

अपने कम्फर्ट जोन का विस्तार करना

हम सभी के पास एक कम्फर्ट जोन होता है — गतिविधि के लिए एक ऐसा स्थान या सीमा जिसमें हम सबसे अधिक घर जैसा और सहज महसूस करते हैं। हालाँकि यह हर व्यक्ति के लिए अलग होता है, लेकिन यह वह जगह है जहाँ आप सबसे अधिक सहज महसूस करते हैं और अपने आप में रहने में सक्षम होते हैं। इस सहजता और आसानी के बावजूद, इससे बाहर निकलने के लिए खुद को नियमित रूप से चुनौती देना महत्वपूर्ण है।

↑ मुझे अपना कम्फर्ट जोन क्यों बढ़ाना चाहिए?

आपके जीवन में एक कम्फर्ट जोन और उसके द्वारा दी जाने वाली स्थिरता की भावना होना अच्छी बात है, लेकिन जब आप खुद को चुनौती नहीं देते हैं, तो आपकी रचनात्मकता और यहाँ तक कि खुशी भी अवरुद्ध हो सकती है। जब आपका कम्फर्ट जोन बहुत अधिक आरामदायक हो जाता है तो यह बेकार हो सकता है। हो सकता है कि आप आँख मूंदकर अपनी दिनचर्या का पालन कर रहे हों, भले ही वह अब संतुष्टिदायक या समृद्धिजनक नहीं रह गई हो। अपने कम्फर्ट जोन का विस्तार कर के और नई चीजें करने के लिए खुद को चुनौती देकर आप तरौताजा रहते हैं और अवसरों के लिए खुले रहते हैं।

अपने कम्फर्ट जोन का विस्तार करने का मतलब यह नहीं है कि आप कुछ ऐसा करें जो आपको चिंतित या परेशान कर दे। यह बस शहर के एक नए हिस्से की खोज करना या नए प्रकार का भोजन करने की कोशिश करना हो सकता है। मुद्दा यह है कि जब आप तैयार हों, तो आप अपने आप को नए अवसरों और अनुभवों के लिए प्रस्तुत करें।

✂ बाधाओं को तोड़ना

हममें से बहुत से लोग डर के कारण अपने कम्फर्ट जोन में रहते हैं, जैसे विफलता का डर, सफलता का डर, नई चीजों का डर, या यह डर कि दूसरे हमें पसंद नहीं करेंगे। भले ही ये डर वास्तविक हैं, लेकिन आप उन्हें अपने आप को प्रतिबंधित करने नहीं दे सकते। नकारात्मक आत्म-चर्चा की निरंतर बौछार आपको जोखिम लेने से रोक सकती है, लेकिन यह आपकी पूरी क्षमता तक पहुँचने की आपकी क्षमता को भी सीमित कर देती है। भले ही यह सरल लगता है, लेकिन सकारात्मक आत्म-चर्चा से फर्क पड़ सकता है। यहाँ सकारात्मक आत्म-चर्चा द्वारा प्रतिस्थापित नकारात्मक आत्म-चर्चा के कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

- मैं नहीं कर सकता। मैं कर सकता हूँ!
- मैं असफल हो जाऊँगा। मैं सफल होऊँगा!
- वे 'मना' कर देंगे। अगर मैं पूछूँ, तो वे शायद 'हाँ' कहें!
- मैं अपने आप को मूर्ख साबित करूँगा। यदि मैं प्रयास नहीं करूँगा, तो मैं स्वयं को मूर्ख ही साबित करूँगा!

आपको रोकने वाली बाधाएँ हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होती हैं और इसमें विलंब या अनिर्णय शामिल हो सकता है। यहाँ कुछ कदम दिए गए हैं जिनसे आपको अपनी बाधाओं को तोड़ने में मदद मिल सकती है:

- **उन बाधाओं को पहचानें जो आपको रोक रही हैं और फिर सोचें कि ये बाधाएँ कैसे आपकी रक्षा कर रही हैं।** यदि नए लोगों से मिलने में बाधाओं में से एक अस्वीकृति का डर है, तो यह डर आपकी भावनाओं को ठेस पहुँचने से बचाना हो सकता है।
- **बाधा को पार करने या तोड़ने के लिए आपको जो सबसे कठिन काम करना होगा उसे लिख लें।** यदि आपकी बाधा अस्वीकृति है, तो आपको शायद खुद को याद दिलाना होगा कि यदि यह अस्वीकृति होती है, तो इससे इसमें बदलाव नहीं होता है कि आप एक व्यक्ति के रूप में कौन हैं या आपको अपने बारे में कैसा महसूस करना चाहिए।

- **वह सबसे बुरी स्थिति लिखिए जो तब हो सकती है, जब आप अपना कम्फर्ट ज़ोन छोड़ देते हैं लेकिन अपना लक्ष्य नहीं प्राप्त कर पाते हैं।** ज्यादातर मामलों में यह उतना खतरनाक या डराने वाला नहीं होता है जितना शुरू में लगता है। अगर आप अपने आप को नए लोगों से मिलने और किसी पार्टी में जाने का निर्णय लेने की चुनौती दे रहे हैं, लेकिन आपका समय खराब चल रहा है, तो आप कुछ घंटे खो देते हैं, लेकिन आपको पता होता है कि आपने कम से कम इसकी कोशिश तो की।
- **अगर आप अपना कम्फर्ट ज़ोन छोड़ देते हैं और अपने सपने/लक्ष्य को साकार करने में सफल होते हैं, तो क्या हो सकता है, इसका विस्तार से वर्णन करें।** आपके नए दोस्त बनेंगे, आप नए लोगों से मिलेंगे और आपको इस चुनौती की सफलता का आनंद मिलेगा।



अपना लक्ष्य निर्धारित करना और हासिल करना

अपने कम्फर्ट ज़ोन का विस्तार करने में अपने लक्ष्यों के संपर्क में रहना एक बहुत महत्वपूर्ण कदम है। अपने वर्तमान लक्ष्यों और जिन लक्ष्यों को आपने 5 या 10 साल पहले तय किया था, उनके बारे में सोचें। सीमाएँ न लगाएँ, जैसे कि 'मैं बहुत बूढ़ा हूँ' या 'मैं ऐसा कभी नहीं कर सकता'। आप शायद देख सकते हैं कि इनमें से कई लक्ष्यों में ऐसे कार्य या जोखिम शामिल हैं जो आपको डराते हैं। यही कारण है कि वे अभी भी हासिल किए जाने वाले लक्ष्य हैं। रचनात्मक बनें और अन्य महत्वपूर्ण या मज़ेदार चुनौतियों पर विचार-मंथन करें।

अभी आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है और आप भविष्य में क्या करना चाहते हैं, यह निर्धारित करने के लिए इन सभी लक्ष्यों और चुनौतियों की प्राथमिकता तय करें। इस बारे में अवश्य सोचें कि ये लक्ष्य भविष्य में आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर सकते हैं और करेंगे।

कुछ लोगों के लिए, अपने कम्फर्ट ज़ोन का विस्तार करना दूसरों की तुलना में आसान होता है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप जो काम करना चाहते हैं उसकी एक कार्ययोजना बनाएँ और इसमें ऐसे कदम शामिल करें जिनसे आपको मदद मिलेगी। एक बार जब आप तय कर लें कि आप क्या करना चाहते हैं, तो अपने आप के लिए एक समय सीमा तय करें और उस पर कायम रहें।

उदाहरण के लिए, यदि आप स्थानीय शौकिया नाटक सोसाइटी का हिस्सा बनने के लिए दृढ़ हैं, तो ऑडिशन के लिए एक समय सीमा निर्धारित करें। या, यदि आप अपने शहर की ओर अधिक पड़ताल करना चाहते हैं, तो भ्रमण के लिए सप्ताह या महीने का एक दिन चुनें। प्रेरित रहने के लिए इसे मज़ेदार बनाएँ और अन्य लोगों को आमंत्रित करें। हो सकता है कि आप अपनी गतिविधि के बारे में थोड़ा शोध करना चाहें या इसके बारे में पहले किसी से बात करना चाहें। यदि आप थिएटर के लिए प्रयास कर रहे हैं, तो अभिनय की शिक्षा लेने या इसमें शामिल किसी मित्र या परिचित को कॉल करने पर विचार करें।

प्रयास करने और/या अपना लक्ष्य प्राप्त करने के बाद स्वयं को पुरस्कार देना सुनिश्चित करें। यह दोस्तों के साथ बाहर डिनर करने से लेकर कोई नई वस्तु, जिसे आप खरीदना चाह रहे हों, खरीदने तक, कुछ भी हो सकता है। याद रखें कि अपना लक्ष्य प्राप्त करना और अपने कम्फर्ट ज़ोन को चुनौती देना दोनों ही आपकी सफलता हैं।



यदि मेरे कम्फर्ट ज़ोन का विस्तार करने से मुझे घबराहट होती है, तो क्या होगा?

कुछ नया करते समय या जोखिम लेते समय घबराहट होना बहुत स्वाभाविक है, लेकिन कभी-कभी जोखिम विकास के लिए आवश्यक होते हैं। ध्यान रखें कि आपका डर बहुत चरम पर और तर्कहीन हो सकता है।

जब आप घबराहट या तनाव महसूस करें, तो तनाव कम करने/विश्राम करने की तकनीकों का अभ्यास करें जैसे:

- कल्पना करें कि आप एक शांतिपूर्ण और शांतिकारक वातावरण में हैं।
- एक कुर्सी पर आराम से बैठें।
- अपनी आँखें बंद करें और धीरे-धीरे एक समय में एक माँसपेशी समूह पर ध्यान केंद्रित करें, जो आपके सिर से शुरू होकर नीचे आपके पैरों तक जाता है।
- अब जबकि आपने अपनी माँसपेशियों को आराम दे दिया है, अपने श्वास पर 5 मिनट या उससे अधिक समय तक ध्यान दें।

बहुत से लोग योग, ध्यान या एक जर्नल रखने के माध्यम से भी विश्राम पाते हैं। अपने लक्ष्य के विभिन्न चरणों के दौरान अपने डर या 'सबसे खराब स्थिति' के साथ-साथ अपनी भावनाओं या खोजों को लिखें।

✓ निष्कर्ष

किसी बहुत ही अच्छे कारण के चलते सहज परिस्थितियाँ सुरक्षित और आरामदायक लगती हैं। ये ऐसी जगहें हैं जहाँ आप आराम और सुरक्षित महसूस करते हैं। लेकिन जब आप बहुत अधिक सहज और आत्म-संतुष्ट हो जाते हैं, तो आगे बढ़ने और खुद को चुनौती देने का समय होता है। अपने कम्फर्ट जोन को बढ़ाने, निरंतर विकास और नए अवसरों के लिए खुद को खोलने हेतु इन युक्तियों का पालन करें।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 142935-022024 OHC