

# BUSINESS VITAMINS

## دائرة الاهتمام ودائرة التأثير

### المقدمة

حياة الإنسان لا يمكن التنبؤ بها والتغيير جزء كبير منها، ومع ذلك فإن التحضير للتغيير هو الذي يجعل الشخص ناجحًا ومتكيفًا جيدًا في المجتمع. وفي كتابه ؛ 7 عادات الأشخاص ذوي الفعالية العالية، يضع ستيفن كوفي نظرية لنهج استباقي تجاه التغيير ويساعد المرء على تحقيق أفضل النتائج من موقف صعب، هذا ما أسماه «دائرة الاهتمام ودائرة التأثير»

### التعريف

تدور نظرية «دائرة الاهتمام ودائرة التأثير» حول قبول التغيير والتخلي عن المواقف الخارجة عن سيطرة المرء، حيث تتضمن «دائرة الاهتمام» كل ما قد يكون مهمًا للشخص ويتضمن أي شيء من الأسرة أو العمل أو الاقتصاد أو حتى النظام السياسي العالمي. ومع ذلك، ترتبط «دائرة القلق» بتقليل السيطرة مما يؤدي إلى رد فعل تفاعلي من الشخص، وعلى العكس من ذلك، فإن «دائرة التأثير» استباقية بطبيعتها وتتضمن تأثير الشخص على الموقف، حيث يمكن للشخص تحليل التغيير والسيطرة على الموقف والقيام بشيء مثمر حيال ذلك.

### متى تستخدم

يمكن استخدام النظرية في مجموعة من المواقف، بشكل أساسي:

- عندما يكون التغيير وشيئًا.
- عندما يتطلب التغيير رد فعل.
- عندما يتوتر الشخص بشأن التغيير.
- عندما يحتاج الشخص إلى التحكم في الموقف.
- عندما تحتاج إلى اتخاذ إجراء.

### تفاصيل

فكر في حدوث تغيير واسأل نفسك الآن كيف سيكون رد فعلك في مثل هذا الموقف؟ هل ستكون استباقيًا أم متفاعلاً؟ إذا كانت «دائرة القلق» الخاصة بك تتضمن إهدار الطاقة على أشياء لا يمكنك التحكم فيها، فأنت متفاعل. ويدور نمط سلوكك حول القلق بشأن التغيير واستخدام الطاقات التفاعلية مثل الصراخ أو حتى الهوس به. ومن ثم، يقترح «دائرة التأثير» أن تتبنى نظرة إيجابية نحو التغيير والتأثير على الوضع بشكل استباقي. ومن خلال هذه الأداة، سيتم اختزال مخاوفك إلى تلك التي يمكن مساعدتها في العمل، وتأتي «دائرة التأثير» مع فائدة إضافية تتمثل في التحكم حيث يمكن أن يساعد اختيارك بعدم مقاومة التغيير؛

- يمنحك القوة على نفسك والتغيير.
- القضاء على مشاعر العجز والتوتر.
- وفر طاقتك من أجل حياة ناجحة.

### مثال

ضع في اعتبارك قلقك بشأن صحة أحد أفراد الأسرة، يمكنك أن تتفاعل من خلال الذعر والبكاء على حالة الطوارئ بينما تقلق على أحد أفراد أسرتك المريض أيضًا. ومع ذلك، باستخدام أداة «دائرة التأثير» ستدرك أولاً أن الأمور الصحية خارجة عن إرادتك وعليك أن تضع ثقتك في الأطباء والأدوية. بعد ذلك، يمكنك تحليل الموقف وتصنيف الإجراءات اللازمة لمساعدة الشخص المريض أثناء نقله إلى المستشفى والترتيب للرعاية اللاحقة. ما سبق ذكره هو مثال رئيسي على طريقة استباقية للتعامل مع الموقف وتحقيق «دائرة التأثير» لأنك تقبل التغيير وتوفر طاقتك من أجل صحة عقلية أفضل.

### المراجع

- <https://www.thensomehow.com/circles-of-influence/>  
<https://dplearningzone.the-dp.co.uk/wp-content/uploads/sites/2/2015/06/Covey.pdf>  
<https://www.abrahampc.com/blog/2020/3/16/what-can-i-do-the-circles-of-concern-and-influence/>