

## دایره کنترل و پذیرش

**کاربرد:** کمک به مدیریت استرس ناشی از اتفاق‌های بیرونی، اخبار ناخوشایند و نامعلوم‌بودن آینده. گاهی بخش زیادی از انرژی ذهنی ما صرف موضوعاتی می‌شود که در اختیارمان نیستند. این تمرین کمک می‌کند سهم اختیار خود را بشناسیم و انرژی‌مان را روی قدم‌هایی بگذاریم که می‌توانیم برداریم.

**چطور از این کاربرگ استفاده کنم؟** یکی از نگرانی‌های فعلی‌تان را انتخاب کنید. هرچه درباره آن ذهنتان را مشغول کرده بنویسید؛ سپس مشخص کنید کدام بخش بیشتر در اختیار شماست و کدام بخش خارج از کنترل مستقیم شما قرار دارد.

### مثال برای شروع:

**دغدغه من:** برای دوستم پیام فرستاده‌ام، اما هنوز جواب نداده است. نگرانم از من ناراحت باشد.

### دایره درونی — آنچه در اختیار من است:

- به‌جای فرستادن چند پیام پشت‌سرهم، کمی صبر کنم.
- اگر موضوع مهم است، با لحنی محترمانه پیگیری کنم.
- به کارهای روزمره‌ام برسم و مدام گوشی را بررسی نکنم.

### دایره بیرونی — آنچه در اختیار من نیست:

- زمان پاسخ دادن دوستم.
- احساس، برداشت و تصمیم او.
- شرایطی که ممکن است باعث شده باشد فعلاً پاسخ ندهد.

**قدم کوچک من:** امروز هنگام انجام کارهایم، گوشی را نیم ساعت کنار می‌گذارم.

**جمله پذیرش:** «بی خبری برایم خوشایند نیست، اما نمی‌توانم زمان پاسخ او را کنترل کنم. هنوز نمی‌دانم چرا جواب نداده است».

**دغدغه من:**

**دایره درونی:** چیزهایی که می‌توانم درباره‌شان تصمیم بگیرم

- قدم‌هایی که می‌توانم بردارم:
- رفتاری که می‌توانم انتخاب یا تمرین کنم:
- کلمه‌ها و لحنی که می‌توانم به کار ببرم:
- زمان و توجهی که می‌توانم، با توجه به شرایط و توانم، به این موضوع اختصاص بدهم:

**دایره بیرونی:** چیزهایی که مستقیماً در اختیار من نیستند

- رفتار، نظر و تصمیم دیگران:
- اتفاق‌هایی که در گذشته افتاده‌اند:

• شرایط دیگر، مثل وضعیت اقتصادی و اتفاق های پیش بینی نشده:

• نتیجه نهایی، حتی وقتی برای آن تلاش می‌کنم:

### جمع‌بندی

این هفته، برای یکی از موارد دایره درونی، این قدم کوچک و مشخص را برمی‌دارم:

زمان انجام این قدم:

درباره آنچه در اختیارم نیست، به خودم یادآوری می‌کنم:

«لازم نیست از این وضعیت راضی باشم؛ می‌توانم محدودیت اختیارم را بپذیرم و روی قدمی که از دستم برمی‌آید تمرکز کنم.»

**نکته:** پذیرش به معنای تأیید وضعیت، تحمل آسیب یا دست‌کشیدن از تلاش نیست. ممکن است نتوانیم چیزی را کنترل کنیم، اما همچنان بتوانیم بر آن اثر بگذاریم، مرز تعیین کنیم یا کمک بگیریم.

---

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت [ravanshenas.net](http://ravanshenas.net) یا اپلیکیشن ما سر بزنید.  
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه باز نشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)

[www.ravanshenas.net](http://www.ravanshenas.net)