

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته بیست و نهم: بازی «تقصیر کیه؟!» رارهاکن!

بازی «تقصیر کیه؟!» چیست؟

بازی «تقصیر کیه؟!» روشی از زندگی است که در آن ما برای مشکلات و مسائل خود دنبال مقصر می گردیم و آن را پیدا می کنیم.

بازی «تقصیر کیه؟!» روشی است که در آن ما مسئولیت داشته ها و نداشته های زندگی خود را به عهده نمی گیریم، بلکه کمی و کاستی های زندگی خود را به گردن پدر و مادر و دولت و همسر و آمریکا و انگلیس و... می اندازیم.

متأسفانه در این بازی هیچکس برنده نیست. این بازی هیچ خط پایانی ندارد و در پایان هیچ جایزه‌ای به ما داده نمی‌شود. تنها نتیجه‌ای که از این بازی عایدمان می‌شود این است که احساس می‌کنیم هیچ تسلطی بر زندگی خود نداریم و قربانی شرایط و میل و خواسته دیگران هستیم.

تا زمانی که ما دیگران را برای شرایط زندگی خود سرزنش کنیم، قدرت خود را به آنها تفویض می‌کنیم. زیرا باور می‌کنیم توانایی ساختن زندگی خود را به شکلی مطلوب، نداریم. باور می‌کنیم که مجبوریم شرایط را تحمل کنیم.

احساس قربانی بودن، بیماری زمان ماست و اکثر آدم‌ها به آن گرفتار هستند. درمان این بیماری، قبول مسئولیت زندگی خود است.

تمرین:

این هفته نگاهی صادقانه به زندگی خود بیندازیم و ببینیم که کجا دیگران را برای وضعیت خود سرزنش می‌کنیم.

۱- از کدام شرایط زندگی خود ناراضی هستید؟

۲- به نظر شما چه کسی مسئول این شرایط ناخوشایند است؟

۳- اگر دیگری را مسئول به وجود آمدن این شرایط می‌دانید، از خود پرسید اگر

بخواهم مسئولیت کامل برطرف کردن این شرایط ناخوشایند را به عهده بگیرم، چگونه

باید این شرایط را عوض کنم؟

۴- دست کم دو اقدام برای این هفته تعیین کنید که نشان بدهد شما مسئولیت زندگی خود را پذیرفته‌اید.

۵- این هفته این دو اقدام را انجام بدهید.

احساس قربانی بودن، بیماری زمان ماست و اکثر آدم‌ها به آن گرفتار هستند. درمان این بیماری، قبول مسئولیت زندگی خود است.

امتیاز:

هر بار که مچ خود را در هنگام سرزنش دیگران گرفتید و سرزنش کردن را متوقف کردید، ۵۰ امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

بهترین‌ها را برایتان آرزو دارم.

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می‌شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته‌های خود عمل بیشتری می‌کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

این درس برای شخص شما طراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.