخاب واضح به نظر می رسید به این مخزن تاریک عدم اطمینان تبدیل می شود. هر چه بیشتر در آن تاریکی بمانیم، کل ماجرا دلهره آورتر می شود. نیت خوب ما به طناب های بی انگیزه تبدیل می شود که ما را به پایین می کشد. هر فکری که به حال خود رها شود، در نهایت دچار پیچیدگی و زوال خواهد شد.

ما به ایده های خاصی وابسته می شویم مانند خواستن یک پاسخ کامل یا ترس از انتخاب اشتباه. این دل بستگی ها چیزی است که ما را دچار تردید می کند. ما آنقدر به

یک کاتالیزور قوی برای رشد است. مقابله با ترس هایتان با تغییر محیط می تواند به شجاعت و اعتماد به نفس تازه ای منجر شود. ۶. در آغوش گرفتن فرصت ها: محیط های مختلف فرصت های منحصر به فردی را ارائه می دهند. خواه پیشنهاد شغلی در یک شهر جدید باشد یا فرصتی برای دنبال کردن یک اشتیاقی، تغییر اغلب دست در دست هم با چشم اندازهای هیجان انگیز همراه است. ۷. تعریف مجدد موفقیت: گاهی اوقات تعریف موفقیت با تکامل ما تغییر می کند. یک محیط جدید می تواند به شما کمک کند آنچه را که واقعاً برای شما مهم است کشف کنید و اهداف خود را مطابق با آن تنظیم کنید. منظور من این است که وقتی راه های متعددی را امتحان کرده اید، اما موفقیت از شما دور می شود، از تغییر محیط خود نترسید. این یک گام جسورانه است که می تواند منجر به رشد شخصی، فرصت های جدید و موفقیتی شود که برای آن تلاش کرده اید. در اصل رشد در خارج از منطقه آسایش شما اتفاق می افتد، بنابراین ماجراجویی را در آغوش بگیرید و اجازه دهید تغییر ستاره راهنما شما در مسیر موفقیت باشد.

این ممکن است برای همه صدق نکند، اما آیا تا به حال احساس کرده اید هر چقدر هم تلاش می کنید تلاش شما به هیچ نتیجه ای منجر نمی شود؟ مثل اینکه شما کارهای زیادی انجام می دهید اما چیزی برای نشان دادن آن وجود ندارد. به نظر می رسد موفقیت فقط از شما فرار می کند. این واقعاً ناامید کننده است. بپایید در مورد افسردگی ناشی از آن صحبت نکنیم. این موضوع می تواند باعث شود در مورد توانایی های خود شک کنید. در چنین لحظاتی من یک رویکرد متحول کننده را در نظر می گیرم، یعنی تغییر محیط امن. از آنجایی که شما به محیط اطرافتان عادت دارید. این محیط طرز فکر شما، فرصت ها و دیدگاه کلی شما را نسبت به زندگی شکل می دهد. من فهرست کوتاهی در مورد اینکه چرا بیرون آمدن از منطقه آسایش و پذیرش تغییر بسیار مهم است تهیه کرده ام که قصد دارم آن را با شما به اشتراک بگذارم. ۱. دیدگاه های تازه: محیط های جدید، شما را در معرض دیدگاه ها، فرهنگ ها و ایده های مختلف قرار می دهند. این تنوع می تواند خلاقیت شما را برانگیزد، افق دید شما را گسترش دهد و به شما کمک کند اهداف خود را از زوایای تازه ببینید.

۲. رشد شخصی: ترک منطقه آسایش، شما را وادار می کند سازگارتر باشید. شما یاد خواهید گرفت در قلمرو ناآشنا حرکت کرده، بر چالش ها غلبه کنید و انعطاف پذیرتر شوید. این تجربیات شما را به فردی قوی تر و توانا تر تبدیل می کند. ۳. شبکه های گسترده: تغییر در محیط، اغلب به معنای ملاقات با افراد جدید و ایجاد ارتباطات ارزشمند است. شبکه شما می تواند درهایی را روی فرصت هایی باز کند که هرگز نمی دانستید وجود دارند. ۴. از بین بردن رکود: در یک مکان ماندن و انجام کارهای مشابه، می تواند منجر به رکود شود. تغییر، نشاط را به زندگی تزریق می کند و به شما انگیزه می دهد دست به کار شوید و اهداف خود را با قدرتی تازه دنبال کنید. ۵. غلبه بر ترس: ترس از ناشناخته ها می تواند فلج کننده باشد، اما همچنین



گاهی اوقات

تعریف موفقیت

باتکامل ماتغییر

می کند. یک

محیط جدید

می تواند به شما

کمک کند آنچه را

که واقعاً برای شما

مهم است

کشف کنید



حرکت، نیروی

قدرتمندی است

و از اقدام قاطعانه

زاده می شود.

هر چه بیشتر در

حالت بلاتکلیفی

بمانیم، انگیزه

خود را برای اقدام

بیشتر از دست

می دهیم

انتظارات چنگ زده ایم که فراموش می کنیم چگونه از یک حلقه نامحدود خارج شویم. گاهی اوقات وقتی در مورد پیامدهای یک انتخاب فکر می کنیم، متوجه می شویم کدام انتخاب برای ما منطقی تر است، اما وقتی نتوانیم شفافیت را به دست آوریم، این یک بن بست است. ما خطر فرصت های از دست رفته یا یک زندگی زندگی نشده را ایجاد می کنیم.

واقعیت این است که پشیمانی بیشتر از شکست صدمه می زند. وقتی تصمیم می گیریم از چیزی که زمانی می خواستیم دور شویم، در نهایت کیفی پراز گناه به دوش می کشیم.

بنابراین دفعه بعد که در لبه صخره ایستاده اید، نفس عمیقی بکشید و به خودتان بگویید خوب می شود. به خود یادآوری کنید که هر چه زمان بیشتری برای تصمیم گیری خود صرف کنید، کمتر تمایل به انجام آن دارید و به درون دریاچه بپرید!

این بدان معنا نیست که ما باید بی پروا در امور عجله کنیم، اما باید بدانیم نقطه شیرینی بین تفکر و عمل وجود دارد. آنجایی که برای مدت طولانی به تصمیمی فکر می کنیم، دیگر فکر نمی کنیم، این ترس است که دارد در سرما جولان می دهد.

دنیا پراز عدم قطعیت و اولین هاست. هر تصمیم بزرگ مانند پریدن از یک صخره است. ابتدا هیجان می آید، سپس وحشت فرامی رسد و بعد از آن اگر تصمیم مان را عملی نکنیم دیگر فقط وحشت خالص است که با ما می ماند.

بپایید کنترل خود را بر نتیجه کم کنیم و نیاز به عالی بودن همه چیز را کنار بگذاریم. ما با هر چیزی که پیش بیاید برخورد خواهیم کرد. نگرانی و اندیشیدن در مورد چیزی که اتفاق نیفتاده است، دنیایی از امکانات را از ما می گیرد.

این ترس و نگرانی جنایتکار است. پس برای تجربه دنیای نامحدود و ماجراهای بی انتهای که چشم انتظار ماست باید از منطقه آرامش خود خارج شویم و تغییر محیط را هر چه زودتر شروع کنیم.