

В прошлой раз мы говорили с вами о контроле, как о полезной функции мозга нашего организма. Очень важно при этом разобраться, как находить баланс между чрезмерным контролем и отсутствием контроля в принципе.

Давайте посмотрим где, что и как мы склонны контролировать

Важно понять в каких ситуациях контроль нам помогает, а в каких является разрушающим.

Для начала важно научиться понимать и разделять все наши действия на проактивные и реактивные. Действия результат мышления. Именно оно бывает реактивное или проактивное.

Итак! Мы либо считаем себя следствием всего, что случается в жизни, либо же мы считаем себя причиной. В первом случае — это реактивное мышление: жизнь — это то, что с нами случается. В втором случае проактивное мышление: жизнь — это то, что я сам выбираю делать.

Отсюда, вытекают два вида поведения:

1. реактивное поведение — когда мы просто реагируем на события, которые создаются другими людьми вокруг

2. проактивное поведение — когда мы сами создаем события в своей жизни.

В своей книге «7 навыков высокоэффективных людей» Стивен Кови описывает прекрасный способ развивать в себе проактивность и определять степень необходимости включения нашей функции контроля.

Для этого надо посмотреть какие вопросы нас волнуют, на что мы тратим большую часть своего времени и энергии. Круг волнующих вопросов может быть слишком широким: здоровье, дети, служебные проблемы, проблемы в государстве, угроза ядерной войны и т.д. Как видим и масштаб волнующих проблем тоже может быть разный.

С.Кови предлагает назвать это «Круг забот»

Все эти вещи мы можем разделить на то, что оказывает и не оказывает на нас сильное эмоциональное или интеллектуальное влияние. Затем, что не оказывает сильного влияния поместим в круг забот.

Если мы присмотримся к нашему кругу забот, то увидим, что некоторые из входящих в него вещей мы контролировать не можем, в то время как другие подвластны нашему влиянию. Эту последнюю группу забот мы можем объединить, поместив их в меньший по размеру круг влияния.

В свете нашей темы контроля, включать эту функцию имеет смысл только по вопросам попавшим в круг влияния.

Определяя, на каком из этих двух кругов мы фокусируем большую часть нашего времени и энергии, мы можем судить о степени нашей проактивности.

Проактивные люди фокусируют свои усилия на круге влияния. Они направляют свою энергию на то, что подвластно их влиянию. Природа их энергии позитивна, она расширяет, увеличивает круг влияния.

Реактивные люди, напротив, растрачивают свои усилия в круге забот. Они фокусируют внимание на слабостях других людей, на проблемах внешней среды и обстоятельствах, на которые они не в силах повлиять. Это проявляется в постоянных жалобах и обвинениях, в высказываниях реактивного характера и в ощущении себя жертвой. Вырабатываемая при этом негативная энергия в сочетании с пренебрежением теми сферами, в которых эти люди способны что-то сделать, заставляет их круг влияния сжиматься.

Фокусируясь на круге забот, мы позволяем тому, что находится внутри него, управлять нами.

Если мы не проявляем проактивную инициативу, которая необходима для позитивных изменений негативная энергия сужает наш круг влияния.

Елизавета Афолина, Бизнес-тренер, коуч, фасилитатор, Преподаватель ВШКУ
РАНХиГС

Специализируется на развитии управленческих компетенций руководителей разных уровней, разработка программ развития, проведение стратегических и фасилитационных сессий; тренингов, коучинга.

