

Mine oma mugavustsoonist välja!

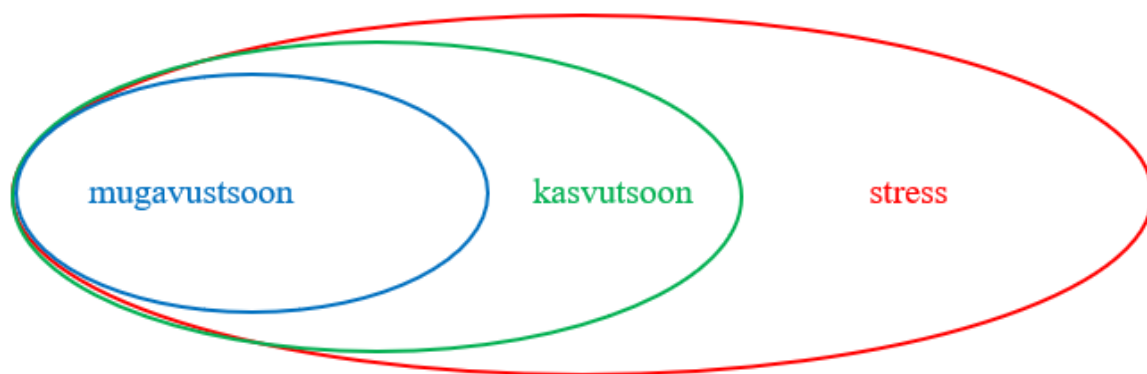
Igatüks meist on vähemalt korra elus mõelnud, kuidas midagi paremaks muuta. Kuid sageli kui saabub aeg tegutseda, seisame silmitsi paljude hirmude ja pettekujutelmadega, mis sunnib meid kõik jätma nii, nagu see on. Kas olete kunagi märganud, kui keeruline on inimeste jaoks oma harjumustest loobuda? Paljud kardavad oma elu muuta ning ütlevad küll kogu aeg näiteks, et neile ei meeldi seda tööd teha, aga jätkavad ikkagi töötamist samas ettevõttes. Kõike seda võiks nimetada kartuseks oma mugavustsoonist välja minna.

Ameerika kirjanik Neale Walsch ütles kunagi, et elu algab teie mugavustsooni lõpust, ning mina olen selle väitega täiesti nõus. Mugavustsoonis viibimine on psühholoogiline seisund, mis on põhjendatud stabiilsuse- ja kindlustunnega. Mugavustsoonis tunneb inimene end turvaliselt ja lõõgastunult. Kahjuks inimestel, kes on teatud rutiiniga harjunud, on oma mugavustsoonist väljumine väga keeruline. Igasugused muutused ühiskonnas, tööl või kodus on neile võõrad. Nad ei taha midagi muuta, sest aja jooksul on nad muutunud oma harjumuste pantvangideks. Kuid mõned nendest tegelikult ei ole oma eluga rahul. Ning siis seisavad nad sageli valiku ees – kas minna oma mugavustsoonist välja või loobuda sellest ideest. Need, kes on julgemad, võtavad end tihti kokku ja tegutsevad ning astuvad samme, mida nad poleks varem julgenud teha. Need, kes ei usu endasse ja kellel on madal enesehinnang, ei muuda oma elu tavaliselt kuidagi, sest kardavad läbikukkumist. Ka mugavustsoonist väljunud inimesi võib tabada ebaõnn, aga need inimesed õpivad sellest positiivsest kogemusest, sest nad õpivad oma vigadest. See aitab neil tulevikus leida uusi viise probleemide lahendamiseks ja võimalike riskide hindamiseks.

Miks üldse mugavustsoonis välja murda, kui selles viibimine on nii meeldiv? Kui inimene viibib pikka aega mugavustsoonis ega ei pinguta, et sellest lahkuda ja enda piire laiendada, siis tema areng peatub. Pidevaks arenguks peame andma endale väikese stressilaengu, seadma uued ülesanded või võtma vastu väljakutseid väliskeskkonnast. Oma mugavustsoonist väljumise kõige olulisem tingimus on mõistmine. Mõistmine, et oleme saanud oma harjumuste pantvangideks. Mugavustsooni ja tugeva stressitsooni vahel asub kasvutsoon. Just seal toimub maksimaalne areng ja tootlikkuse kasv. Selleks, et oma mugavustsoonist välja minna, on vaja

koguaeg harjutada. Mida sagedamini inimene harjutab, seda kiiremini lahkub ta oma “mugavustsoonist” ja siseneb “kasvutsooni”.

Selleks, et mõista, kuidas saab oma mugavustsoonist välja minna, koostage enda jaoks skeem (vt joonis 1). Sellel skeemil on kolm osa: mugavustsoon, kasvutsoon ja stressitsoon. Mugavustsooni alla kuuluvad kõik tegevused, mis on teile juba tuttavad (tööülesanded, harjumused, kumbed jne) ehk mis iseloomustab teie tavalist elu. Kasvutsooni kirjutage need uued tegevused, mida te pole veel proovinud, kuid tahaksite katsuda (nt hommikune tervisejooks, meditatsioon, loogilised tehted vms). Need ülesanded on teile huvitavad, nõuavad rakendamist ja võivad tuua uusi teadmisi. Stressitsooni pange kirja toimingud, milleks te pole veel psühholoogiliselt valmis. Näiteks, esinemine publiku ees, pikad reisirid üksinda jne. Sellest skeemist saab teie lähituleviku tegevuskava. Pärast plaani koostamist saate jätkata tegevust "kasvutsooni" piirkonnast.



Joonis 1. Skeemi näide

Regulaarselt pingutades, sisenedes “kasvutsooni” ja tagasi “mugavustsooni”, aitame venitada oma “mugavustsooni”, mis tähendab, et muutume paindlikumaks ja avatumaks väliskeskkonna uutele väljakutsetele. Aegamööda saab kasvutsoonist jälle mugavustsoon ning siis saab end taas edasi arenedada. Samuti märkate, kui lihtne on järgmisel korral uutest raskustest üle saada. Ehk siis proovige julgesti ning minge oma mugavustsoonist välja!