

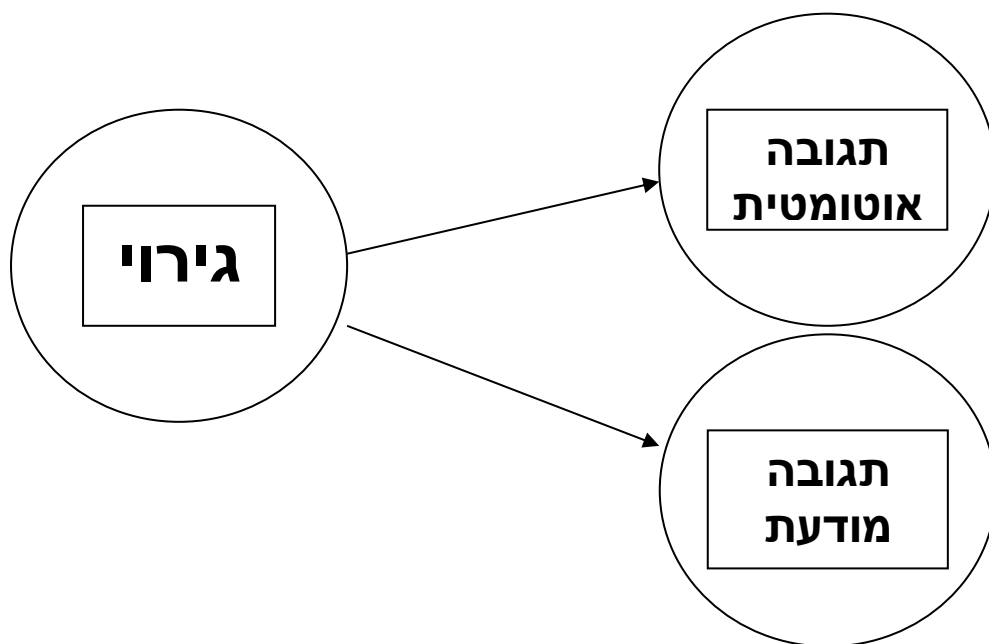
מפגש 6: אחריות אישית

תרגיל: ביחרו תחום שבו דברים לא קורים כפי שאתם רוצים
במשך זמן רב.

**אדם אחראי הוא אדם שידע שכל מה שיש לו וכל מה שאין
לו זה תוצאה של הבחירות והמעשים שלו בלבד.**

אנחנו לא יכולים לשלוט על ההתנהגות והמעשים של אנשים
אחרים או על הנסיבות. אולם אנחנו יכולים לשלוט על התגובה
שלנו. אדם אינו יכול להיות אחראי אם אינו מבין את המנגנון
של התגובה האוטומטית.
באנגלית זה יותר ברור

Responsibility – Response ability



חקירה: בהתייחס לתחום שרשמתם מקודם, מהי התגובה האוטומטית שלכם למה שקורה באותו תחום?

הבחנה: הם לא עושים את זה לי

אחת הסיבות שבגללה אנחנו לא שולטים על התגובות שלנו היא שאיננו מבינים שאנשים לרוב לא עושים את זה לנו הם פשוט עושים את זה.

ההבנה שלכל אדם יש את החולשות שלו מאפשרת להיות עם חמלה כלפי ההתנהגות של האדם האחר גם כשהיא נראית פוגעת בנו.

אין פירוש הדבר שאני מסכים לכל התנהגות. אני לוקח את ההתנהגות הזו בחשבון, אבל לא מאבד שליטה על התגובה שלי ולא עסוק בלהאשים את האדם האחר על ההתנהגות שלו. הפרדוקס הוא שכאשר אני מאשים את האדם האחר ומבקש ממנו להשתנות הוא מתנגד לי וכאשר אני מקבל אותו ומשתף אותו בהשפעה של התנהגותו עליי, הוא מתרצה ומתאמץ לגרום לשינוי.

תרגיל: פנו לבן הזוג שלכם וספרו לו איזו התנהגות "מקפיצה" אתכם. עכשיו בן הזוג שלכם יתנהג בצורה הזו ואתם תגיבו בצורה אוטומטית, כפי שאתם רגילים.

המשך תרגיל: חיזרו על התרגיל ועכשיו תבחרו מה תהיה התגובה שלכם.

אחריות מול אשמה

על מנת לקחת אחריות עלינו להבחין בבלבול שקיים בין אחריות לאשמה. ההבחנה הזו מקבילה להבחנה בין ביקורת עצמית להלקאה עצמית.

לקחת אחריות פירושו ללמוד מטעויות, להסיק מסקנות ולפעול לפי אותן מסקנות. כמו כן, זה כולל לפצות את כל מי שנפגע מהטעות.

להיות אשם פירושו להתחמק מהאחריות, להימנע מהסקת מסקנות ושמירה על המצב הנוכחי. להיות אשם גורם לסבל רב ומעצים את הטעות שכבר נעשתה.

אשמה מתעסקת בעבר ואחריות מתעסקת בעתיד.

"אחריות משמעותה לא להאשים אף אחד או שום דבר במצבכם, כולל את

עצמכם, בכך שקיבלתם את הנסיבות הללו, האירוע הזה, הבעיה הזו.

משמעות האחריות הינה היכולת להגיב באופן יצירתי על המצב כמות שהוא

עכשיו." דיפאק צ'ופרה

חקירה: בהתייחס לתחום שרשמתם מקודם, מי הוא האשם במה שמתרחש באותו תחום ? או במילים אחרות איך אתם מסבירים לעצמכם למה הדברים לא קורים ?

שפה של אחריות

כמו כל פרדיגמה, ניתן לזהות את הגישה הבסיסית שלנו לגבי האחריות שלנו ע"י שפת הדיבור שלנו.

שפה של אדם אחראי	שפה של אדם לא אחראי
אני משתנה כל הזמן	אני כזה (עצלן, פחדן, פסימי..)
הוא עשה את מה שהוא עשה, אני אגיב בהתאם למה שנראה לי	הוא אשם (מרגיז אותי, זה הוא עשה את זה, זה בגללו)
אני יכול לבנות תכנית מתאימה	אין לי אפשרות לעשות את זה (זמן, כסף, אישתי לא מרשה)
אני בוחר מה יהיה לי כפי שבחרתי עד היום.	אין לי ברירה (ככה זה, יש לי ילדים, החיים קשים)
אני לא יודע, אבל יכול ללמוד	אני לא יכול
אני מעדיף להשקיע, זה גבוה בסדר עדיפויות שלי	אני מוכרח להשקיע זמן בלימודים
אני אגרום לזה לקרות	אם רק היה לי

אדם לא אחראי משתמש במשפטים סגורים, שמביאים לאין מוצא ותקיעות.

אדם אחראי משתמש במשפטים פתוחים, שמתחילים דרך חדשה.

אדם אחראי מוכן לומר "אני לא יודע, אבל מוכן ללמוד את מה שצריך".

משימה לבית

1. שימו לב לדרך שבה אתם חושבים ומדברים!
האם אתם לוקחים אחריות או קורבנות של אנשים ושל המצב?
2. עשו רשימה של מיקרים מהעבר שבהם אתם מזהים שלקחתם אחריות, ומיקרים שבהם התנהגתם כקורבנות?