

چگونه از جزیره امن مان به ساحل موفقیت برسیم؟

جزیره امنیت



ریحانه اوسطی

نوجوانه

اسم منطقه امن یا به قول فرنگی ها «کامفرت زون» را یحتمل شنیده باشید. منطقه امن دقیقا همان جایی است که در آن احساس راحتی و آرامش داریم. کارهایی را انجام می دهیم که روی آنها کنترل داریم. از کارهای غیرقابل پیش بینی و حتی ورود آدم های جدید و کارهای جدید به زندگی مان جلوگیری می کنیم تا یک وقت بختک ترس و اضطراب روی ما سایه نیندازد و بتوانیم بنشینیم و دمی به شادی بگذرانیم. اما دریغ از این که تا وقتی درد و ترس و اضطراب نباشد، رشدی نیست. یک شبه موفق شدن و مجسم شدن رویاهای در سرمان با چراغ جادو فقط در فیلم ها اتفاق می افتد و اینجا زندگی واقعی است! اینجا باید مدت ها تلاش کنی و از هر آنچه می خواهی بگذری تا قدم به قدم در مسیر موفقیت گام برداری و قطعا این مسیر پر از موانع و چالش و سختی و رنج خواهد بود. حال این که چطور از این منطقه خارج شویم و خودمان را در دل ترس بیندازیم خود حدیث مفصلی است که بخوانید از این مجل.

قدم های آهسته



آهسته و پیوسته پیش رفتن در این مسیر بیشتر از ناگهانی اقدام کردن جواب می دهد. این که ابتدا کارهایی معمولی اما خارج از روتین انجام دهید مثل این که برای اولین بار به نانواپی بروید و در صف نان صبحگاهی بایستید قدم قدم شما را برای اتفاقات بزرگ تر آماده می کند؛ مثلا اگر برای شروع از منطقه امتنان خارج شوید، بروید و برای جمعیت زیادی سخنرانی کنید، قطعا هم برایتان میزان اضطراب و دشواری بیشتری دارد هم این که ممکن است با خراب کردن آن سخنرانی ناامید شوید. با گذاشتن هدف های کوتاه مدت و رسیدن به آنها ذره ذره نور امیدواری در دلتان جمع می شود و خود را توانمند می یابید، عزت نفس و اعتماد به نفس و حتی آمادگی تان هم افزایش یافته و حالا آماده هستید با یک هدف بلند مدت مواجه شوید!

کارهای متفاوت و دوست داشتنی



به کارهایی فکر کنید که همیشه به آنها علاقه داشته اید اما به دلیل ترس از ریسک و نامعلوم بودن مسیر از انجام دادن آن کارها سر باز زدید. مثلا ممکن است شما به یک ورزش خاص یا زبان خاص علاقه مند باشید، خودتان را در معرض این کارهای متفاوت و دوست داشتنی قرار دهید، در عین این که از محدوده امن تان کم کم خارج می شوید کارهایی را انجام بدهید که همیشه دوست داشتید، تا متوجه شوید کشف دنیای بیرون چقدر می تواند لذت بخش و هیجان انگیزتر از تکرار کارهای روتین و تکراری باشد. یا حتی برای شروع می توانید از قدم های کوچک تر مثل این که کارهای معمول تان را به روشی دیگر انجام بدهید، آغاز کنید؛ مثلا اگر همیشه با سرویس به مدرسه می رفتید این بار از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید، مطمئن باشید بی تاثیر نخواهد بود.

بررسی نقطه آغاز و فرجام



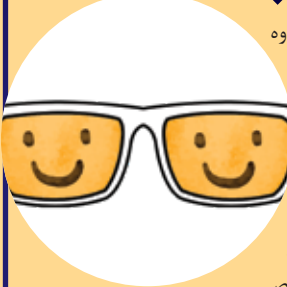
در ابتدای مسیر خروج از این جزیره باید آن را موşkافانه بررسی کنید. ببینید روی چه کارهایی کنترل پیدا کردید. چه احساساتی دارید و از تجربه چه احساساتی واهمه دارید که نمی خواهید از این منطقه خارج شوید. حتی نوشتن و به واژه تبدیل کردن موقعیتی که درونش هستید و موقعیتی که می خواهیدش، می تواند مثرمتر باشد و به شما کمک کند که نقشه راه واضح و موتور انگیزه داشته باشید. ترسیم موقعیتی که دوست دارید در آینده تجربه کنید و به آن برسید خیلی مهم است. سعی کنید دقیق بنویسید که دوست دارید به چه چیزهایی دست یابید. این ترسیم موقعیت از اضطراب شما برای خروج از محدوده امن می کاهد و کمک می کند که اقدامات لازم را برای رسیدن به اهداف تان پیدا کنید و قدم به قدم وارد منطقه رشد و یادگیری شوید.

اتمسفر رشد



می گویند شخصیت شما برگرفته از پنج نفر از نزدیک ترین افرادی است که با آنها نشست و برخاست می کنید. تاثیر آدم های زندگی مان در شخصیت و کردار ما به وضوح روشن است. اگر آدم های اطراف شما خودشان باورهای محدودکننده دارند و دائما واهمه و هراس دارند، پرواضح است که شما هم این باورها را به غلط به پدک بکشید، حتی ممکن است آن آدم ها خانواده شما باشند اما شما باید بدانید که مسیر موفقیت نیاز به چالش دارد، پس اگر می توانید سعی کنید آدم هایی که با آنها معاشرت می کنید را تغییر بدهید. دوستانی پیدا کنید که اهل به چالش کشیده شدن و رشد کردن هستند. در مجامع و گروه هایی به این شکل حضور پیدا کنید. مطمئن باشید وقتی اتمسفر رشد و تلاش، اطراف شما وجود دارد مانند انرژی جنبشی به شما هم سرایت خواهد کرد و شما را هم به جنبش و اخواهد داشت....

عینک خوشبینی



مهم ترین نکته برای آن که از محدوده امن تان خارج شوید، ایجاد تفکر و نگرش مثبت است. اکثر کسانی که از رویارویی با دنیای بیرون واهمه دارند، ترس هایی را برای خود پرورانده اند که غیرحقیقی است و اصلا شاید هیچگاه به آن برنخورند؛ مثلا ممکن است شخصی خیال کند اگر در جمع صحبت کند دوستانش مسخره اش خواهند کرد، ولی در واقعیت اصلا اینطور نباشد. پس باید عینک خوشبینی را به چشم هایمان بزنیم و به اتفاقات مثبتی که می تواند رخ بدهد بیشتر از اتفاقات منفی نگاه کنیم. به قول معروف تو می خواهی بپری و می گویی اگر بیفتم چه؟! من می گویم اگر پرواز کنی چه؟!... ایجاد نگرش مثبت مهم ترین عامل برای آن است که به ساحل موفقیت برسید.

مواجهه با هیولای ترس



گمان نکنید که به محض خروج از منطقه امن تان موفقیت های فراوان انتظار شما را می کشند و فردای آن روز جایزه نوبل را گردن شما می اندازند. برای رسیدن به جزیره یادگیری و رشد باید از جنگلی کمی مخوف به نام جنگل ترس بگذرید. اگر در این مرحله موفق شوید، وارد محدوده یادگیری می شوید و باز اگر استمرار داشته باشید به رشد می رسید. به قول قدیمی ها کار نیکو کردن از پرکردن است. شما ابتدا باید با این هیولای ترس مواجه شوید، اما همان طور که خدا هم وعده می دهد قطعا بعد از هر سختی ای آسانی است. «پیه این ترس را به تن تان بمالید تا لذت یادگیری و رشد و موفقیت را بچشید.» قطعا برای اولین بار ارائه تر در کلاس، تنها بیرون رفتن و... ترسناک خواهد بود، اما تا خودت را در دل ترس هایت نیندازی و به او نشان ندهی که قوی تر از این حرف هایی، زندگی هم به تو روی خوش را نشان نخواهد داد.

کلیه مدارک (مهند، برگ سبز و...) خودرو سواری نیسان پاترول ۲ درب مدل ۱۳۷۹ به رنگ مشکی، نقره ای متالیک به شماره پلاک ۶۲ س ۵۸۶ ایران ۶۵ به شماره موتور 2240588082 و شماره شاسی PNK152926036 به نام افشین صفی زاده با کد ملی ۳۱۲۰۲۷۹۳۴۱ منقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کلیه مدارک شامل کارت، برگ سبز و سند گمپاتی خودرو سمند ال ایکس LX مدل ۱۳۸۷ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۴۶-۴۸۵۶۶۵ شماره موتور 12487209953 شماره شاسی NAAC91CCX9F176199 به مالکیت یهمن عبد عابدی منقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و کارت خودرو شاهین رنگ مشکی مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ایران ۵۰-۸۴۵ به شماره موتور M15TC/2038230 و شماره شاسی NAS111100N1037695 به نام صفا هدایتی منقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی به شماره ۹۸۴۰۸۱۱۸۲ متعلق به خاتم فاطمه نیک پسی نجف آبادی فرزند نعمت اله به شماره شناسنامه و ملی ۱۲۷۲۶۴۴۸۵۵ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی پیوسته رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاه آزاد دولت آباد منقود گردیده است و فاقد اعتبار است از پابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد دولت آباد به نشانی اصفهان، دولت آباد بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دولت آباد ارسال نماید.