

## دائرة التحكم.. كيف تتغلب على الشعور بالعجز؟



ترجمة وتحرير: نون بوست

أنا من أشد المؤمنين بمقولة ”حقق التوازن“ ولا أزعج نفسي كثيرًا بالتفكير في الأحداث الخارجة عن إرادتي، وهذا الأمر تعلمته من بستاني يعمل لدي. عندما سألته كيف يعرف أن النباتات ستتمو جيدًا، أجاب ”أنا ماهر فيما أفعله، لكنني لا أكون أبدًا متأكدًا مما إذا كانت النباتات ستتمو جيدًا. فما يمكنني التحكم فيه هو كيفية العناية بها وليس النتيجة. أقوم بعمل على أكمل وجه ثم أترك الباقي للطبيعة“. إنه بطريقة ما يركز على دائرة التحكم.

هل يمكنك أن تتذكر عدد الساعات أو الأيام أو السنوات التي تقضيها ببساطة في التركيز والقلق حيال الأمور الخارجة عن نطاق سيطرتك؟ فقط تخيل كيف يمكن لتبني طريقة تفكير البستاني أن يحدث تغييرًا إيجابيًا هائلًا في حياتك؟ إذا كنت تريد التوقف عن الشعور بالعجز واستعادة السيطرة في حياتك، اطلع على هذه المقالة التي تزخر بمعلومات حول كيفية استخدام دائرة التحكم لصالحك.

ما هي دائرة التحكم؟

يمثل كتاب ستيفن كوفي ”العادات السبع للأشخاص ذوي الكفاءة العالية“ مصدر إلهام لهذه الطريقة في التفكير، حيث يجب أن يكون التركيز على دائرة التحكم. وكل المشاكل، حسب كوفي، تقع في إحدى دائرتين:

– دائرة القلق التي تمثل كل ما يزعجنا أو يقلقنا، ولكن ليس لدينا تأثير كبير على هذه المشاكل.

– دائرة التأثير التي تمثل كل ما يمكننا التحكم فيه أو التأثير فيه بطريقة ما. وعادة ما تكون دائرة التأثير داخل دائرة القلق مما يترك منطقة تشعر بالقلق حيالها ولكن لا يمكنك فعل أي شيء بشأنها.

أين يجب عليك تركيز طاقتك؟

يساعدنا هذا النموذج في تحديد المكان الذي يجب أن نركز فيه وقتنا وطاقتنا. الدائرة الداخلية هي دائرة

التأثير، والدائرة الخارجية هي دائرة القلق. وعندما تتسع دائرة تأثيرك، تتقلص دائرة القلق، والعكس صحيح. وتركيز طاقتك على الأمور التي يمكنك تغييرها من شأنه أن يساعدك على إجراء عمليات تكيف أكثر فعالية مما يزيد من دائرة تأثيرك. ولكن عندما تركز طاقتك على أمور خارجة عن سيطرتك، تتقلص دائرة التأثير.

ما هو السبب؟

إن التفكير في كل الأمور التي لا يمكنك التحكم فيها هو إهدار للوقت. أنت تركز وقتك وطاقتك وسلامك العقلي على مثل هذه الأمور بدلا من التركيز على الجوانب الإيجابية مثل التطور والأمل والثقة. وستلاحظ أن الناس عادة ما يتجنبون مرافقة الأشخاص الذين يتحدثون باستمرار عن خطب هذه الحياة.

إذن ما الذي ينبغي فعله؟

أنت بحاجة لتركيز طاقتك على الأمور التي تحت سيطرتك التي يمكنك التأثير عليها وإحداث تأثير إيجابي فيها. تتطلب هذه الأشياء انتباهك إذا كنت تريد أن تعيش حياة مرضية، والعمل على ما تستطيع والتوقف عن القلق بشأن ما لا يمكنك التحكم فيه. يُنظر إلى الأشخاص ذوي التأثير العالي على أنهم يتمتعون بتأثيرات إيجابية. وعلى العكس من ذلك، سيتجنبك الناس عندما يكون لديك تأثير منخفض حيث سيتم اعتبارك سبباً للتأثيرات السلبية.

دائرة القلق ودائرة التأثير ودائرة التحكم

لنتعمق قليلاً في الفهم من خلال دراسة الدوائر الثلاث:

- دائرة القلق
- دائرة التأثير
- دائرة التحكم

لنبدأ بما هو مهم بالنسبة لشخص واحد. يُعرف هذا باسم ”دائرة القلق“، وتشمل جميع مناطق ”الثلاثة الكبار“.

دائرة القلق

تتضمن دائرة القلق حسب الرسم التوضيحي البسيط كل شيء خارجي، مثل الحرب والسياسة والأوبئة والطقس وما إلى ذلك. وهي تصور كل شيء مهم لشخص معين. ويشمل هذا العوامل التي قد يؤثر عليها الشخص ويتحكم فيها. وتحتوي دائرة القلق دائماً على العديد من الأمور التي تكون خارج تأثير الشخص أو سيطرته بطبيعتها الحقيقية. فعلى سبيل المثال، يهتم معظم الناس بالطقس وكيف يؤثر على حياتهم اليومية، ومع ذلك فإنهم لا يملكون سوى القليل من السيطرة عليه.

دائرة التأثير

نظراً لأن البشر كائنات اجتماعية، فقد تتأثر دائرة قلق الفرد بالآخرين. هذه هي دائرة تأثيره، ويتعلق الأمر بجودة تواصله وحواراته مع الآخرين. إن سلوك فريقك وثقافة عمل شركتك وتوقعات ترقيتك في العمل، وما إلى ذلك، كلها أمثلة على دائرة التأثير. قد تكون قلقاً بشأن ساعات العمل الطويلة (دائرة القلق)، فكيف يمكنك تقليل عبء العمل الذي يقع في دائرة التأثير. ودائرة التأثير أداة ممتازة لتوجيه وقتك وطاقتك بشكل فعال ولديها القدرة على تحسين أدائك وتطورك الشخصي والاستمتاع في الحياة.

دائرة التحكم

تنطوي دائرة التحكم على كيفية استجابتك لهذه المواقف الخارجية. أفكارك وسلوكك وحماسك هي

التي تشكل دائرة السيطرة، وهذه هي الأشياء التي لديك القدرة على التحكم فيها. ويشير مصطلح "التحكم" إلى ما يمكن أن نسببه مباشرة نتيجة قراراتنا، بغض النظر عما إذا كان الآخرون يوافقون أم لا. يمكن لدائرة التحكم الخاصة بنا أن ترتبط بنا فقط بهذه الطريقة، فقط بذاتنا الواعية.

ما هو السبب وراء ذلك؟

"التحكم"، وفقًا للمنظور الوجودي، مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالقرار الواعي. "التحكم هو نتيجة دمج الوعي مع الاختيار" حسب الحكمة القديمة. ونتيجة لذلك، لا يمكن لأي شخص أن يمارس السيطرة إلا على أجزاء من أسلوب الحياة التي يدركها.

وعادة ما نتصرف دون مناقشات واعية حول كيف سنتصرف ونقوم بأنماط السلوك البالية نظرًا لأن الكثير مما نقوم به هو أمر اعتيادي، أو ما نسميه "شفافًا" في المنظور الوجودي. ويعني التصرف على هذا النحو أننا نتصرف خارج نطاق سيطرتنا المباشرة. ومن المهم أن نتذكر أن العادات هي أكثر من مجرد سلوكيات جسدية؛ بل تشمل أيضًا كيفية رؤيتنا وتفسيرنا لمحيطنا. ونتيجة لذلك، كلما زادت قدرتنا على إدراك الذات، زادت قدرتنا على التحكم في حالتنا.

لماذا تعتبر دائرة التحكم مهمة؟

يسمح لك التركيز على دائرة التحكم بالحفاظ على صحتك النفسية. بعبارة أخرى، يمكنك أن تتوقع صحة عقلية أفضل عندما تركز حياتك فقط على الأشياء التي تقع في نطاق سيطرتك.

وقد أصبح من الواضح اليوم أن معظم وقتنا وطاقتنا يجب أن تركز على الأنشطة داخل مجال تأثيرنا. يجب أن نكون على دراية بدائرة التأثير الخاصة بنا ونقضي وقتًا معقولًا فيها. يجب أن نتعامل مع الأفراد والمجتمعات الأخرى يوميًا. ومن ناحية أخرى، لا بد من تجاهل دائرة القلق. ويجب أن نسعى لإقناع أنفسنا بأنه لن يكون لدينا سيطرة عليها. بالطبع، الكلام أسهل من الفعل. هذه العقلية ليست مفيدة ببساطة للتعامل مع القلق، إنها أيضًا قاعدة جيدة يجب اتباعها في العديد من جوانب حياتك. ما هي الطريقة الأفضل لتكون أكثر إنتاجية بدلاً من قضاء وقت أقل في القيام بأشياء لا تتحكم فيها؟ فيما يلي ثلاثة أسباب توضح أهمية دائرة التحكم:

العقلية الاستباقية مقابل العقلية التفاعلية

دائمًا ما يتطلع الأشخاص الاستباقيون (الذين قد ترغب في الارتباط بهم) إلى الأشخاص الذين لديهم دائرة تأثير أعلى، بينما يستسلم الأشخاص المتفاعلون لأفكارهم السلبية استجابة للأحداث الخارجية. ويعد تطوير عقلية استباقية أمرًا مهمًا للغاية لتحسين تركيزك وإنتاجيتك وتطوير علاقات أكبر.

ربما سمعت مقولة "الطيور على أشكالها تقع". لذلك، فالأشخاص الاستباقيون (الذين قد ترغب في الارتباط بهم) دائمًا ما يبحثون عن الأشخاص الذين لديهم دائرة تأثير أعلى، ويتعدون عن الأشخاص السلبيين. ومن المهم أن تفهم نوع دائرة التأثير التي تملكها، وأن تحدث التغييرات اللازمة في منظورك إذا كنت ترغب في جذب كل ما هو جيد في الحياة.

زيادة التركيز والإنتاجية

مع معرفة ما تبحث عنه وتركز عليه، فإنك تقلل مخاوفك بشكل تلقائي، وفي هذه العملية، تصبح أيضًا أكثر إنتاجية نظرًا لأنك تتوقف عن القلق بشأن الأمور التي ليست في نطاق سيطرتك. وتعد زيادة التركيز ميزة أخرى لدائرة التحكم، حيث يبقى انتباهك الكامل على الأشياء المهمة، الأشياء التي يمكنك التحكم فيها، ونتيجة لذلك، تصبح أكثر إنتاجية وفعالية في جميع جوانب الحياة.

تحسين الصحة العقلية

أصعب عنصر في التفكير في المواقف غير الواضحة هو الوقت الذي تبدأ فيه بالتفكير بشكل حلزوني؛ حيث يستمر عقلك في تكرار السيناريو الأسوأ، مما يجعلك تشعر بحال أسوأ. قد يكون من المفيد هنا اتخاذ قرار بشأن وضع خطة عمل يمكنك التحكم فيها، فالقيام بشيء بناء- في رأيي - يتطلب منك التركيز على تلك المهمة وكسر دائرة تفكيرك، كما قد يساعدك الانخراط في أنشطة بدنية أيضاً على التخلص من بعض التوتر. وأهم مميزات تقليل القلق هي تحقيق السعادة، وهذا شيء يستحق أن تلاحقه، لذا توقف قليلاً وفكر في خياراتك، كم تخصص من الوقت لدائرة التأثير الخاصة بك؟

### كيفية تطبيق دائرة التحكم في الحياة

بعد معرفة كل شيء عن دائرة التحكم والقلق والتأثير، قد تتساءل عن كيفية البدء في تنفيذها في الحياة. إن تثقيف النفس حول مختلف جوانب الحياة مفيد لأنه يعطيك معرفة مسبقة بكيفية التعامل مع الموقف عندما يطرح نفسه.

1- عندما تشعر بالهم أو تبدأ في القلق بشأن الأحداث الخارجية، يمكنك ببساطة أن تغير طريقة تفكيرك للتركيز على الأشياء التي تحت سيطرتك. لقد تعلمت بالفعل أن الأشياء الخارجة عن إرادتك لا تستحق أن تفكر أو تقلق بشأنها.

2- عندما تشعر بالإرهاق، يمكنك البدء في تحديد أولوياتك في الحياة، مما سيسمح لك بالتركيز على ما هو مهم بالنسبة لك ويذكرك لماذا يجب عليك الحفاظ على التوازن العقلي.

3- عند حدوث أي شيء غير مخطط له أو لا يمكن السيطرة عليه، مثل الوباء، عليك التركيز ببساطة على ما يمكنك التأثير فيه والسيطرة عليه.

حاول استحضار ما حصل خلال السنوات الثلاث الماضية من حياتك أو حتى النقطة التي هز فيها الوباء العالم، هل كان الأمر تحت سيطرتنا؟ لم يكن! لكن الكثير من الناس سمحوا لعقولهم بأن تنغمس في السلبية، وبدأوا يقلقون أنفسهم بالتفكير في أسوأ السيناريوهات بدلاً من التركيز على ما يمكنهم التحكم فيه.

في مثل هذه الأوقات، كان الشيء الوحيد الذي يمكن للمرء فعله هو أن يكون أكثر حرصاً وأن يظل آمناً بالتباعد الاجتماعي، كان هذا هو الشيء الوحيد الذي لدينا القدرة على التحكم فيه، وأي شيء بخلاف ذلك كان في دائرة القلق. لذلك، فالأشخاص الذين يركزون أكثر على دائرة التحكم يكونون أكثر ثقة ولديهم نظرة إيجابية للحياة، ويصبحون صورة للأمل والنمو.

ولكن إذا ركزنا على دائرة القلق، فإن مخاوفنا وفكرة "ماذا لو" قد تطفئ علينا؛ حيث تأخذ دائرة القلق لدينا في الاعتبار أن الناس مرعوبون من الوباء، وشائعات الحرب، والاقتصاد، والطقس، والموت، وما إلى ذلك. وعندما نركز على القضايا الخارجة عن إرادتنا، نصبح أكثر توتراً وأكثر عرضة للاتهامات والقلق والغضب والعيش في دور الضحية. لذلك، إذا كنت تريد تطبيق دائرة التحكم في الحياة، فتعلم التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها.

### كيف توسع دوائر التحكم الخاصة بك؟

أول ما يجب أن تفهمه هو سبب احتياجك إلى توسيع دائرة التحكم الخاصة بك، وقد تعلمت أن تطبيق دائرة التحكم في الحياة أمر مهم، لكن هذه ليست سوى الخطوة الأولى. وإذا كنت تريد أن تعيش حياة مليئة بالإيجابية، فأنت بحاجة إلى توسيع دائرة التحكم الخاصة بك، ولن يكون هذا سهلاً لأنك بحاجة إلى تغيير أنظمة معتقداتك وطريقة حياتك. ومع ذلك، يمكنك اتباع الخطوات التالية لتسهيل الأمور عليك.

## 1- ابحث عن هدفك

عندما تحاول توسيع دائرة التحكم الخاصة بك، عليك التركيز على إيجاد هدفك، وأن تجعل كل إيمانك في إحساسك بهذا الهدف، فهو قوتك الدافعة ومحفزك والضوء الذي به تهتدي في سعيك الجاهد من أجل حياة تعتقد أنها سترضيك.

يرتبط إحساسك بالمعنى ارتباطًا وثيقًا بهدفك في الحياة، والاختلاف الوحيد هو أن لديك هدفًا واحدًا في الحياة، لكن الإحساس بالهدف يتغير حسب كل مرحلة من الحياة. ومع ذلك، فهي جميعًا على نفس الخط.

بداية، يجب أن تبدأ بهدف واسع، وهو الشعور العام باتجاهك في الحياة، وأول شيء يجب عليك فعله هو تحديد مهمتك في الحياة؛ حيث سيساعدك هذا في الحفاظ على كل شيء آخر في حياتك بما يتماشى مع هذا الهدف الواسع بشكل متماسك. فعلى سبيل المثال، إذا كان هدف حياتك العام هو أن تكون أكثر سلامًا، فستسعى لتحقيق هذا الهدف في جميع جوانب حياتك، وسترغب في الحفاظ على علاقات إيجابية مع عائلتك. وسترغب في القيام بشيء يحسن صحتك العقلية بدلًا من تدهورها فيما يتعلق بالعمل. سيكون مصدر الثروة الثابت جانبًا مهمًا من طموحاتك وسيترجم هدفك.

## 2- كسر معتقداتك المقيّدة

يمكن أن يكون نظام معتقداتك أعظم أصولك أو أكبر عائق لك، فإذا كان نظام معتقداتك مقيّدًا أو متحيزًا، فسيكون نموك محدودًا. وإذا كنت ترغب في تعزيز دائرة التحكم الخاصة بك، فأنت بحاجة إلى توسيع منظورك؛ حيث تحتاج إلى تحدي تفكيرك باستمرار للتحقق مما إذا كان هناك أي مجال لتوسيع مجال التأثير.

وهناك أوقات تمنعنا فيها أنظمة معتقداتنا من التطور، وهذه المعتقدات المقيّدة تتنافى مع توسيع دائرة السيطرة، لذلك إذا كان لابد من كسر معتقداتك المقيّدة، فكن شجاعًا بما يكفي لاتخاذ خطوة، لأن هذه هي الخطوة التالية لحياة أفضل.

## 3- طور عقلية تنموية

هناك العديد من مميزات تطوير عقلية تنموية التي ستشجعك على البقاء فضوليًا ومواصلة التعلم وتحويل العقبات إلى فرص، وفي النهاية سيساعدك هذا على توسيع دوائر التأثير والسيطرة بشكل تدريجي.

يشعر الأشخاص الذين لديهم عقلية تنموية أنه يمكنهم تحسين مهاراتهم وعقلهم، ويعتقدون أنه في حين أن بعض الناس لديهم مواهب وسمات فطرية، فإن النمو الشخصي أيضًا ضروري للنجاح. ومن ناحية أخرى، يشعر أولئك الذين لديهم عقليات ثابتة أن المهارة والذكاء هي أشياء إما أن تمتلكها أو لا تمتلكها.

لذلك، إذا كنت ترغب في تطوير عقلية تنموية، فابدأ بفهم وضعك الحالي، لأنك إذا كنت لا تعرف مكانك، فلن تعرف إلى أين تذهب، وتأكد من سبب رغبتك في الحصول على عقلية تنموية، وابحث عن أمثلة لأشخاص تبنا هذه العقلية.

## أفكار أخيرة

يحدث الخير عندما تركز كل طاقاتك على الجوانب الإيجابية للحياة، وكخلاصة للمقالة بأكملها، فإنه يجب على المرء أن يتذكر أنه عندما يتعلم التركيز على دائرة التحكم، فإنه يدرب عقله على تطوير موقف إيجابي تجاه الحياة. حياة تعكس الأمل والثقة ولا تشرق سوى التفاؤل. ويمكنك استخدام نصائح الإجراءات

دائرة التحكم.. كيف تتغلب على الشعور بالعجز؟

ليون هو | نشر في ١٧ فبراير, ٢٠٢٣



---

## المذكورة أعلاه للمساعدة في تكييف دائرة التحكم. المصدر: لايف هاك

---

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/46543/>