

# The Circle Of Control

WORKSHEET

## Vòng tròn kiểm soát

Lo lắng nhiều và suy nghĩ quá mức bắt nguồn từ nhu cầu muốn kiểm soát. Chúng ta thường cảm thấy lo lắng khi nhận thấy một tình huống không thể đoán trước được hoặc khi cảm thấy mình có ít quyền kiểm soát đối với những gì đang xảy ra xung quanh. **Điều này xảy ra vì con người có xu hướng tự nhiên là muốn kiểm soát môi trường để bản thân cảm thấy an toàn và yên tâm.**

Tuy nhiên, **sự thật cuộc sống chính là - việc không chắc chắn, là một phần cơ bản của trải nghiệm con người.** Chúng ta không thể kiểm soát mọi thứ và khi càng cố kiểm soát những điều không thể kiểm soát, chúng ta càng sẽ phải chịu thêm nhiều sự thất vọng và lo lắng.

*“Đau khổ nảy sinh từ việc cố gắng kiểm soát những gì không thể kiểm soát, hoặc bỏ bê những gì nằm trong khả năng của chúng ta.”*

*- Epictetus -*

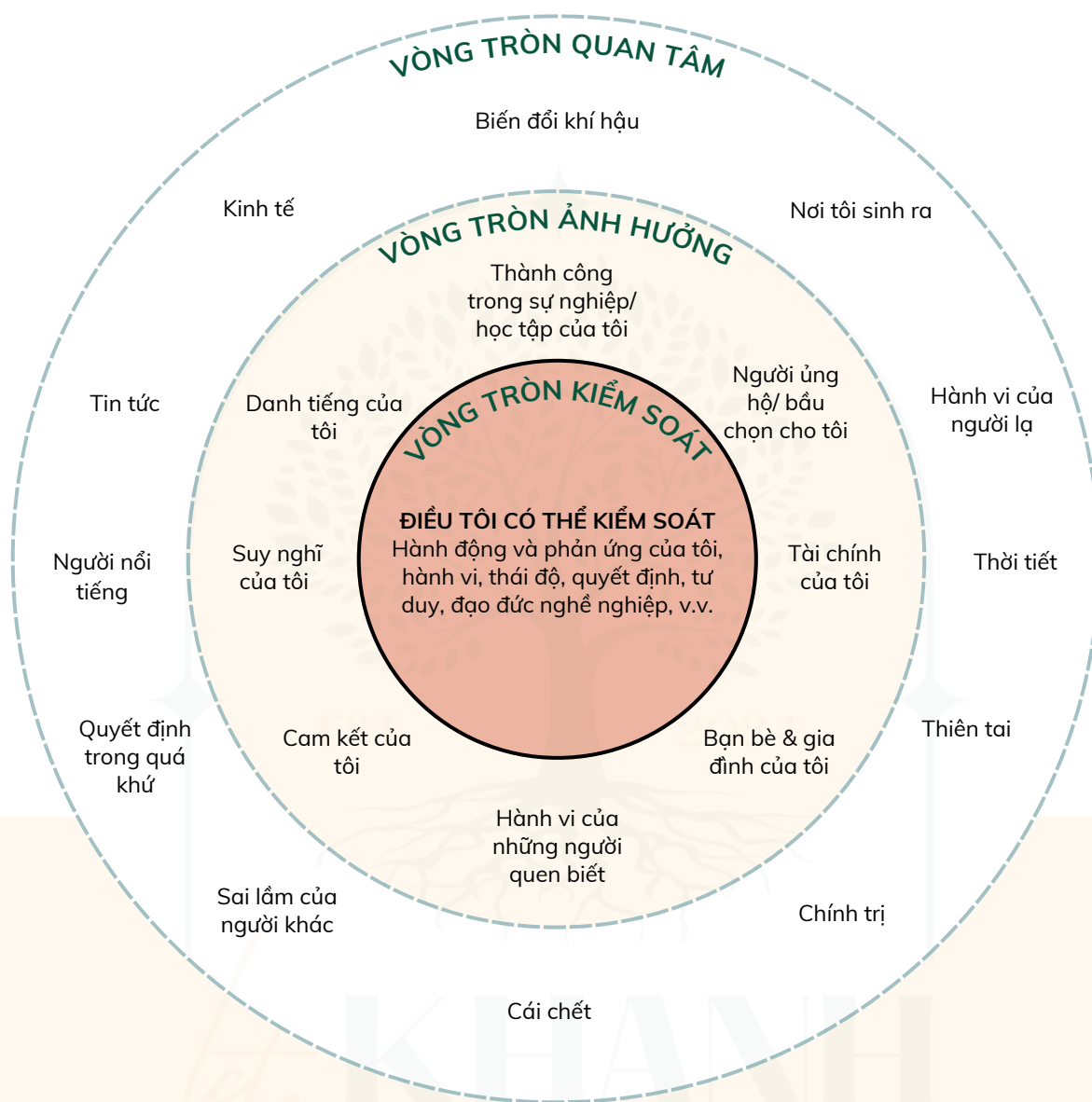
**Cuộc sống trở nên dễ dàng hơn khi chúng ta chấp nhận rằng có những điều đơn giản là nằm ngoài tầm kiểm soát của mình và đón nhận sự bất định là tất yếu.** Làm như vậy sẽ mở đường cho sự bình yên trong tâm hồn và khả năng kiên cường, đồng thời cho phép chúng ta tập trung vào những gì mình có thể kiểm soát, học cách buông bỏ phần còn lại.

### Mục đích của bài tập này là:

- 01.** Giúp bạn **nhận thức rõ hơn** về những việc mà bạn **có thể & không thể kiểm soát**
- 02.** Nhận thức rõ hơn về việc **tập trung** vào những việc bạn **không thể kiểm soát** sẽ gây ra lo lắng
- 03.** Tăng cường nhận thức về những việc bạn **không thể kiểm soát** nhưng **có thể ảnh hưởng**
- 04.** Giúp bạn **phát triển các cơ chế thích ứng lành mạnh** đối với những việc bạn không thể kiểm soát

# The Circle of Control Visualized

## Minh họa Vòng tròn kiểm soát



**Những Người Chủ Động** tập trung nỗ lực của họ vào **Vòng Tròn Ảnh Hưởng**. Người Chủ Động làm việc với những điều mà họ có thể tác động. Bản chất năng lượng của họ là tích cực, mở rộng và khuếch đại, khiến Vòng Tròn Ảnh Hưởng của họ ngày càng lớn hơn.

**Ngược lại, những Người Phản Ứng** tập trung nỗ lực của họ vào **Vòng Tròn Quan Tâm**. Họ chú ý đến điểm yếu của người khác, các vấn đề trong môi trường và những hoàn cảnh mà họ không thể kiểm soát. Và chính sự tập trung này dẫn đến thái độ đổ lỗi, trách móc, ngôn ngữ phản ứng và gia tăng cảm giác tôi là nạn nhân. Năng lượng tiêu cực này được tạo ra từ sự tập trung đó, kết hợp với việc xao nhãng những lĩnh vực mà họ có thể làm gì đó, khiến Vòng Tròn Ảnh Hưởng của họ thu nhỏ lại.”

- *Stephen R. Covey*

## ★ Cách thực hiện bài tập này:

01. Xác định một vấn đề đang khiến bạn căng thẳng/lo âu hoặc một quyết định mà bạn đang suy nghĩ nhiều.

02. Xác định những điều nằm trong Vòng tròn Ảnh hưởng và Vòng tròn Kiểm soát của bạn – những yếu tố có thể giúp bạn giải quyết vấn đề gây lo âu hoặc đưa ra quyết định để tiến về phía trước.

03. Xác định những điều nằm trong Vòng tròn Quan tâm mà bạn không thể kiểm soát. Đây là những thứ bạn hoàn toàn không kiểm soát được, hoặc chỉ kiểm soát được rất ít trên thực tế. Đó là những điều bạn cần học cách chấp nhận.

### Ví dụ:

#### BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?

Ví dụ: “Tôi lo rằng người bạn đời/ người yêu của mình có thể đang chán tôi hoặc mất dần sự quan tâm đến tôi hoặc đang cân nhắc việc chấm dứt mối quan hệ.”

#### NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?

Ví dụ: Giao tiếp cởi mở và chân thành với bạn đời/ người yêu về cảm giác của họ đang như thế nào?

Ví dụ: Dành thời gian cho những buổi hẹn hò thường xuyên/ định kỳ hoặc các hoạt động đặc biệt để củng cố mối quan hệ với bạn đời/ người yêu

Ví dụ: Tập trung xây dựng kết nối bền chặt với bạn bè và theo đuổi sở thích cá nhân để cảm thấy có sự viên mãn/ trọn vẹn với bản thân và sống có mục đích.

Ví dụ: Tìm kiếm lời khuyên và sự hướng dẫn từ những người bạn hoặc thành viên trong gia đình đáng tin cậy, những người đã có kinh nghiệm trong các mối quan hệ lành mạnh

Ví dụ: Tham gia các buổi hội thảo về mối quan hệ hoặc kỳ nghỉ (chữa lành) để cải thiện kỹ năng giao tiếp và sự thân mật cặp đôi

#### ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT

Ví dụ: Hành động hoặc cảm xúc của người bạn đời/ người yêu là nằm ngoài tầm kiểm soát trực tiếp của bạn

Ví dụ: Các yếu tố bên ngoài có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ, chẳng hạn như thay đổi công việc hoặc chuyển chỗ ở

ĐIỀN VÀO TRANG TRỐNG DÀNH CHO BẠN Ở TRANG TIẾP THEO

**BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?**

**NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?**

**ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT**

“Hạnh phúc và tự do bắt đầu từ việc hiểu rõ một quy tắc: **Có những điều nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, và có những điều thì không.** Chỉ khi bạn đối mặt với quy tắc cơ bản này và học cách phân biệt giữa những gì bạn có thể và không thể kiểm soát, thì sự bình yên nội tâm và hiệu quả trong đối ngoại mới trở nên khả thi.”

- *Epictetus*



Ngày: .....

**BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?**

**NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?**

**ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT**

Ngày: .....

**BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?**

**NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?**

**ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT**

Ngày: .....

**BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?**

**NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?**

**ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT**

Ngày: .....

**BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?**

**NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?**

**ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT**

Ngày: .....

**BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?**

**NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?**

**ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT**

Ngày: .....

**BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?**

**NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?**

**ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT**

Ngày: .....

**BẠN ĐANG LO LẮNG VỀ ĐIỀU GÌ?**

**NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT VÀ TÁC ĐỘNG/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN?**

**ĐIỀU BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT**

# The Circle of Control Visualized

## Minh họa Vòng tròn kiểm soát

