



دایره نفوذ و دایره نگرانی: تکنیکی برای کاهش استرس

آنچه شما روایت کرده‌اید

سارا ۳۲ ساله معلم دبستان

او نگران است که چرا کیفیت آموزش آنلاین پایین آمده و خانواده‌ها ناراضی‌اند. ساعت‌ها در خانه به این موضوع فکر می‌کند اما در عمل چیزی از دستش برنمی‌آید. «من کل شب بیدار می‌مونم و به مشکلات سیستم آموزشی فکر می‌کنم ولی فرداش باز همه‌چی همونه.» او به تدریج متوجه می‌شود که این نگرانی‌ها فقط خستگی و اضطراب بیشتری برایش می‌سازد.

مجید ۴۰ ساله راننده تاکسی

او هر روز از گرانی بنزین و اوضاع اقتصادی می‌نالند. در تاکسی با هر مسافری بحث می‌کند و عصبی می‌شود. شب‌ها هم پر از خشم و ناامیدی است. «هیچ‌کاری از دستم برنمیاد ولی نمی‌تونم فکرمو قطع کنم.» مجید به جای تمرکز بر کارهایی که می‌تواند انجام دهد مثل صرفه‌جویی یا انتخاب مسیرهای بهتر، بیشتر وقتش را صرف موضوعاتی می‌کند که هیچ کنترلی بر آنها ندارد.

لیلا ۲۷ ساله دانشجوی هنر

مدام نگران آینده شغلی‌اش است. «اگه بعد از فارغ‌التحصیلی کار پیدا نکنم چی؟ اگه مجبور بشم مهاجرت کنم؟ اگه شکست بخورم؟» این نگرانی‌ها انرژی او را می‌گیرند و حتی روی تمرکزش در درس و کارهای روزانه هم اثر می‌گذارند. لیلا هنوز نمی‌داند که بخشی از نگرانی‌هایش هرگز با فکر کردن حل نمی‌شوند و تنها با اقدام‌های کوچک در دایره نفوذش می‌تواند آرامش بیشتری پیدا کند.

این روایت‌ها نشان می‌دهند که بخش زیادی از مشکلات واقعی نیست، بلکه از نوع مواجهه ما با آنها سرچشمه می‌گیرد. اینجاست که مفهوم «دایره نگرانی و دایره نفوذ» وارد می‌شود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



دایره نگرانی و دایره نفوذ دقیقا چیست؟

استفان کاوی نویسنده کتاب *هفت عادت مردمان مؤثر* می گوید نگرانی های ما در دو دایره قرار می گیرند:

✓ دایره نگرانی:

مسائلی که ذهن ما را مشغول می کنند اما کنترل مستقیمی بر آنها نداریم. مثل شرایط اقتصادی کشور، نظر دیگران درباره ما یا تغییرات آب و هوا. بسیاری از افراد ناآگاهانه بیشتر وقتشان را صرف این دایره می کنند و همین موضوع منبع اصلی استرس آنها می شود.

✓ **دایره نفوذ:** مسائلی که می توانیم روی آنها اثر مستقیم یا غیرمستقیم بگذاریم. مثل مدیریت هزینه های شخصی، نحوه ارتباطمان با دیگران یا زمان بندی کارها. تمرکز بر این دایره به ما حس کنترل و امید می دهد و به مرور آن را گسترده تر می کند.

افرادی که بیشتر انرژی خود را در دایره نگرانی صرف می کنند معمولا دچار استرس، خشم یا احساس درماندگی می شوند. اما کسانی که آگاهانه روی دایره نفوذ تمرکز می کنند، آرام تر و کارآمدتر عمل می کنند. همین تغییر دیدگاه می تواند کیفیت زندگی روزمره را متحول کند.

زیرسطح پنهان استرس

چرا بسیاری از افراد درگیر نگرانی های بی پایان می شوند؟ دلایل پنهانی وجود دارد:

• کنترل پنداری افراطی:

تلاش برای کنترل چیزی که در اختیار ما نیست، انرژی و امید را می سوزاند و باعث خستگی روانی می شود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



- **غرق شدن در اخبار و شایعات:**

مصرف بیش از حد اخبار، ذهن را پر از نگرانی‌های خارج از نفوذ ما می‌کند. این عادت باعث می‌شود افراد احساس کنند جهان غیرقابل پیش‌بینی‌تر و خطرناک‌تر است.

- **مقایسه خود با دیگران:**

وقتی مدام خودمان را با شرایط یا موفقیت دیگران می‌سنجیم، وارد دایره نگرانی می‌شویم چون کنترل مستقیمی بر مسیر آنها نداریم. این مقایسه‌ها اغلب منجر به حس ناکافی بودن می‌شوند.

- **ابهام در مرزها:**

بسیاری از افراد اصلاً تفاوت این دو دایره را نمی‌دانند و ناخودآگاه زمان و انرژی‌شان را در جای اشتباه خرج می‌کنند. ندانستن این مرزبندی باعث می‌شود فرد فکر کند همه مشکلات دنیا مسئولیت اوست.

راهکارهایی برای استفاده از تکنیک دایره‌ها

- **فهرست‌نویسی نگرانی‌ها**

ابتدا نگرانی‌هایتان را بنویسید. سپس مشخص کنید کدام در دایره نفوذ هستند و کدام فقط در دایره نگرانی قرار می‌گیرند. همین مرزبندی ساده می‌تواند سطح استرس را پایین بیاورد چون به شما نشان می‌دهد چه چیزهایی را باید رها کنید.

- **مرکز بر اقدامات کوچک**

به جای فکر کردن به بحران‌های بزرگ، روی اقدام‌های کوچک و قابل اجرا تمرکز کنید. مثلاً اگر از وضعیت اقتصادی نگرانید، روی مدیریت هزینه‌های شخصی یا یادگیری مهارتی جدید تمرکز کنید. همین اقدامات کوچک به تدریج دایره نفوذ شما را گسترش می‌دهند.

- **پذیرش امور خارج از کنترل**

تمرین کنید که بپذیرید بعضی چیزها خارج از اختیار شماست. این پذیرش نوعی رهایی ذهنی می‌آورد و اجازه

www.psynerds.com

www.psynerd.ir



می‌دهد انرژی‌تان را جای دیگری صرف کنید. پذیرش به معنای بی‌عملی نیست بلکه انتخاب عاقلانه‌ی میدان عمل است.

• گسترش تدریجی دایره نفوذ

با اقدام‌های کوچک می‌توان کم‌کم دایره نفوذ را گسترش داد. مثلاً مشارکت در یک انجمن محلی، گفت‌وگوی سازنده با اطرافیان یا ایجاد تغییر در سبک زندگی می‌تواند حوزه‌ای که بر آن اثر داریم را بزرگ‌تر کند. هر بار که اقدامی در این دایره انجام می‌دهید اعتماد به نفس شما هم افزایش می‌یابد.

• ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه

تمرین‌هایی مثل مدیتیشن یا تنفس آگاهانه کمک می‌کند به جای غرق شدن در آینده‌ی نامعلوم، روی آنچه همین حالا در اختیار داریم تمرکز کنیم. با این تمرین‌ها، حتی نگرانی‌های بزرگ هم وزن کمتری پیدا می‌کنند.

نمونه‌های واقعی

سارا بعد از یادگیری این تکنیک تصمیم گرفت به جای نگرانی بی‌پایان درباره کل سیستم آموزش، روی کیفیت کلاس‌های خودش تمرکز کند. این تغییر دیدگاه آرامشش را بیشتر کرد و او متوجه شد که همین تغییر کوچک در دایره نفوذش می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

مجید راننده تاکسی به جای بحث‌های خشمگینانه درباره قیمت بنزین، شروع به مدیریت هزینه‌ها و یافتن مسیرهای بهینه برای مسافری کرد. همین اقدام ساده بخشی از نگرانی‌هایش را کم کرد و حال و هوای او را تغییر داد.

لیلا دانشجو به جای فکر کردن مداوم به آینده شغلی، روی ساختن نمونه‌کار و یادگیری نرم‌افزارهای جدید تمرکز کرد. این کار هم اعتماد به نفسش را بالا برد و هم دایره نفوذش را گسترده‌تر کرد. او دریافت که بخش بزرگی از نگرانی‌هایش تنها با اقدام عملی کاهش می‌یابند.

جمع‌بندی

www.psyrnds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



دایره نگرانی و دایره نفوذ ابزاری ساده اما قدرتمند برای کاهش استرس است. تمرکز بر چیزهایی که در اختیار ما هستند، حس کنترل و امید را تقویت می‌کند. در مقابل، غرق شدن در مسائل بیرونی و غیرقابل کنترل فقط انرژی را هدر می‌دهد.

نکته کلیدی این است:

ذهن خود را از دایره نگرانی بیرون بکشید و انرژی‌تان را در دایره نفوذ سرمایه‌گذاری کنید. این انتخاب نه تنها استرس را کاهش می‌دهد بلکه به شما احساس آزادی و توانمندی بیشتری می‌دهد.

www.psynesds.com

www.psynesrd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵