

توسيع منطقة راحتك

لدينا جميعًا منطقة راحة، وهي مساحة نمارس فيها نشاطًا يشعرون بالراحة والاطمئنان. على الرغم من أن الأمر يختلف من شخص لآخر، إلا أن هذه المنطقة هي حيث تشعر فيها بالاسترخاء والقدرة على أن تكون على طبيعتك. وعلى الرغم من هذه الراحة والسهولة، من المهم أن تتحدى نفسك بانتظام للخروج من هذا الوضع.

لِمَ يجب أن أوسع منطقة راحتي؟

من الجيد أن يكون لديك منطقة راحة تمنحك الاستقرار الذي تنوق إليه في حياتك، ولكن عندما لا تدفع بنفسك خارجها لخوض غمار تحديات أخرى، يمكن أن يتوقف إبداعك بل وحتى سعادتك. عندما تصبح منطقة راحتك مريحة جدًا، فقد تتحول إلى شخص روتيني. قد تجد نفسك تتبع إجراءات روتينية بشكل أعمى على الرغم من أنها لم تعد تسمن أو تغني من جوع. من خلال توسيع منطقة الراحة الخاصة بك وتحدي نفسك للقيام بأشياء جديدة، ستظل منتعشًا ومفتحًا على الفرص.

إن توسيع منطقة راحتك لا يعني بالضرورة الإقدام على شيء يثير قلقك أو عصبيتك. فيمكنك ببساطة استكشاف جزء جديد من المدينة أو تجربة نوع جديد من الطعام. المهم هنا أن تفتح على فرص وتجارب جديدة عندما تكون مستعدًا.

التغلب على العقبات التي تعيقك

يبقى الكثير منا في منطقة راحتنا بسبب الخوف، على سبيل المثال الخوف من الفشل أو التخوف من النجاح أو الخوف من تجربة أشياء جديدة أو الخوف من ألا نحوز على إعجاب الآخرين. على الرغم من أن هذه المخاوف حقيقية، إلا أنه لا يمكنك السماح لها بتقييدك. إن الوابل المتصل من الحديث السلبي للذات يمكن أن يمنعك من خوض المجازفات، بل ويحد أيضًا من قدرتك على الوصول إلى إمكاناتك الكاملة. على الرغم من أن الأمر يبدو بسيطًا، إلا أن الحديث الإيجابي للذات يمكن أن يصنع فرقًا. إليك بعض الأمثلة على استبدال الحديث السلبي للذات بالحديث الإيجابي للذات:

- لا أستطيع أن أفعل هذا. أستطيع أن أفعل هذا!
 - سأفشل. سأنجح!
 - سيقولون "لا". إذا سألت، قد يقولون "نعم"!
 - سأجعل من نفسي أضحوكة. سأجعل من نفسي أضحوكة فقط إذا لم أحاول!
- تختلف العقبات التي تعيق كل شخص من شخص لآخر وقد تشمل المماثلة أو التردد. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكن أن تساعدك على كسر العقبات التي تواجهك:
- حدد العقبات التي تعيقك ثم فكر في كيف تساعد هذه العقبات على حمايتك. إذا كان الخوف من التعرض للرفض هو أحد العقبات التي تعيق تعرفك إلى أشخاص جدد، فهذا الخوف قد يحميك من تعرض مشاعرك للإيذاء.

- اكتب أكثر شيء يصعب عليك القيام به للتغلب على العقبات أو التخلص منها. إذا كان التعرض للرفض هو العقبة التي تعيقك، فقد تضطر إلى تذكير نفسك أنه إذا حدث هذا الرفض، فلن يغير منك كشخص أو من الطريقة التي تشعر بها تجاه نفسك.
- اكتب أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا غادرت منطقة راحتك ولكنك لم تحقق هدفك. في معظم الحالات، لا يشكل هذا الأمر تهديدًا أو تخويفًا كما يبدو من الوهلة الأولى. إذا تحدثت نفسك للتعرف على أشخاص جدد وقررت الذهاب إلى حفلة ولكنك قضيت وقتًا بائسًا، فقد أضعت بضع ساعات ولكنك على الأقل تعلم أنك حاولت.
- صف بالتفصيل أفضل ما يمكن أن يحدث إذا تركت منطقة راحتك ونجحت في تحقيق حلمك/هدفك. سيكون لديك أصدقاء جدد، وتلتقي بأشخاص جدد، وتستمتع بنجاحك في هذا التحدي.

تحديد أهدافك وتحقيقها

إحدى الخطوات المهمة جدًا في توسيع منطقة راحتك هي التواصل مع أهدافك. فكر في أهدافك الحالية والأهداف التي كانت لديك قبل 5 أو 10 سنوات. لا تضع قيودًا، مثل "أنا كبير في السن" أو "لا أستطيع فعل ذلك أبدًا". قد تلاحظ أن العديد من هذه الأهداف تتطوي على إجراءات أو مخاطر تخيفك. وهذا هو بالضبط السبب في أنها لا تزال أهدافًا يتعين تحقيقها. أطلق العنان لنفسك وفكر في التحديات المهمة أو الممتعة الأخرى.

حدد أولويات كل هذه الأهداف والتحديات لتحديد أيها أكثر أهمية بالنسبة لك الآن وأيها تريد القيام به في المستقبل. تأكد من التفكير في كيفية تأثير هذه الأهداف على حياتك في المستقبل.

بالنسبة لبعض الأشخاص، بعد توسيع منطقة الراحة الخاصة بهم أسهل مما هو عليه بالنسبة للآخرين. ولهذا السبب من المهم وضع خطة عمل للأشياء التي تريد القيام بها وإدراج الخطوات التي ستساعدك. بمجرد أن تقرر ما تريد القيام به، حدد بعض المواعيد النهائية والتزم بها.

على سبيل المثال، إذا كنت مصممًا على أن تكون جزءًا من مجتمع التمثيل المسرحي للهواة، فحدد موعدًا نهائيًا للاختبارات. أو، إذا كنت ترغب فقط في استكشاف المزيد من مدينتك، فاختر يومًا من أيام الأسبوع أو الشهر للقيام بنزهة حولها. استمتع بالأمر وادع مزيد من الأشخاص حتى تظل متحمسًا. قد ترغب أيضًا في إجراء القليل من البحث حول نشاطك أو التحدث مع شخص ما عنه مسبقًا. إذا كنت تحاول دخول مجال التمثيل المسرحي، ففكر في أخذ دروس في التمثيل أو الاتصال بصديق أو أحد معارفك المشاركين.

تأكد من منح نفسك مكافأة بعد محاولة و/أو تحقيق هدفك. يمكن أن ينطبق الأمر على أي شيء بدءًا من العشاء مع الأصدقاء وحتى شراء منتج جديد يروق لك. تذكر أن نجاحك يعني تحقيق هدفك وتحدي منطقة راحتك.

ماذا لو كان توسيع منطقة راحتي يجعلني أشعر بالتوتر؟

من الطبيعي جدًا أن تشعر بالتوتر عند القيام بشيء جديد أو عندما تخوض مجازفة ما، ولكن في بعض الأحيان تكون المجازفات ضرورية للنضج. ضع في اعتبارك أن مخاوفك قد تكون متطرفة وغير عقلانية.

عندما تشعر بالتوتر أو الضغط، مارس تقنيات التخفيف من التوتر/الاسترخاء مثل:

- تصور نفسك في بيئة سلمية وهادئة.
 - اجلس بشكل مريح على الكرسي.
 - أغضض عينيك وركز ببطء على مجموعة عضلية واحدة في كل مرة بدءًا من رأسك ونزولاً إلى قدميك.
 - الآن بعد أن قمت بارتخاء عضلاتك، ركز على تنفسك لمدة 5 دقائق أو أكثر.
- يحصل العديد من الأشخاص أيضًا على الاسترخاء من خلال اليوغا أو التأمل أو الاحتفاظ بمذكرات يومية. اكتب مخاوفك أو "أسوأ السيناريوهات" بالإضافة إلى مشاركتك أو اكتشافاتك خلال المراحل المختلفة لهدفك.

تُشعرك مناطق الراحة بالأمان والراحة لسبب وجيه للغاية. إنها الأماكن التي تشعر فيها بالاسترخاء والأمان. ولكن عندما تشعر بالارتياح والرضا عن النفس، يحين الوقت للمضي قدماً وتحدي نفسك. اتبع هذه النصائح لتوسيع منطقة راحتك والانفتاح على النمو المستمر واعتنام الفرص الجديدة.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.

