

# نقش دایره راحتی در موفقیت



• شناخت دایره راحتی

• کاربرد آن در موفقیت

• راهکارهایی کاربردی

تالیف: دکتر بهزاد حسینی

## دایره‌ی راحتی چیست و چگونه باید از آن خارج شد؟

احتمالا تا به حال بارها در مورد دایره‌ی راحتی شنیده‌اید. منطقه‌ی ای امن با عنوان **Comfort Zone**. تقریبا همه‌ی افراد، به دیگران توصیه می‌کنند که از این دایره بیرون بمانند. اما اهمیت خروج از این دایره چیست؟ آیا خروج از آن همیشه بهترین استراتژی ممکن است؟ تصویر زیر ماجرا را تا حدودی برای ما مشخص می‌کند.



برای درک بهتر موضوع، ابتدا باید مفهوم دایره‌ی راحتی یا **Comfort Zone** را به درستی شناخت. یکی از گویاترین تعریف‌های علمی در خصوص این پدیده، آن را با سطح اضطراب افراد مرتبط می‌داند. قرار گرفتن در دایره‌ی راحتی در واقع هر گونه رفتاری را شامل می‌شود که در آن میزان اضطراب فرد در پایین‌ترین سطح خود نگه دارد. هر کاری می‌تواند در این مفهوم بگنجد. از پخت و پز و شستشوی ظروف گرفته تا ارتباطات کاری یا تماشای تلویزیون. هر فعالیتی که با انجام آن سطح اضطراب فرد به حداقل برسد و فرد به آن فعالیت تمایل داشته باشد یا عادت کند، در دایره‌ی راحتی او قرار می‌گیرد.



دایرهٔ راحتی یا به عبارت دیگری «گنج راحتی»، فضایی است که انسان از لحاظ روانی در آن راحت است. این فضا که همگی به آن تمایل داریم، شامل امکانات، ارتباطات و موقعیت‌های اجتماعی هر شخص است که با داشتن آنها احساس راحتی می‌کند و در صورت از دست دادنش دچار احساس ناراحتی و ناامنی می‌شود.

ریشه و زمان استفاده از واژهٔ دایرهٔ راحتی دقیق مشخص نیست ولی باوری وجود دارد که استفادهٔ آن بیشتر از دمای راحتی برای انسان ریشه گرفته که بین ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد است. این میزان دمایی است که انسان در آن راحت است و تمایل دارد که شرایطش را با آن هماهنگ کند. اگر سرد است، دنبال گرما می‌گردد و اگر گرم است، برعکس!

انسان همواره به دنبال راحتی است. از این رو همیشه خواسته‌اش از تنظیم دمای خانه فراتر می‌رود و در تلاش است تا در بخش‌های مختلفی نظیر شغل، درآمد، امنیت اجتماعی و ثبات آن، به راحتی دست یابد و پیوسته در زمان‌های مختلف و موقعیت‌هایی که پیش‌تر احساس راحتی می‌کرده، دچار ناراحتی می‌شود و در تلاش برای حل و فصل کردن آن و بهبودش است.

## راحتی با ناراحتی

اما چرا ما در شرایط مختلف احساس ناراحتی می‌کنیم. دلایل گوناگونی وجود دارد. به‌طور کلی زمان‌هایی احساس ناراحتی می‌کنیم که:

شرایط مطابق با انتظار ما نباشد یا پیش‌نرود

تجربه‌ای مشابه از شرایط نداشته باشیم

ناشناخته‌ها از شناخته‌هایمان در موقعیت خاصی بیشتر باشد

شرایط مطلوبمان تغییر کند و پایدار نباشد

پیوسته از آینده نگران باشیم و هماهنگ شدن با آن برایمان دشوار باشد



بی‌اعتمادی به خود، دیگران و اصل زندگی، جایگزین اعتماد شده باشد

این چنین مواردی، می‌تواند سبب ناراحتی شده و باعث شود به‌طور غریزی به دنبال حذف یا تغییر آن شرایط برویم. اما روش دیگر، شناخت شرایط و یادگیری از آن است. بیاموزیم که:

چرا موردی می‌تواند باعث ناراحتی ما شود؟

چرا در گذشته هم از این مورد بخصوص ناراحت شده‌ایم؟

چطور می‌توان به‌جای حذف یا واکنش به آن مورد خاص، از آن در جهت رشد شخصی استفاده کرد؟

در پس تمام ناراحتی‌ها، قسمت مهمی از شناخت خود وجود دارد که می‌توان خودخواسته و آگاهانه از آن به‌عنوان کلاس آموزشی (خودآگاهی) استفاده کرد و یا فقط به دلیل بی‌علاقگی و ناخوشایندی‌اش، بی‌توجه از کنار آن عبور کرد.

هر لحظه انتخاب داریم که با ناراحتی‌ها (ناخوشایندی‌ها) چطور رفتار کنیم و آیا نیاز است که همه چیز را به‌گونه‌ای عوض کنیم تا برایمان مطلوب‌تر باشد؟

اینجاست که تصمیم می‌گیریم که در جای خود راحت باشیم و هر آنچه و هر آن کس که راحتی‌مان را به مخاطره بیندازد، به‌سرعت از زندگی و دایره راحتی خود حذف کنیم.

اغلب افراد سعی می‌کنند با انجام کارهایی خارج از این دایره، از آن بگریزند. هر چیزی که بتواند اندکی سطح اضطراب را افزایش دهد، خارج از مرزهای دایره‌ی راحتی فرد انگاشته می‌شود. برای مثال اگر رفتن به سر کار و قرار گرفتن در معرض ترافیک و شلوغی مترو منجر به افزایش اضطراب شما می‌شود و حس راحتی را در شما کاهش می‌دهد، این فعالیت، خارج از محدوده دایره‌ی راحتی شما به حساب می‌آید.

البته با اینکه اضطراب چیزی نیست که کسی تمایلی به کسب کردنش داشته باشد، اما مقدار کمی از آن به طرز شگفت‌انگیزی موثر و مفید است. در بسیاری مواقع ما به اندکی اضطراب نیاز داریم تا بتوانیم خود را به انجام کاری ترغیب کنیم. بدین ترتیب کارایی ما بهبود میابد. در مطالعه‌ای که در سال ۱۹۰۸ انجام شد مشخص شد که با تفویض وظیفه‌ای بسیار بسیار ساده، کارایی افزایش یافته و متعاقباً سطح اضطراب نیز مقداری رشد می‌کند. سخت‌تر شدن وظایف، افزایش نسبی اضطراب و در نتیجه بهبود عملکرد را نشان داده و نهایتاً با تخصیص وظایفی بسیار پیچیده، سطح اضطراب به حدی افزایش میابد که کارایی به صفر می‌رسد.



دایره‌ی راحتی معمولاً به شکل بالا تصویر می‌شود. دایره‌ی راحتی در دایره‌ی یادگیری محصور شده و دایره‌ی یادگیری در محاصره‌ی دایره‌ی ترس است. جایی که سطح اضطراب به حد نهایی می‌رسد. با کمک تصویر بالا می‌توان درک بهتری از تحقیقات یاد شده داشت. وقتی وظیفه‌ای بسیار ساده باشد، در "دایره‌ی راحتی" به سادگی به آن می‌پردازیم. بدون اینکه احساس اضطراب خاصی داشته باشیم. با افزایش سطح اضطراب به محدوده دایره‌ی یادگیری وارد شده و حتی عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهیم. اما هنگامی که وظیفه‌ای سخت به ما محول شود، با اندکی افزایش سطح اضطراب، به دایره‌ی ترس وارد می‌شویم و سطح کارایی به حداقل و حتی صفر می‌رسد.

## شناختن «دایره راحتی»

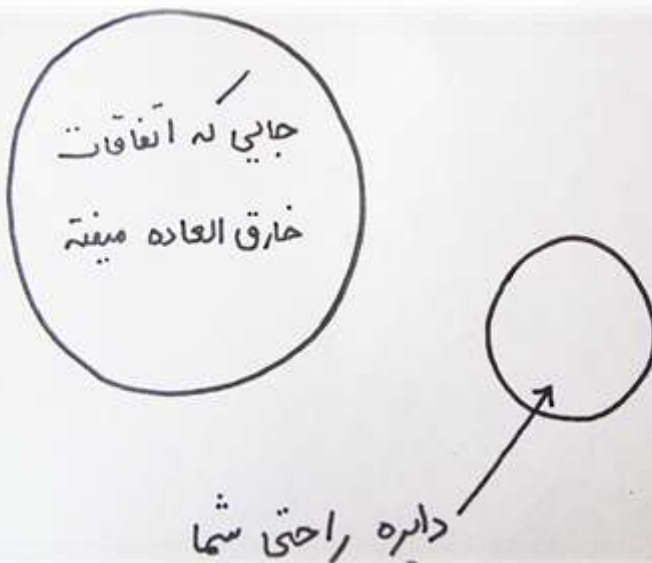
ساده بگویم، دایره راحتی یک فضای رفتاری است که در آن فعالیتها و رفتارهای آدم وارد یک روزمرگی و الگویی می شود که از ریسک و فشار و اضطراب کم می کند. وضعیتی که به آدم امنیت روانی می دهد. نفعش برای آدم مشخص است: خرسندی مداوم، اضطراب کم، و کاهش فشار مفهوم دایره راحتی از یک آزمایش کلاسیک روانشناسی آمده است:

در ۱۹۰۸ دو روانشناس به نامهای رابرت یرکس و جان دادسون توضیح دادند که شرایط راحتی نسبی، یک سطح عملکرد با ثبات ایجاد می کند. اما برای به اوج رساندن عملکرد، باید در وضعیت اضطراب نسبی باشیم (موقعیتی که سطح فشار کمی بالاتر از اندازه عادی است) به این موقعیت، فضای «اضطراب بهینه یا دایره یادگیری» می گویند که درست از بیرون دایره راحتی ما شروع می شود. البته اگر اضطراب بالا برود، استرس ما بیشتر از آن می شود که بتوانیم خروجی خوبی داشته باشیم و در نتیجه عملکرد آدم افت می کند.

مفهوم اضطراب بهینه اصلا چیز جدیدی نیست. هرکسی که به خودش فشار آورده باشد تا کاری را به انجام برساند یا به جایی برسد می داند که وقتی به خودت فشار بیاوری به نتایج درخشانی می رسی. با این حال زیاد فشار آوردن هم نتیجه منفی به بار می آورد، و سختی دادن به خودت اساسا کار جالبی نیست. ما ذاتا تمایل

داریم که به وضعیت راحتی و اضطراب خنثی برگردیم. مشخص است که چرا برایمان سخت است مغزمان را از دایره راحتی اش بیرون کنیم.

با این حال، دایره راحتی نه خوب است و نه بد. یک وضعیت طبیعی است که بیشتر مردم به آن تمایل



دارند. ترک آن اضطراب و ریسک به همراه می آورد، که ممکن است نتایج مثبت یا منفی داشته باشد، اما دایره راحتی را نباید یک چیز منفی در نظر بگیرید که مانع پیشرفت شما می شود.

اما تحقیق های بسیاری انجام شده که نشان می دهند: خلاقیت، یادگیری و نوآوری همگی بیرون از این دایره در دسترس است. در ابتدا لازم است که تعریفی از هر کدام از دایره ها بدانیم و موقعیت فعلی خود را مشخص کنیم.



### دایره راحتی (Comfort Zone)

اینجا منطقه ای است که همه چیز خوب به نظر می رسد. آرام و شاد. اتفاق غیرمنتظره ای پیش نمی آید و همه چیز به ظاهر سر جایش است.

شغل مناسبی هست که درآمد خوبی دارد. البته ممکن است آن چیزی نباشد که همیشه آرزوی انجامش را داشتیم ولی به درآمدش می ارزد. به جایش می شود به سفری رفت که از آن لذت برد.

خانه ای هست که برای سرپناه بودن خوب است. البته نمی دانیم که چرا یا نمی توانیم در آن برای مدت طولانی تنها باشیم؛ آیا این به خاطر خود خانه است یا اینکه خودمان احساس تنهایی می کنیم؟



وسایلی هست که برای داشتن آنها (خودشان یا مارکشان) بسیار زحمت کشیده‌ایم و اغلب در زمان خودش به آن احساس نیاز می‌کردیم. فکر می‌کردیم که داشتنش در کیفیت زندگی ما تأثیر بسزایی خواهد گذاشت. مدتی برای آن خوشحال بودیم و پس از آن برایمان عادی شده است.

روابطی هست که احساس می‌کنیم بودنشان بهتر از نبودشان است. البته امتحان نکردیم که آیا نبودشان آن قدر بد باشد یا نه. بیشتر ترس از تنها ماندن، اذیت کننده است. ترجیح می‌دهیم که آخر هفته با آنها باشیم تا تنها در خانه با خود خلوت کنیم یا رابطه‌ای جدید بر اساس نیازهای اصلی خود ایجاد کنیم.

کلاً هر چیز که باعث ناراحتی شود یا برایمان ناشناخته باشد در این دایره جایی ندارد. کارهایی که تجربه‌ای از آن نداریم، رابطه‌هایی که داشتنش برایمان چالش برانگیز ولی آموزنده باشد یا شغلی که درآمد زیادی نداشته باشد ولی با عنصر وجودی ما هماهنگ باشد در این دایره وجود نخواهد داشت.

اینجا منطقه‌ای است که تمام عوامل تشکیل دهنده آن (شغل، پول، روابط، وابستگی، رفتارهای درونی و...) مانند میخی در زمین فرورفته‌اند و طنابی دور آنها پیچیده شده که محیط این دایره را تشکیل می‌دهند. ارتفاع این طناب فرضی بلند است که امکان پریدن از روی آن دشوار است و نیاز به اراده قوی دارد.

برخی جمله‌های رایج افراد در دایره راحتی:

ولش کن	حالا خودش درست می‌شه
بذار بعداً	از شنبه (یا در بعضی وقت‌ها اول ماه)
الآن وقتش را ندارم	نه این خیلی سخت
شاید وقتی دیگر (الهام گرفته از نام فیلم)	این شدنی نیست

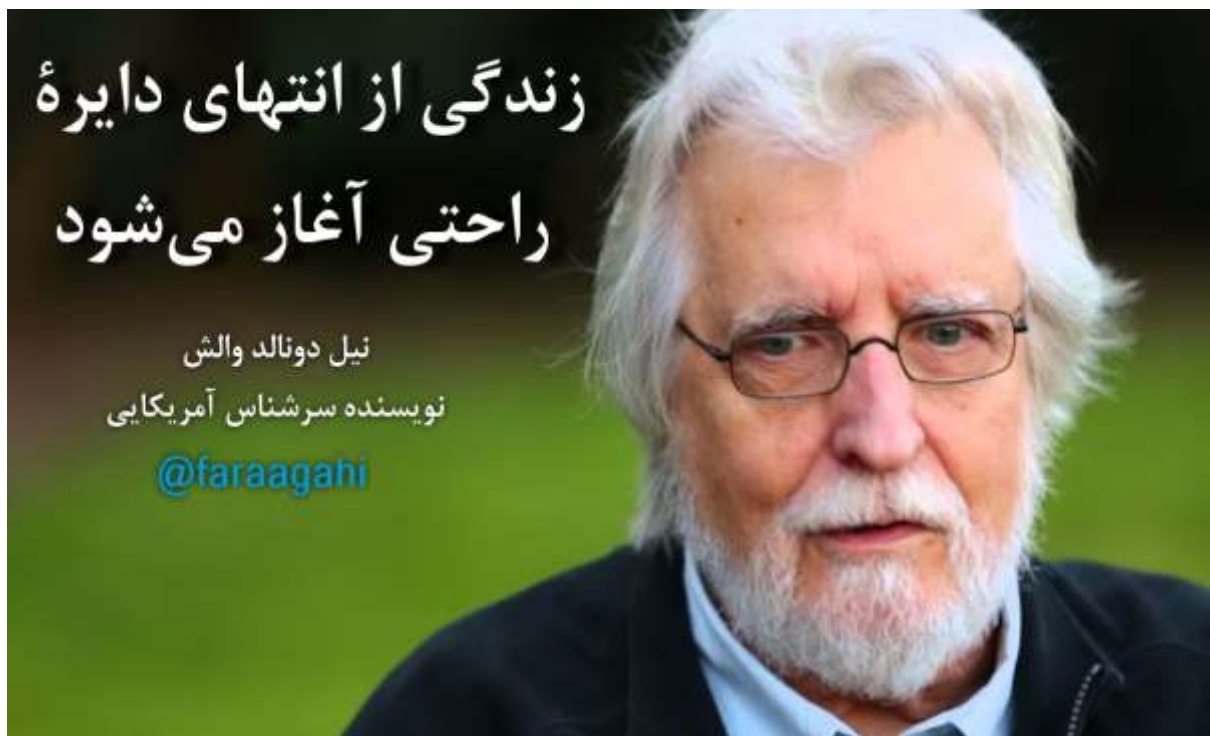




## دایره کشیدگی (Stretching Zone)

اینجا منطقه‌ای بسیار وسیع از ناشناخته‌ها و یادگیری محض است. در اینجا شناخت ما از پیرامون مان کم است و فقط بخشی از اصل مطلب را می‌دانیم. البته همان بخش کوچک آشنایی، باعث قدم گذاشتن به این منطقه می‌شود. چیزهایی که اصلاً به آن شناخت نداریم مربوط به دایره بعدی است. اینجا می‌توانید به ناشناخته سفر کنید. در واقعیت سفر به ناشناخته‌های درون و بیرون در این منطقه اتفاق می‌افتد. از آنجایی که شناخت ناشناخته‌ها کار پرمخاطره‌ای است و می‌تواند در بعضی مواقع ناخوشایند نیز باشد، تا حد امکان از تجربه آن در دایره راحتی پرهیز می‌شود. هرچه باشد، دایره راحتی است! و انتظاری غیر از راحتی نمی‌توان از آن داشت.

اما یادگیری زمانی در این محیط رخ می‌دهد که شانس تجربه کردن را برای خود فراهم کنید یا از رویدادهای جدید استقبال کنید. غیر از این اگر برای راحت ماندن اصرار داشته باشید، فرصت رشد شخصی و بالغ شدن را با دست‌های خود خواهید گرفت. همان که « نیل داند والش » می‌گوید:



زندگی در این دایره هیجان انگیز و نشاط آور است. اما مانند هر چیز دیگر، همیشه نمی شود در این منطقه زندگی کرد. همان طور که اشاره شد، بخشی از طبیعت انسان مبنی بر انتخاب راحتی شکل می گیرد. پس بعد از مدتی زندگی و تجربه، تمایل به بازگشت به راحتی داریم. منتها راحتی شکل دیگری به خود می گیرد که از لحاظ کیفی با مدل قدیمی آن تفاوت دارد.

درواقع به جای جابه جایی کامل از دایره راحتی به کشیدگی، می توان محیط آن را کش داد. یعنی با هر بار بیرون رفتن از آن، محیط پیرامون میخها و طناب اندکی بازتر می شود. یعنی دایره کشیدگی تنگ نمی شود، بلکه دایره راحتی کش می آید.

اینجاست که هر قدم به بیرون، قدمی به درون است و برعکس. یعنی وقتی بیرون از خود (طبیعت) را می شناسی، خودت را نیز می شناسی و هر وقت خودت را می شناسی گویی که طبیعت را شناختی.

خودشناسی هرگز عملی انجام نمی شود

ولی همه چیز از طریق آن انجام می شود

اگر مردان و زنان قدرتمند می توانستند خود را در آن متمرکز کنند

دنیا خود به خود دگرگون می شد و به آهنگ طبیعی خویش باز می گشت

( لائوتزو ) تائو ته چینگ

برخی جمله های رایج افراد در دایره کشیدگی:

حتماً باید جالب باشه

باور نکردنی

از آن روز زندگی ام تغییر کرده

بهترین تجربه زندگی من

شناخت جدیدی از خودم پیدا کردم

خیلی دوست دارم دوباره امتحانش کنم

خیلی خوشحالم که در مسیر زندگی ام قرار

حتماً تجربه کردنش را پیشنهاد می کنم

گرفت

اولش مطمئن نبودم

## دایره وحشت (Panic Zone)

اینجا منطقه‌ای است که هیچ قسمتش آشنا نیست. انگار در شهریست که مردم، زبان و جغرافیایش را نمی‌دانید، فکر می‌کنید بدون امکانات زندگی رها شده‌اید. مانند کوه‌نوردی که هیچ سنگ محکمی برای بالا رفتن پیدا نمی‌کند، هیچ نقطه محکمی برای اتکا وجود ندارد. هیچ نقطه آشنایی برای شروع پیدا نمی‌شود. این منطقه بسته به آمادگی هر فرد و توانایی او برای بقاء در طبیعت، متفاوت است. شاید برای کسی سفر به ماه وحشت‌آور باشد، برای دیگری زندگی در گوشه‌ای از دنیا و بدون پول غیرقابل تصور باشد و برای دیگری تغییر شغل!

در این منطقه یادگیری و شناخت به حداقل می‌رسد و بیشتر ترس است که جایگزین آن می‌شود. تجربه کردن آن برای افراد بسیار ناخوشایند و نزدیک شدن به آن بسیار دشوار است.

با وجود اینکه که تکامل این سه دایره از سمت راحتی به کشیدگی و در آخر وحشت، پله پله انجام می‌شود، بازگشت از آن جهشی است. یعنی معمولاً فرد پس از تجربه‌ای در دایره وحشت، به جای پائین آمدن به دایره کشیدگی، مستقیماً به سمت دایره راحتی جهش می‌کند و همچنین زمان تجربه مجدد و بیرون آمدن از دایره راحتی، سخت‌تر و طولانی‌تر می‌شود.

بسیار مهم است که اندازه هر کدام از دایره‌ها و محیط آن را برای خود مشخص کنید. تا زمانی که ندانید کدام قسمت جزئی از کشیدگی و کدام مربوط به وحشت است، شناخت و یادگیری میسر نخواهد شد.

## خروج از دایره راحتی

حتماً از آن عبارت انگیزه بخش دیده یا شنیده‌اید که می‌گویند بلند شو و کار عجیبی بکن ( کاری که معمولاً نمی‌کنی ) اما واقعیتش آن است که شکستن روزمرگی کار پرزحمتی است.

در واقع پژوهش‌های علمی زیادی در این باره وجود دارد که چرا بیرون زدن از دایره راحتی این قدر برای ما سخت است، و چرا خوب است که این کار را بکنیم. با کمی درک بهتر و چند تغییر کوچک، می‌شود از دایره راحتی خارج شد و کارهای بزرگ کرد.

خیلی مهم است که آدم مرزهای دایره راحتی‌اش را دورتر ببرد، و وقتی که این کار را بکند، اتفاق بزرگی است. اما «دایره راحتی» دقیقا چی است؟ چرا ما با روزمرگی راحتیم، اما وقتی با چیزهای جدید و جالب برخورد می‌کنیم خیلی سریع معذب می‌شویم؟ و در آخر، بیرون زدن از دایره راحتی برای ما چه نفعی دارد، و چطور این کار را بکنیم؟ لیست بلندی شد، ولی جواب دادن به این سوال‌ها کار سختی نیست.

### با شک و تردید چه باید کرد؟

بخش اعظمی از اضطراب ما ناشی از شک در خصوص میزان سادگی یا پیچیدگی کارهایی است که باید انجام دهیم. کارهایی که ما را از دایره راحتی‌مان بیرون می‌کنند. دلیل این مساله این است که کارهای روتین و ساده‌ای مثل تماشای سریال یا غذا پختن اصلا برای ما مسایلی مهم و پیچیده به حساب نمی‌آیند. چرا که به خوبی با هر یک از آنها آشنایی کافی داریم. اما نتیجه فکر کردن به انجام کارهایی مثل رانندگی برای اولین بار، چتربازی یا هر کار جدیدی که در خصوص انجام آن نسبت به آن کار و خودمان شک داریم، اضطراب افزایش می‌یابد.

نتیجه‌ی شک به هر کاری بروز احساسات و نمود تجربیات منفی است. نتیجه‌ی مطالعه‌ای در همین رابطه نشان داده زمانی که شرکت‌کنندگان در آزمایش در برابر موقعیت‌های تازه که در مورد آنها تردید داشته‌اند قرار گرفته‌اند، بدبینی و اضطراب در آنها افزایش یافته است. در مقابل، شرایطی که از نتیجه‌ی آن مطلع بوده‌اند میزان کمتری از نشانه‌های منفی را در آنها بروز کرده.





ما به طور کلی در مقابل موقعیت‌ها یا چیزهای تازه، واکنش‌های منفی نشان می‌دهیم. «برنی براون» (Berne Brown) محقق در این باره می‌گوید: موقعیت‌های اجتماعی، سیاسی یا اقتصادی جدید همیشه در ما تردید ایجاد کرده و دایره‌ی راحتی ما را کوچک‌تر می‌کنند. و هر چه میزان تردید و ترس ما از قرار گرفتن در موقعیت‌ها تازه بیشتر شود، بیرون آمدن از دایره‌ی راحتی برای ما سخت‌تر و پیچیده‌تر خواهد شد.

آشنایی با موقعیت‌ها و چیزهای تازه به ما احساس راحتی و حتی لذت می‌دهد. اما گارد گرفتن‌های اولیه در مقابله با چنین موقعیت‌هایی چندان هم عجیب نیست. با نگاه از زاویه روند تکامل، ما احساس امنیت بیشتری در مقابل شرایطی که با آنها آشنا هستیم داریم و رفتارهای مثبت و منفی ما در موارد متفاوت ناشی از همین حس غریزی است. تصور ذهنی‌مان به ما می‌گوید: «قبلا در موقعیت مشابه زنده ماندیم، پس امتحان آن این بار هم مشکلی ایجاد نمی‌کند و در امان خواهیم بود.»

به همین دلیل هم هست که عزیزانی که نتایج فرم خود را دریافت کرده اند برای شروع روند پیشرفت خود ابتدا نحوه کنترل ذهن خود را می‌آموزند و در مرحله بعد با پرورش ذهن می‌توانند به راحتی از دایره راحتی با حداقل اضطراب بیرون بیایند و به دایره یادگیری بروند و با تبدیل تجربیات خود به فرایندهای ذهنی و مغزی تمایل به کسب تجربیات جدید و پیشرفت را در خود نهادینه و لذت بخش می‌کنند.

از طرفی، امتحان کردن چیزهای جدید انرژی زیادی نیاز دارد. پس وقتی که احساس خستگی و بی‌حالی داشته باشیم، بیشتر به پرداختن به عادت‌های قدیمی و معمول‌مان تمایل داریم و ریسک‌های کمتری را می‌پذیریم. همین مساله ما را (حداقل تا بازیابی دوباره‌ی انرژی) در دایره‌ی راحتی‌مان نگه می‌دارد.

## از دایره راحتی خارج بشویم یا نه؟

عموما گفته می‌شود اگر می‌خواهیم بیش‌تر رشد کنیم و به دستاوردهای بزرگ‌تری برسیم باید از این محدوده خارج بشویم که البته باید برای اضطراب و سختی‌های این شجاعت هم آماده بشویم.

اما یک سوال! اگر ما در دایره‌ی راحتی، آرامش داریم و حالمان خوب است و استرس نداریم، چرا باید از آن خارج بشویم؟ چرا باید در یک راه ناشناخته قدم بگذاریم که نتیجه‌ی نامعلومی دارد و احتمالاً به شکست منجر می‌شود؟ افرادی که این استدلال را دارند معمولاً معتقدند فقط در صورتی باید از دایره راحتی خارج بشویم که این وضعیت در خطر قرار داشته باشد و ما مجبور باشیم آن را بزرگ‌تر کنیم. اما برای من ماندن در دایره راحتی می‌تواند به معنی رکود باشد؛ تفاوت یک آب ساکن و راکد و رودخانه‌ی جاری را در نظر بگیرید. اگر خودمان را به چالش نکشیم، در شرایط سخت قرار ندهیم، تجربه‌های جدید را امتحان نکنیم، چطور می‌توانیم به فرد پخته‌تر و داناتر و باتجربه‌تری تبدیل بشویم و دایره راحتی‌مان را بزرگ‌تر کنیم؟ اگر با ترس‌هایمان مواجه نشویم، کی می‌توانیم بر آن‌ها غلبه کنیم؟ برای بزرگ‌تر شدن حدی از اضطراب و ریسک لازم است و این همان خروج از دایره راحتی است.

در کل خروج از وضعیت راحتی مطلقاً یک اتفاق خوب یا بد نیست و می‌تواند نتایج مثبت و منفی داشته باشد. نوع نگرش به این کار بسته به نوع شخصیت افراد و اولویت‌هایشان در زندگی متفاوت است. هیچ کدام از این نگرش‌ها به دیگری برتری ندارند، هر کسی روش زندگی خودش را دارد و من چه کسی هستم که بگویم از دایره راحتی تان خارج شوید یا نشوید؟

ما به پیدا کردن یک نقطه‌ی امن و مطلوب در دایره‌ی یادگیری تمایل داریم، اما در واقع بخاطر نگرانی ناخودآگاه در خصوص ورود به دایره‌ی ترس، از دایره‌ی راحتی‌مان هم خارج نمی‌شویم. در ادامه چند مزیت برای خروج از دایره راحتی و تلاش برای بهبود آستانه‌ی تحمل در صورت افزایش اضطراب آمده است:

### وقتی از دایره فرار کنی و چیزهای جدید امتحان کنی چه به دست می‌آوری؟

اضطراب بهینه جایی است که عملکرد و بهره‌وری روانی شما به اوجش می‌رسد. ولی باز هم «بهبود عملکرد» و «افزایش بهره‌وری»، بیشتر بوی «کار اضافه» می‌دهد. وقتی که حاضر باشی از دایره راحتی‌ات خارج شوی واقعاً چه به دست می‌آوری؟

✓ مفیدتر خواهی بود. راحتی بهره‌وری را می‌کشد چون بدون حس بی‌قراری ناشی از انتظارات و موعد تحویل، ما نیرو و انگیزه‌مان را برای بیشتر کار کردن و یاد گرفتن چیزهای جدید از دست می‌دهیم. و گرفتار «تله کار» هم می‌شویم، یعنی ادای «پرکار» بودن را درمی‌آوریم تا بتوانیم در دایره راحتی‌مان بمانیم و از انجام کارهای جدید طفره برویم. باز کردن مرزهای شخصی‌ات کمک می‌کند تا زودتر به حرکت دربیایی، بیشتر انجام بدهی، و راه‌های هوشمندانه‌تری برای کار کردن پیدا کنی.

✓ راحت‌تر با تغییرات جدید و نامنتظره کنار می‌آیی. برین براون استاد و پژوهشگر دانشگاه هوستون می‌گوید که یکی از بدترین کارهایی که می‌توانیم بکنیم این است که وانمود کنیم ترس و دودلی در کار نیست. اما با خطر کردن به شیوه‌ای کنترل شده و به چالش کشیدن خودت برای انجام کارهایی که معمولاً نمی‌کنی، می‌توانی بخشی از آن دودلی را در یک محیط کنترل شده و قابل مدیریت تجربه کنی. وقتی یاد بگیری که هر وقت خواستی بتوانی بیرون از دایره راحتی‌ات زندگی کنی، برای تغییرات بزرگتری که در زندگی‌ات پیش می‌آید هم آماده‌تر می‌شوی.

✓ در آینده هم جابجا کردن مرزهایت برایت راحت‌تر خواهد بود. وقتی که شروع کنی پا از دایره راحتی‌ات بیرون بگذاری به مرور این کار برایت آسان‌تر می‌شود. کم‌کم به آن وضعیت اضطراب بهینه عادت می‌کنی. «بی‌قراری کارآمد» برایت عادی‌تر می‌شود، و می‌توانی بیشتر به خودت فشار بیاوری بدون آنکه عملکردت به سمت افت برود. در انتها، می‌بینی که هر چه خودت را به چالش می‌کشی، دایره راحتی‌ات با آن هماهنگ می‌شود و با تکرار، چیزهایی که قبلاً برایت سخت و اضطراب‌آور بود، آسان‌تر می‌شود.

✓ ایده دادن و به کار گرفتن خلاقیت برایتان راحت‌تر می‌شود. البته این نفع ملموسی نیست، اما تقریباً همه می‌دانند که رفتن به دنبال تجربه‌های جدید، یاد گرفتن مهارت‌های جدید، و رفتن به سوی ایده‌های جدید برای آدم الهام‌بخش است و به شکلی ما را تعلیم می‌دهد که کمتر چیزی مثل آن می‌تواند این کار را بکند. امتحان کردن چیزهای جدید باعث می‌شود روی تصورات قدیمی‌مان فکر کنیم و ببینیم کجایش با دانش جدیدمان همخوانی ندارد، و به این به ما کمک می‌کند بیشتر یاد بگیریم و سعی نکنیم فقط اطلاعاتی را پیدا کنیم که تاییدی بر تصورات خودمان باشد. حتی در کوتاه مدت، یک تجربه معذب‌مثبت هم به ما کمک می‌کند ایده‌پردازی کنیم، مشکلات قدیمی را با دید جدیدی ببینیم، و با نیروی تازه‌ای به مصاف چالش‌های پیش‌رو برویم.

✓ منافع بیرون رفتن از دایره راحتی بی دوام نیست. وقتی با یادگرفتن مهارت تازه، امتحان کردن غذاهای جدید، سفر به یک کشور جدید، و حتی در مصاحبه برای شغل جدید خودت را بالا می کشی، همواره بالا خواهی ماند و افق دیدت را هم گسترده تر می کنی.

مقدار اندکی اضطراب و تردید، زمانی مفید است که با احساس موفقیت همراه شود. در این صورت رشد شخصی و شخصیتی را نتیجه خواهد داد. به همین دلیل است که برخی ماجراجویی های خارج از محیط تکراری خانه (مثل کوهنوردی، چتربازی و حتی دوچرخه سواری) می تواند هیجان مثبت در ما ایجاد کند. چنین فعالیت هایی سطح اضطراب را تا حدی امن و مثبت افزایش می دهند و پس از پایان آنها و بازگشت به خانه، احساسات مثبتی همچون کسب یک دستاورد مفید و خودباوری در ما ظاهر شده یا افزایش پیدا می کنند.

### چطور از دایره راحتی خارج شوی؟

بیرون از دایره راحتی می تواند جای خوبی باشد، اما تا وقتی که خیلی دور نشوی. نباید یادت برود که بین اضطراب کنترل شده ای که از آن حرف می زنیم و اضطراب واقعی که خیلی از مردم هر روز با آن درگیرند فرق هست. دایره راحتی هر آدمی هم فرق دارد، و چیزی که برای تو محرک رشد است، ممکن است برای کس دیگری فلج کننده باشد. فراموش نکن که اضطراب بهینه می تواند تو را به اوج برساند، اما اضطراب شدید ممکن است تو را به زمین بزند

چند راهکار برای بیرون زدن از دایره راحتی (و به واسطه آن، رشد کردن) بدون آنکه خیلی دور بروی:

✓ کارهای هر روزه را به شکل متفاوتی انجام بده. از مسیر متفاوتی به سر کار برو. بدون بررسی اینترنت به رستوران تازه ای برو. یک هفته یا یک ماه گیاهخواری کن. یک سیستم عامل متفاوت را امتحان کن. در شیوه انجام کارهای هر روزها تغییر بده، حتی اگر تغییر کوچکی باشد. دیدگاه جدیدی که از هر تغییر به دست می آید را دریاب، حتی اگر تجربه ای منفی باشد. اگر همه چیز آن طور که می خواستی پیش نرفت، سرخورده نشو.



✓ برای تصمیم گرفتن وقت بگذار. گاهی کافی است کمی از سرعت خود کم کنی، تا معذب بشوی - به ویژه اگر در کار یا زندگی شخصیات به سرعت و تصمیم‌گیری فوری اهمیت می‌دهند. آهسته‌تر برو، به روال کارها دقت کن، برای درک معنای چیزی که می‌بینی وقت بگذار، و بعد وارد عمل شو. گاهی حتی اصرار بر این حق که تصمیم آگاهانه بگیری هم ممکن است تو را از دایره راحتی بیرون بفرستد. فکر کن، فقط واکنش نشان نده.

✓ به خودت اعتماد کن و تصمیمات آنی بگیر. بله حرفم متناقض شد، اما دلیل دارد. همان‌طور که آدم‌هایی هستند که فقط تصمیمات آنی می‌گیرند، دیگرانی هستند که تمایل دارند تمام جنبه‌های ممکن را بارها و بارها بررسی کنند. گاهی باید یک تصمیم فوری و قاطع گرفت تا کارها به جریان بیافتد. این کار باعث می‌شود پروژه‌های شخصیات جان تازه‌ای بگیرد و به تو یاد می‌دهد به قضاوت اعتماد کنی. همین‌طور به تو نشان می‌دهد که تصمیمات فوری هم مثل تصمیمات آرام نتایج و عواقبی دارد.

✓ گام‌های کوچک بردار. خارج شدن از دایره راحتی، خیلی شجاعت می‌خواهد. ولی چه آرام و با احتیاط یا بیرون بگذاری و چه جفت پا از دایره بیرون بپری همان نفع را برای تو دارد، پس می‌توانی آرام شروع کنی. اگر اضطراب اجتماعی داری، فکر نکن که حتما باید شجاعتت را جمع کنی و مستقیماً در اولین دیدار از شخص مورد علاقه‌ات خواستگاری کنی، فقط برو و سلام کن و ببین چه می‌شود. ترس‌هایت را بشناس، و قدم به قدم با آنها روبرو شو.

راه‌های زیاد دیگری هم برای جابجا کردن مرزهای شخصی آدم وجود دارد. می‌توانی یک زبان یا مهارت جدید یاد بگیری. یاد گرفتن زبان جدید فایده‌های مختلفی دارد، و خیلی از آنها را با یاد گرفتن مهارت تازه هم می‌شود به دست آورد. با آدم‌هایی که برایت الهام‌بخش هستند ارتباط برقرار کن، یا در موسسه‌ای که کار خیلی خوبی انجام می‌دهد کار داوطلبانه انجام بده. سفر برو، چه در نزدیکی شهر خودت یا دور دنیا. اگر در طول زندگی‌ات دنیا را فقط از داخل کوچه خودت ببینی، خیلی چیزها را از دست می‌دهی. دیدن مکان‌های متفاوت و جدید شاید یکی از بهترین راه‌ها برای گسترده‌تر کردن دیدگاهت است، و لازم هم نیست پرخرج یا سخت باشد. تجربه‌ای که به دست می‌آوری شاید حیرت‌انگیز یا پشیمان‌کننده باشد، اما مهم نیست. مهم این است که این کار را بکنی، و خودت را از قید محدودیت‌های ذهنی که مانع حرکتت است رها کنی.

آزمودن چیزهای جدید سخت است. اگر نبود، خروج از دایره راحتی کار آسانی می‌شد و همه ما به‌طور مرتب این کار را می‌کردیم. خیلی مهم است که درک کنیم عادت چطور شکل می‌گیرد و چطور می‌توانیم آن را بشکنیم تا خودمان را از درون دایره راحتی بیرون بکشیم.

### چرا مهم است گاه به گاه به دایره راحتی برگردی؟



آدم نمی‌تواند تمام مدت بیرون از دایره راحتی‌اش سر کند. لازم است که هر از گاهی به درون دایره برگردد تا تجربه‌اش را هضم کند. اصلاً نمی‌خواهیم که چیزهای جدید و جالب خیلی زود تبدیل به چیزهای عادی و کسل‌کننده شود. به این پدیده سازگاری لذتی می‌گویند، گرایش طبیعی ما آدم‌ها که جذب چیزهای تازه می‌شویم اما خیلی زود آن چیزهای عجیب برایمان عادی می‌شود. به همین خاطر است که الان ما بزرگترین مخزن دانش تاریخ بشر (یعنی اینترنت) را زیر دستان داریم ولی هنوز چنان حوصله‌مان سر می‌رود که تمام مدت به دنبال راهی برای دسترسی سریع‌تر و جدیدتر هستیم. این گرایش از یک جهت نیرویی است که ما را به پیش می‌راند، ولی از جهت دیگر مانع از درک نعمت‌های روزمره می‌شود.

با امتحان کردن چیزهای تازه ولی کوچکتر می توان با این حس جنگید. سفارش دادن غذای جدید در رستورانی که هر روز همان غذای قبلی را می خوری، می تواند به اندازه سفر به کشوری جدید تازگی داشته باشد، و هر دوی اینها تو را از دایره راحتی بیرون می برد. چالش هایی که برای خودت درست می کنی را هم تنوع بده تا فقط در یک جهت مرزهایت را بزرگتر نکرده باشی. اگر قبلا زبان های پایه (لاتین) یاد می گرفتی و حوصله ات سر رفته، به سراغ زبانی برو که ساختار کاملا متفاوتی دارد، مثلا ژاپنی یا عربی. اگر برای ورزش و تمرین می دویدی، به جای آنکه دورتر و بیشتر بدوی سعی کن از جاهای متفاوتی بگذری، هر چند هنوز هم کار سختی است، اما محیط های مختلفی را تجربه می کنی.

## آرام پیش برو، و از شکستن مرزهایت یک عادت بساز



هدف از بیرون رفتن از دایره راحتی آن است که تجربیات جدیدی پیدا کنی و به شکلی مدیریت شده به آن وضعیت اضطراب بهینه برسی، نه اینکه خودت را اذیت کنی. کمی وقتی بگذار و به تجربیات خودت فکر کن تا بتوانی نتیجه اش را پیدا کنی و آن را در فعالیت های روزمره ات به کار بگیری. بعد کار جدید و جالب دیگری انجام بده. و از این فرایند یک عادت بساز. هر هفته یا هر ماه چیز جدیدی را امتحان کن.

و همین طور، خودت را به تجربه‌های بزرگ محدود نکن. شاید مدیتیشن هم به اندازه بانجی جامپینگ بتواند تو را از دایره‌ات خارج کند. اگر یکی را قبلا امتحان کرده‌ای، حالا دیگری را امتحان کن. هدف این نیست که معتاد به آدرنالین بشوی - فقط قرار است یاد بگیری که چه کارهایی می‌توانی انجام بدهی. و این هم دلیل دیگری است که چرا مهم است هر از چندی به وضعیت راحتی برگردی و استراحت کنی. فقط یادت نرود که تا جای ممکن از این لحظات الهام‌بخش، خلاقانه، مفید، و کمی معذب بهره ببری.

## گسترش دایره راحتی

بیرون از دایره راحتی می‌تواند جای خوبی باشد، تا وقتی که خیلی دور نشوی. نباید یادت برود که بین اضطراب کنترل‌شده‌ای که از آن حرف می‌زنیم و اضطراب واقعی که خیلی از مردم هر روز با آن درگیرند فرق هست. دایره راحتی هر آدمی هم فرق دارد، و چیزی که برای تو محرک رشد است، ممکن است برای کس دیگری فلج‌کننده باشد. فراموش نکن که اضطراب بهینه می‌تواند تو را به اوج برساند، اما اضطراب شدید ممکن است تو را به زمین بزند.

و این هم چند راه برای بیرون زدن از دایره راحتی (و به واسطه آن، رشد کردن) بدون آنکه خیلی دور بروی:

- کارهای هر روزه را به شکل متفاوتی انجام بده - از مسیر متفاوتی به سر کار برو. بدون بررسی اینترنت به رستوران تازه‌ای برو. یک هفته یا یک ماه گیاهخواری کن. یک سیستم عامل متفاوت را امتحان کن. در شیوه انجام کارهای هر روزه‌ات تغییری بده، حتی اگر تغییر کوچکی باشد. دیدگاه جدیدی که از هر تغییر به دست می‌آید را دریاب، حتی اگر تجربه‌ای منفی باشد. اگر همه چیز آن‌طور که می‌خواستی پیش نرفت، سرخورده نشو.
- برای تصمیم گرفتن وقت بگذار - گاهی کافی است کمی از سرعتت کم کنی، تا معذب بشوی - به ویژه اگر در کار یا زندگی شخصی‌ات به سرعت و تصمیم‌گیری فوری اهمیت می‌دهند. آهسته‌تر برو، به روال کارها دقت کن، برای درک معنای چیزی که می‌بینی وقت بگذار، و بعد وارد عمل شو. گاهی

حتی اصرار بر این حق که تصمیم آگاهانه بگیری هم ممکن است تو را از دایره راحتی بیرون بفرستد. فکر کن، فقط واکنش نده.

• به خودت اعتماد کن و تصمیمات آنی بگیر. بله حرفم متناقض شد، اما دلیل دارد. همان طور که آدم‌هایی هستند که فقط تصمیمات آنی می‌گیرند، دیگرانی هستند که تمایل دارند تمام جنبه‌های ممکن را بارها بررسی کنند. گاهی باید یک تصمیم فوری و قاطع گرفت تا کارها به جریان بیافتند. این کار باعث می‌شود پروژه‌های شخصی‌ات جان تازه‌ای بگیرد و به تو یاد می‌دهد به قضاوتت اعتماد کنی. همین طور به تو نشان می‌دهد که تصمیمات فوری هم مثل تصمیمات آرام نتایج و عواقبی دارد.

• گام‌های کوچک بردار. خارج شدن از دایره راحتی آدم خیلی شجاعت می‌خواهد. ولی چه آرام و با احتیاط یا بیرون بگذاری و چه جفت پا از دایره بیرون بپری همان نفع را برای تو دارد، پس می‌توانی آرام شروع کنی. اگر اضطراب اجتماعی داری، فکر نکن که حتما باید شجاعتت را جمع کنی و مستقیماً در اولین دیدار از دختر مورد علاقه‌ات خواستگاری کنی، فقط برو و سلام کن و ببین چه می‌شود. ترس‌هایت را بشناس، و قدم به قدم با آنها روبرو شو.

راه‌های زیاد دیگری هم برای جابجا کردن مرزهای شخصی آدم وجود دارد. می‌توانی یک زبان یا مهارت جدید یاد بگیری. یاد گرفتن زبان جدید فایده‌های مختلفی دارد، و خیلی از آنها را با یاد گرفتن مهارت تازه هم می‌شود به دست آورد. با آدم‌هایی که برایت الهام‌بخش هستند ارتباط برقرار کن، یا در موسسه‌ای که کار خیلی خوبی انجام می‌دهد کار داوطلبانه انجام بده. سفر برو، چه در نزدیکی شهر خودت یا دور دنیا. اگر تمام زندگی‌ات دنیا را فقط از داخل کوچه خودت ببینی، خیلی چیزها را از دست می‌دهی. دیدن مکان‌های متفاوت و جدید شاید یکی از بهترین راه‌ها برای گسترده‌تر کردن دیدگاهت است، و لازم هم نیست پرخرج یا سخت باشد. تجربه‌ای که به دست می‌آوری شاید حیرت‌انگیز یا پشیمان‌کننده باشد، اما مهم نیست. مهم این است که این کار را بکنی، و خودت را از قید محدودیت‌های ذهنی که مانع حرکتت است رها کنی.

آزمودن چیزهای نو سخت است. اگر نبود، خروج از دایره راحتی کار آسانی می‌شد و همه ما به‌طور مرتب این کار را می‌کردیم. خیلی مهم است که درک کنیم عادت چطور شکل می‌گیرد و چطور می‌توانیم آن را بشکنیم تا خودمان را از درون دایره راحتی بیرون بکشیم.



اگر دایره‌ی راحتی شما کوچک است، تعداد چیزهایی که می‌توانید بدون اضطراب به انجام برسانید هم کم خواهد بود. در این صورت اغلب اوقات (بخاطر ناتوانی در انجام بسیاری از کارها) مضطرب هستید و به‌علاوه پیشرفت‌های کمتری را هم تجربه خواهید کرد. با خروج مکرر از دایره‌ی راحتی، شما می‌توانید تعداد عادت‌ها و کارهای مفید بیشتری را به دایره‌ی راحتی خود بیاورید.

### انجام کارهای جدید و کمک به یادگیری چیزهای بیشتر

ماجراجویی‌های بیشتر منجر به ترشح دوپامین می‌شود. دوپامین نقشی اساسی در ایجاد انگیزه در ما بازی می‌کند و هیجان‌های تازه، میزان آن را افزایش می‌دهد. به‌علاوه هیجان بیشتر، بهبود حافظه و افزایش یادگیری را هم نتیجه می‌دهد. برای افزایش دوپامین هم روشهایی در سیستم پرورش و آموزش انستیتو فراآگاهی تدارک دیده شده که به راحتی با روشهای ویژه‌ای به مغز فرمان ترشح این هورمون را می‌دهید.

« دنیل اچ. پینک (Daniel H. Pink) » نویسنده کتاب **Drive: The surprising Truth About What Motivates Us** می‌گوید ایده‌آل‌ترین چیزی که می‌توانیم برای به دست آوردن انگیزه‌ی بیشتر نیاز داشته باشیم، محیطی با متعادل‌ترین میزان راحتی برای بیشترین سطح بازدهی است. به گفته‌ی او اگر شما زیادی احساس راحتی کنید، کارایی کمتری دارید. اگر احساس راحتی در شما زیادی کم است، باز هم میزان کارایی پایینی دارید.

سعی کنید که سطح میانه را برای خود پیدا کنید. جایی که میزان اضطراب شما در سطح کنترل شده‌ای باشد که در کنار استفاده از آن برای ایجاد انگیزه، توانایی‌تان برای مدیریت امور را هم از دست ندهید. هر گاه این شرایط به سطح متعادل و معقول رسید، سعی کنید با گسترش مسوولیت‌ها را (تا آنجا که اضطراب شما را تا دوباره تا حد معقول و آستانه‌ی تحمل‌تان بالا می‌برد) افزایش دهید. در این صورت در کنترل میزان اضطراب و گسترش دایره‌ی راحتی خود موفق عمل کرده‌اید.



- ابعاد هر کدام از دایره‌ها را مشخص کنید و بدانید که به کدام منطقه قدم می‌گذارید
- در فعالیتهای روزانه از دایره راحتی خود بیرون بیایید. حتی اگر شده در ابتدا برای مدتی کوتاه
- اصول و اولویتهای زندگی را برای خود مشخص کنید و به سمت آن حرکت کنید. گذران زندگی کافی نیست

- پیوسته در حال تغییر باشید. هیچ چیز در طبیعت ثابت نیست. اگر باشد، طبیعی نیست
- اگر نمی‌توانید تنها تجربه کنید، با کسی که علاقه مشترک دارید، امتحان کنید

اگر قصد گسترش مرزهای دایره راحتی خود را دارید، می‌توانید با کمک ابزار آنلاین معرفی شده در انتهای این مطلب، مرزهای دایره راحتی خود را شناسایی کنید. با استفاده از این ابزار، می‌توانید با پاسخ‌گویی به چند سوال در خصوص سبک زندگی و میزان هیجان‌هایی که تجربه می‌کنید، به عددی برسید که نشان می‌دهد دایره راحتی شما چقدر کوچک یا بزرگ است. به علاوه می‌توانید با مطالعه پیشنهادات و توصیه‌هایی که پس پاسخ به سوالات به شما می‌شود، نسبت به بهبود اوضاع اقدام کنید. اینکه تا چه حد می‌خواهید مرزهای دایره راحتی خود را گسترش دهید، کاملاً به شما و مسیری که برای خود در زندگی ترسیم کرده‌اید بستگی دارد. نکته مهم در اینجا، ایجاد تعادل بین راحتی، امنیت، سلامت و البته میزان هیجان‌هایی است که می‌خواهید تجربه کنید.

آدرس ابزار آنلاین برای سنجش دایره راحتی (روی آن کلیک کنید)

<http://www.whatismycomfortzone.com/survey>

در پایان جدول‌هایی که در سایت فوق می‌آید را ترجمه کرده ایم تا راحت تر بتوانید از آن استفاده نمایید:

مرحله اول

انجام نمودم	دوست ندارم	امکاناتش نیست	می خوام انجام بدم	انجام دادم
				چتربازی
				پایین پریدن از ارتفاع
				پرش ورزش بانجی
				غواصی
				پاراگلایدر
				سر خوردن روی هوا
				پرواز با هواپیمای بدون موتور
				بالا رفتن از کوه
				بالا رفتن از آتشفشان
				شلیک گلوله های رنگی (پینت بال)

مرحله دوم

انجام نمودم	دوست ندارم	امکاناتش نیست	می خوام انجام بدم	انجام دادم
				راه انداز کسی و کار خودت
				نوشتن کتاب
				تبدیل شدن به یک رهبر (مدیر عامل شرکت)
				شرکت در یک مصاحبه شغلی
				شروع کار در کشور دیگر
				شروع یک کار در بخشهای مختلف
				درخواست یا شروع کار رویایی خودتون
				شرکت در یک رویداد شبکه ای - به تنهایی
				سخنرانی در یک اجتماع بزرگ
				ارائه مطلب به افراد کم
				شرکت در دوره های پیشرفته ( کارشناسی)



مرحله سوم

انجام نمودم	دوست ندارم	امکاناتش نیست	می خوام انجام بدم	انجام دادم
				سفر به تنهایی
				تشکیل خانواده
				یادگیری یک زبان جدید
				تنها به یک میهمانی رفتن
				زندگی در کشورهای دیگر
				صحبت‌های عمومی
				ترک کاری که دوست نداشتید
				غلبه کردن بر ترس غیر منطقی
				ارتباط راحت و صحبت با جنس مخالف
				دستیابی به شیوه زندگی رویایی تون

لطفا برای مطالعه بهترین مطالب کاربردی در زمینه توسعه مهارت‌های فردی و آموزش تکنیک‌های موفقیت و استفاده از خدمات رایگان انستیتو فراآگاهی در کانال [@faraagahi](https://www.faraagahi.com) عضو شوید.