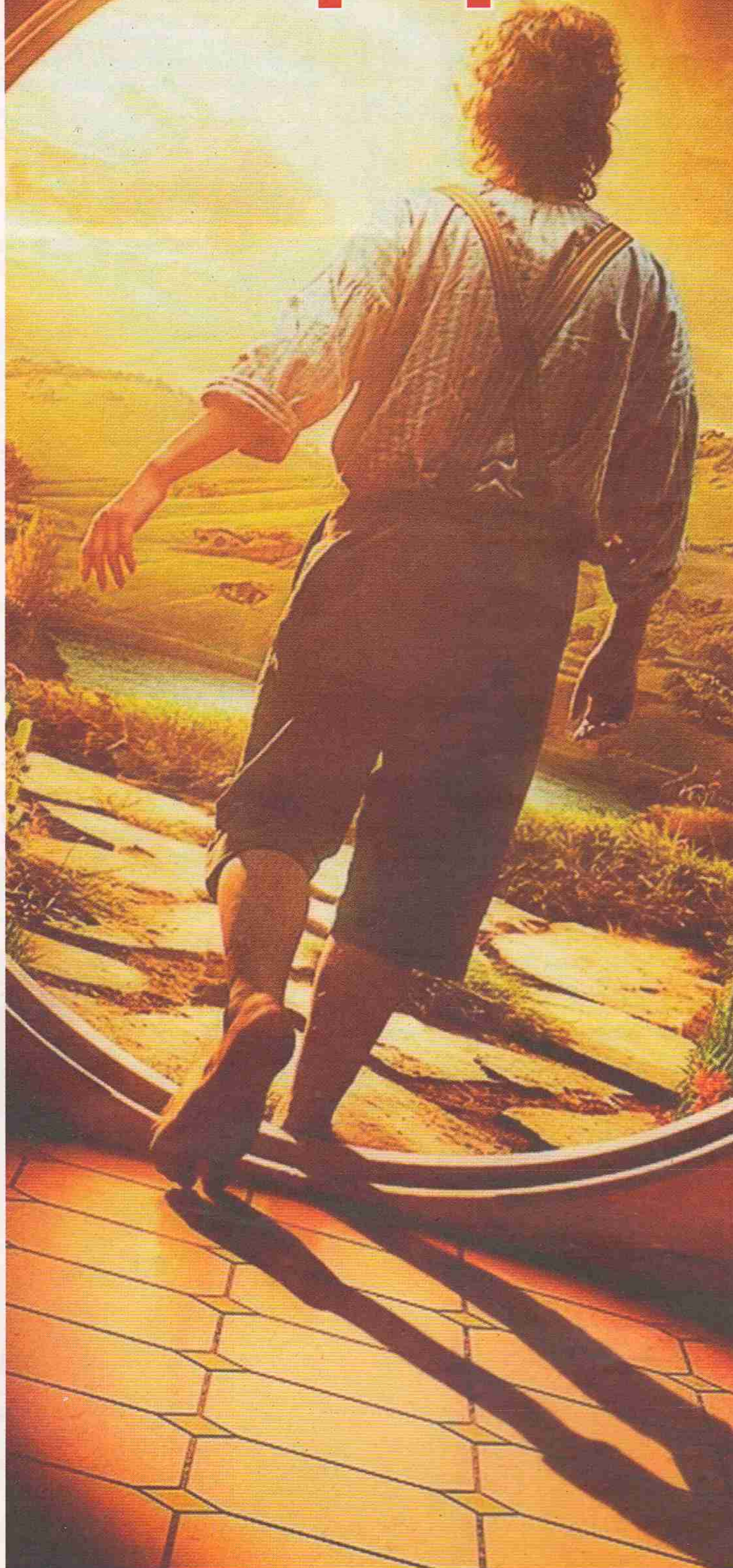


Эвакуация из зоны комфорта



*«Перемен требуют наши
сердца,
Перемен требуют наши глаза,
В нашем смехе и в наших
слезах,
И в пульсации вен
Перемен!
Мы ждём перемен»!!!*

Эти слова из известной песни Виктора Цоя знакомы всем. Но не все согласны подписаться под ними, даже если перемены могут принести в жизнь лучшие изменения.

Приведём два самых ярких примера, в которых можно будет узнать себя, или своего друга, или коллегу...

Некая женщина уже давно встречается или замужем за нелюбимым человеком. Он часто выпивает, свободное время проводит у телевизора на диване, не имеет целей в жизни, поднимает на неё руку, не уважает, словом – редкостная сволочь, отношения с которой не имеют никаких перспектив... Становится непонятно, почему женщина живёт с таким «мужчиной». Любовь? Может быть, у неё и остались какие-то чувства к нему, хотя после всех издевательств это очень маловероятно. Если же спросить напрямую саму даму, почему она не уходит от мужа, с большей долей вероятности она ответит: «Ну как же, мы же столько лет прожили вместе, я привыкла к нему, у нас семья, дети. Да и некуда мне уходить, я же уже немолода, кому я такая буду нужна?».

Или...

Сосед\брат\ каждый день приходит с работы подавленный. В принципе он никогда не любил ни уже опостылевшую работу, ни начальника-самодура. И вдруг ему предоставляется случай работать по специальности, казалось бы – меняй работу, вот твой шанс реализовать себя! Но нет – тут-то я знаю, как работать, что делать и чего ожидать, а как там сложится – ещё неизвестно.

Эти человека оба могут изменить свою жизнь в лучшую сторону. Женщина – найти себе достойного и любящего спутника, а мужчина – хорошую высокооплачиваемую, перспективную работу. Но! Они оба боятся перемен. И их слова вроде: «А вдруг у меня ничего не получится?», «У меня на это нет времени», «Если бы я начал\а раньше» на самом деле не более, чем просто отговорки. Возможные изменения пугают их настолько, что они продолжают жить своей «болотной» жизнью – с маломальским заработком и тщедушным мужчинкой рядом. И пока они находятся в привычной для себя зоне комфорта – они не развиваются, а топчутся на месте в страхе что-то изменить.

Если и вы боитесь перемен в жизни, то тогда эта статья для вас.



А ответит на интересующие нас вопросы психолог школы №23 Голева Татьяна Владимировна.

- Что такое «зона комфорта»?

- Из названия понятно, что это очень удобное комфортное состояние в вашей личной жизни, когда вы знаете, как решить любую проблему, чем заняться в следующую минуту, что будет завтра. Когда один день похож на другой, одна неделя на другую. И что бы с вами ни произошло - вы знаете, как вы поступите, потому что у вас уже сложился алгоритм поведения. Всё чётко и понятно.

У каждого человека есть свой внутренний мир, где границы чётко определены. В безопасности он ощущает себя только в том случае, если всё происходящее вписывается в эти рамки. Именно они заставляют его придерживаться отношений, давно себя исчерпавших, привычных мыслей и сохранять работу, которая не доставляет удовольствия. Внутренние рамки человека – это его зона комфорта. Она представляет собой сферу жизненного пространства, создающую иллюзию безопасности и комфорта. Она определяется привычными штампами поведения. Знакомый, стабильный и предсказуемый мир – это и есть зона комфорта. В таком состоянии мы ощущаем себя в «своей тарелке».

- Одновременное желание перемен и страх, что они случатся, – это внутреннее противоречие, которое присутствует практически в каждом из нас. Почему?

- Человеку свойственно познание всего нового и неизведанного. Просто одни легко могут сделать этот шаг, неизведанное манит, а кто-то осторожничает и не может шагнуть к неизведанному – оно его страшит. Чтобы человек смог дальше развиваться как личность, нужно делать «шаг вперёд», а «не топтаться на месте». Вспомните поведение маленького ребёнка. Весь мир для него неизведанное, и он постоянно выбегает из своей «зоны комфорта», чтобы узнать этот интересный и захватывающий мир.

Когда человек взрослеет, страх ошибки, непонятного останавливает его. Чем взрослее человек, тем осторожнее и тише выглядывает он из своей «зоны комфорта». Но любопытство в природе никуда не делось. Вот и происходит внутреннее противоречие между желанием перемен и страхом перемен.

- Что же плохого в зоне комфорта?

- Плохого здесь нет ничего, за исключением остановки в развитии. Освоение нового сильно затрудняется, если человек предпочитает занимать стабильную позицию в безопасной для него сфере.

Желание перемен связано с преодолением границы этой комфортной зоны. За её пределами человек попадает в зону, где он подвергается риску. Разумный риск – это необходимость для того, кто хочет развиваться.

Расширение зоны комфорта – это не проблема для молодых людей. Они охотно воспринимают всё новое. Если человек надолго задержался в зоне комфорта, не предпринимая попыток выйти оттуда, то его развитие прекращается и начинается обратный процесс – деградация.

- Назовите, пожалуйста, основные причины, по которым люди боятся выйти из «зоны комфорта»?

- Главная причина, почему большинство людей боятся покинуть зону комфорта, – боязнь допустить ошибки и потерять то, что они имеют. Но ошибки, как уже говорилось выше, это не всегда плохо. Я б даже сказала, что это прекрасно, что в вашу жизнь приходят такие ситуации, которые заставляют ошибаться. Любая неудача – это, в первую очередь, возможность, это урок стать лучше, познать себя, понять, как действовать в той или иной ситуации.

Если вы научитесь анализировать свои ошибки, если будете выносить из них уроки, то напроць забудете, что такое зона комфорта, перестанете бояться делать какие-то необычные вещи, принимать самые амбициозные и кардинальные решения.

Из любой неудачи можно сделать 2 вывода: Это не для Вас. Хорошо, что Вы попробовали и поняли, что этот Вам не подходит. В будущем будете точно знать, что стоит делать, а что нет. Это для Вас. Отлично, вы попробовали, у Вас не получилось, но пришло чёткое осознание того, что это для Вас, что Вам хочется этим заниматься, а значит, нужно стараться, развиваться, работать в выбранном направлении.

Многие понимают, что в их жизни произойдут изменения, а кто-то понимает, что изменения произойдут с ним самим. А это тоже страх и причина не меняться. Хорошо бы, если вокруг всё поменялось, а я остался таким как есть. Но так не бывает, и осознание того, что мне нужно меняться самому, признать, что у меня есть проблемы и их нужно решить, – не каждый сможет и захочет.

- Как всё же из неё выйти?

- Существует несколько советов, как нужно и можно выходить из «зоны комфорта», но я бы выделила эти.

Вот 10 советов, которые подскажут, как выйти из зоны комфорта и сделать шаг на пути к достижению целей.

1. Измените обычный порядок дня. Очень здорово, если вы научились каждый день следовать одному и тому же расписанию. Это помогает сконцентрироваться на том, что вы делаете в каждый промежуток времени. Тем не менее, иногда стоит выбрать день, и изменить своё расписание, чтобы попробовать что-нибудь новое. Это самый простой способ выхода из зоны комфорта, не требующий особых усилий с вашей стороны.

2. Познакомьтесь с кем-нибудь. Отличный способ выйти из зоны комфорта – познакомиться с кем-нибудь. Это может быть ваш сотрудник, с которым вы сталкиваетесь в коридоре, но никогда не общаетесь, сосед по квартире или любой случайный человек.

3. Пойдите на курсы, вступите в какой-нибудь клуб. Поищите объявления в газетах или на форумах вашего города, чтобы узнать, какие клубы и курсы есть в вашем городе. Выберите то, что вам по вкусу, и присоединяйтесь. Как вариант – начните учить английский по Скайпу. Самое главное – заниматься или посещать клуб регулярно.

4. Отправьтесь в незапланированную поездку. Используйте пару свободных дней, чтобы отправиться в небольшую поездку. Выберите место назначения, соберите небольшой багаж, но больше ничего не планируйте. Пока будете ехать, подумайте, что вы станете делать и где остановитесь. Вы не только выйдете из зоны комфорта, но и развеетесь и получите массу впечатлений.

5. Возьмите на себя новые обязанности на работе. Примитесь за новый проект на работе или в своём бизнесе. Решите не просто работать над ним, но работать хорошо. Важно не просто вносить перемены, но вносить их осознанно, с целью преуспеть. Это будет не только выход из зоны комфорта, но и очень полезное начинание для вашего успеха.

6. Если вы не занимаетесь физическими упражнениями – начните. Если занимаетесь – удвойте нагрузку. Физическая нагрузка является неотъемлемым компонентом здоровья и благополучия, а если вы прибавите к своим обычным упражнениям ещё пару десятков отжиманий, вы ещё и будете собой гордиться. Если вы не занимаетесь физкультурой – пришло время начать! Не надо ставить рекорды, главное – перейти на новый уровень.

7. Попробуйте новые блюда. Откройте Yandex, Google или поваренную книгу и найдите блюда, которые вы никогда не пробовали. Купите необходимые продукты и готовьте. В лучшем случае, вы откроете для себя новый рецепт, в худшем – просто расширите свои горизонты.

8. Поставьте себе цель, которая потребует больших перемен. Поставьте себе такую цель, для достижения которой вам нужно будет изменить обстановку или себя. Не просто рассуждайте, что бы вы могли сделать, а поставьте себе временной предел, за который вы добьётесь этой цели.

9. Узнайте что-то такое, чего бы вы никогда не узнали в обычной жизни. Выберите предмет, которым раньше не интересовались, и начните его изучать. Поищите информацию в Интернете, почитайте статьи в Википедии. Это не только тренировка для мозга, но и возможность расширить кругозор. Если всё время делать только то, что нравится, ваши знания, так или иначе, будут ограниченными. Через некоторое время вы с удивлением обнаружите, что вам даже нравится делать то, чего бы вы никогда в жизни не стали делать.

10. Переведите своё увлечение на новый уровень. Выберите одно из ваших увлечений и посмотрите на него с «новой» стороны. Если вы ведёте блог, начните его монетизировать, если выращиваете цветы – проявите соревновательность и сделайте их красивее, чем у соседей. За какую бы сферу деятельности вы ни взялись, вы должны поставить перед собой новую проблему, которую вам необходимо решить.

И напоследок, очень простая формула для создания позитивных перемен.

1. Определите, какие Ваши действия не приносят результатов, и делайте их меньше.
2. Определите, какие Ваши действия дают результаты, и делайте их больше.
3. Всегда делайте что-то по-новому.

Какие плюсы могут быть в переменах?

- возможность увидеть что-то новое;
- сделать то, что ты никогда не делал;
- получить опыт, который при любом раскладе останется с тобой;
- изменить свою жизнь;
- встряхнуться.

- К каким последствиям может привести «болотная» жизнь в страхе перемен?

- Сначала вас всё устраивает. Потом вы понимаете, что что-то не так. Как-то стало серо. Я считаю, что именно страх не даёт многим людям достичь успеха в их жизни.

Жизнь пройдёт мимо вас. Вам будет неинтересно жить дальше, скучно... Настоящее болото. Осознание придёт намного позже. И вы подумаете, что везёт же моему соседу, другу, брату, кому-то, только не мне. Им так интересно жить, у них такая интересная жизнь. А я, в чём моя вина, я невезучий? Ничего у меня в жизни не получилось...

- В заключение...

- Не бойтесь перемен! Перемены откроют вам новые грани самого себя и подарят новые перспективы!

Подготовила Дарья РУСАНОВА.