



نگرانی



حلقه نگرانی / حلقه نفوذ

برداشتی از کتاب هفت عادت مردمان مؤثر

نوشته استفان کاوی ، ترجمه ممد رضا آل یاسین

عدم نگرانی

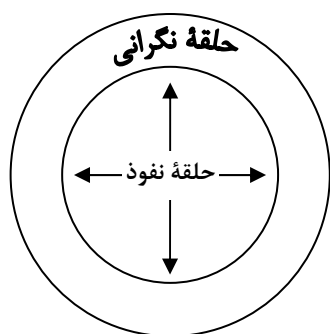


یکی از عالیتیرین راهها برای خود آگاهی و هشیری از میزان عامل بودن خود، این است که بینیم وقت و انرژی خود را صرف چه چیز می کنیم. همه ما نگرانیهای گسترده و بسیاری داریم - سلامتمان، فرزندانمان، مشکلات مربوط به کارمان، وامها و قروض کشورمان، بنگ هسته‌یی - می توانیم با ایجاد « حلقه نگرانی » آنها را از چیزهایی که نسبت به آنها نگرانی یا علاقه ذهنی و عاطفی نداریم جدا کنیم.

وقتی به امور داخل « حلقه نگرانی » خود می نگریم، آشکار می شود که در مورد بعضی از آنها کوچکترین اختیاری نداریم و در مورد بعضی از آنها می توانیم کاری بکنیم. اموری را که می توانیم در باره شان کاری بکنیم، در حلقه کوچکتر « حلقه نفوذ » قرار می دهیم.

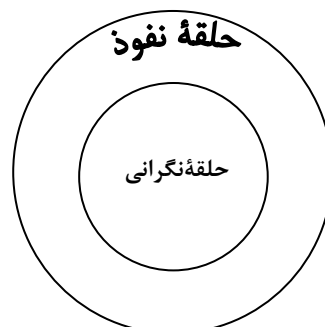
با تعیین اینکه بیشتر وقت و انرژی خود را صرف کدام یک از این حلقه ها می کنیم، می توانیم به میزان عامل بودن خود پی ببریم.





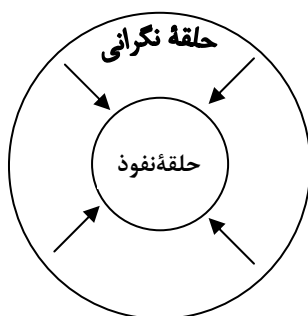
توجه مثبت

(انرژی مثبت، حلقه نفوذ را وسعت می بخشد)



افراد عامل تلاشهای خود را متوجه « حلقه نفوذ » می کنند. به اموری می پردازند که می توانند در باره شان کاری بکنند. طبیعت انرژی آنها مثبت است و وسعت و عظمت می بخشند و موجب گسترش حلقه نفوذشان می شود.

حال آنکه افراد واکنشی تلاش خود را به « حلقه نگرانی » معطوف می کنند. به نقاط ضعف سایر افراد و مشکلات محیط و اوضاع و شرایطی که نمی توانند در کف اختیار بگیرند توجه می کنند. توجه منفی آنها موجب ملامت و گرایشهای متهم کننده و زبان واکنشی و احساس فزاینده قربانی بودن می شود. انرژی منفی زائیده از آن گونه توجه، همراه با غفلت از زمینه های که می توانند در باره شان کاری بکنند، سبب کاهش « حلقه نفوذ » آنها می شود.



توجه واکنشی

(انرژی منفی، حلقه نفوذ را کاهش می دهد)





مادامي که سرگرم امور داخل « علقه نگراني » خود باشيم ، به آنها اين توانايي را مي‌بخشيم که ما را کنترل کنند و ابتکار عمل را به دست نمي‌گيريم و براي ايجاد دگرگوني مثبت ، اقدامات عامل و ضروري را به انجام نمي‌رسانيم.

« خدايا اين شهامت را به ما برده تا آنچه را که مي‌توانيم عوض کنيم . اين آرامش را تا پيژهايي را که نمي‌توانيم عوض کنيم بپذيريم ، و اين فرزنگي را تا تفاوت اين دو را دريابيم. »

منبع: www.DiaMethod.com

www.iifco.com

