

الدعم الحرج



الخروج من منطقة الأمان

جميعنا ينعم بمنطقة أمان - وهي منطقة أو حدود لنشاط ما نشعر خلالها بالأمان والراحة. في حين أن الأمر يختلف باختلاف الأشخاص، فإن هذا المكان تشعر فيه بالراحة والقدرة على أن تكون على طبيعتك. وعلى الرغم من هذه الراحة والطمأنينة، فإنه من المهم أن تتحدى نفسك بانتظام لتخرج من هذه المنطقة.

لماذا ينبغي الخروج من منطقة الأمان؟



من الجيد أن تتعم بمنطقة أمان وتشعر بالاستقرار في حياتك وهو الأمر الذي يمكن توفيره من خلال هذه المنطقة، لكن عندما لا تتحدى نفسك، يمكن أن يتراجع إبداعك وحتى سعادتك. عندما يزداد الأمان والراحة في منطقة الأمان يُصبح أمرًا روتينيًا. قد تجد نفسك تلقائيًا تتبع الروتين على الرغم من أنك لم تعد تشعر بالرضى ولا بالتقدم. عند الخروج من منطقة الأمان وتحدي نفسك للقيام بأشياء جديدة، فإنك تبقى متيقظًا والفرص متاحة أمامك.

الخروج من منطقة الأمان لا يعني بالضرورة فعل أشياء من شأنها أن تشعرك بالقلق والعصبية. يمكن أن يتمثل الأمر في استكشاف جزء جديد من المدينة أو تجربة نوع جديد من الطعام. المهم اكتساب فرص وتجارب جديدة عندما تكون مستعدًا.

تحطيم الحواجز



يقع الكثيرون في منطقة الأمان بسبب الخوف، مثل الخوف من الفشل، أو الخوف من النجاح، أو الخوف من خوض تجارب جديدة، أو الخوف من بغض الآخرين. وعلى الرغم من أن هذه المخاوف حقيقية، فلا يُمكنك أن تدعها تعيقك. قد يمنعك من المخاطرة وجود حاجز مستمر يتمثل في نداء داخلي سلبي، لكن ذلك يحد أيضًا من قدرتك على إدراك قدراتك الكاملة. على الرغم من أن الأمر يبدو بسيطًا، فإن النداء الداخلي الإيجابي يمكن أن يصنع فرقًا. إليك بعض الامثلة التي استبدلت فيها نداء داخلي سلبي وحل محلها نداء داخلي إيجابي:

- لا أستطيع. أستطيع!
- سأفشل. سأنجح!
- "سيرفضون". إذا طلبت، ربما "يقبلون"!
- سأصبح أحمقًا. سأصبح أحمقًا إذا لم أحاول!

تختلف العوائق التي تمنع كل شخص من تحقيق ذلك ومن بينها التسوية أو التردد. هذه مجموعة من الخطوات التي يمكن أن تساعدك في تحطيم الحواجز.

- حدد العوائق التي تمنعك ثم فكر في كيفية أن هذه الحواجز تحميك. إذا كان العائق الذي يحول دون مقابلة أشخاص جدد هو الخوف من الرفض، فقد يحميك هذا الخوف من إيذاء مشاعرك.
- اكتب أهم شيء عليك القيام به للتغلب على العائق أو تحطيمه. إذا كان العائق هو الرفض، فقد تضطر إلى تذكير نفسك أنه إذا حدث هذا الرفض، فلن يغير ذلك من شخصيتك أو كيف يجب أن تشعر تجاه نفسك.

- اكتب أسوأ ما يمكن حدوثه إذا خرجت من منطقة الأمان دون تحقيق هدفك. في معظم الأحوال، لا يمثل هذا مصدرًا للتهديد أو التخويف كما يبدو في البداية. إذا قررت أن تتحدى نفسك لمقابلة أشخاص جدد وقررت الذهاب إلى حفلة لكنك أدركت أنك تمر بوقت تعس، فقد أهدرت بضع ساعات لكن على الأقل تعلم أنك حاولت.
- صف بالتفصيل أفضل ما يمكن حدوثه إذا خرجت من منطقة الأمان ونجحت في إدراك حلمك/هدفك. ستتعرف على أصدقاء جدد وستقابل شخصيات جديدة وتستمع بنجاح هذا التحدي.

تحديد أهدافك وتحقيقها

خطوة مهمة جدًا للخروج من منطقة الأمان هي التعرف على أهدافك. فكر في أهدافك الحالية وأهدافك قبل خمس أو عشر سنوات. لا تضع قيودًا، مثل أن تقول "أنا كبير في السن" أو "لا يمكنني فعل ذلك أبدًا". ربما تلاحظ أن العديد من هذه الأهداف تتضمن إجراءات أو مخاطر تمثل لك مصدرًا للخوف. هذا بالضبط السبب في أنها لا تزال أهدافًا لم تُحقق. كن مبدعًا وفكر في تحديات أخرى مهمة أو ممتعة.

حدد أولويات هذه الأهداف والتحديات لتحديد الأكثر أهمية حاليًا بالنسبة لك وما الذي تريد القيام به في المستقبل. فكّر كيف يمكن أن تؤثر هذه الأهداف على حياتك في المستقبل.

بعض الأشخاص يرون أن الخروج من منطقة الأمان أسهل عليهم مقارنة بالآخرين. لهذا السبب من المهم وضع خطة عمل للأهداف التي تريد تحقيقها وتحديد الخطوات التي ستساعدك في ذلك. بمجرد أن تقرر ما تريد القيام به، ضع لنفسك جدولًا زمنيًا والتزم به.

على سبيل المثال، إذا كنت تريد أن تكون جزءًا من المجتمع الدرامي المحلي للهواة، فحدد موعدًا للتقدم لاختبارات الأداء. أو إذا كنت تريد استكشاف المزيد من مناطق مدينتك، فاختر يومًا من الأسبوع أو الشهر للقيام برحلة. أضف عامل المتعة لذلك وادعو الآخرين للاستعداد. قد ترغب أيضًا في إجراء القليل من البحث حول نشاطك أو التحدث إلى شخص ما عنه قبل القيام به. إذا حاولت الانضمام إلى نشاط مسرحي، ففكر في تلقي دروس في التمثيل أو الاتصال بصديق أو أحد المعارف المهتمين.

تأكد من مكافأة نفسك بعد محاولة الوصول إلى هدفك و/أو تحقيقه. يمكن أن تتمثل المكافأة في ترتيب تناول وجبة عشاء في الخارج مع الأصدقاء أو شراء قرص مضغوط خاص كنت تريده. تذكر أن نجاحك يحقق هدفك ويتحدى منطقة الأمان التي تقبع فيها.

لماذا الخروج من منطقة الأمان يشعرني بالقلق؟



من الطبيعي جداً أن تشعر بالقلق عند القيام بشيء جديد أو اتخاذ مخاطرة ما، لكن في بعض الأحيان تكون المخاطرة ضرورية للنمو. ضع في اعتبارك أن مخاوفك قد تكون شديدة وغير منطقية.

عندما تشعر بالتوتر أو القلق، مارس تقنيات الحد من التوتر/الاسترخاء مثل:

- تخيل نفسك في بيئة مطمئنة وهادئة.
- اجلس بشكل مريح على كرسي.
- أغمض عينيك وركز ببطء في كل مرة على مجموعة واحدة من العضلات تبدأ من رأسك نزولاً إلى قدميك.
- الآن بعد استرخاء العضلات، ركّز على تنفسك لمدة خمس دقائق أو أكثر.

يجد أيضاً الكثير من الأشخاص الراحة من خلال اليوجا أو التأمل أو كتابة اليوميات. عند تدون يومياتك، اكتب مخاوفك أو "أسوأ سيناريو" تخشاه بالإضافة إلى مشاعرك أو اكتشافاتك خلال المراحل المختلفة لهدفك.

النتائج



تبعث مناطق الأمان والأمن والراحة لسبب وجيه للغاية. إنها أماكن تشعر فيها بالراحة والأمان، لكن عندما تشعر بالراحة والرضا فقد حان الوقت للمضي قدماً وتحدي نفسك. اتبع هذه النصائح للخروج من منطقة الأمان واستعد للنمو المستمر والفرص الجديدة.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.