



مهارت چهارم: «مسئولیت پذیری»

روز چهارم



دوست عزیز من

به چهارمین مهارت ۷ جادویی خوش آمدید.

## خدا قوت!

به تک تک شما عزیزانم برای گذرندان مرحله سوم با موفقیت تبریک می گوییم.

امروز درس چهارم و تمرین چهارم ما در رسیدن به شخصیت قوی مهارتی به نام «مسئولیت پذیر بودن»

این بار قرار است بر روی پله چهارم شخصیت قوی یعنی مهارت مسئولیت پذیر بودن

مسئولیت پذیری در زندگی : همه ما در زندگی ممکن است قربانی شرایطی شده باشیم که خودمان در به وجود آمدن آن هیچ نقشی نداشته ایم و این شرایط به واسطه دیگران به وجود آمده و ما به ناچار گرفتار آنها شده ایم.

کودکی را تصور کنید که در شرایط نامناسب و یا در خانواده نامناسب به دنیا می آید و گاهی اوقات هم ممکن است که خود ما در برھهای از زمان به واسطه تصمیمات اشتباهی که توسط دیگران، اطرافیان و یا اعضا خانواده گرفته شده، دچار ضرر و زیان هایی شده باشیم و به خاطر همین تصمیمات اشتباه و عدم اقدام به موقع فرصت های طلایی را در زندگی خود از دست داده باشیم. بنابراین می خواهیم ببینم اگر همچین شرایطی را داشتیم چطور می توانیم مسئولیت پذیر باشیم و مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرم.

درسته که اغلب اوقات ما به وجود آورنده شرایط نیستیم اما اینکه تصمیم بگیریم در آن شرایط باشیم یا نه به خود ما بستگی دارد. شاید افرادی را دیده باشید که دائمًا از گذشته خود و فرصت هایی را که از دست داده اند صحبت می کنند و در بین صحبت های خود افرادی را مصوب همه بدختی ها، مشکلات و اتفاقات ناخوشایند زندگی خود می دانند؛ اما متأسفانه اغلب این افراد به خاطر نوع نگرش و نگاهی که به زندگی دارند و به خاطر عدم مسئولیت پذیری ، سال های سال بدون آنکه در زندگی خود پیشرفتی کنند در گذشته باقی می مانند.

## مهارت چهارم: «مسئولیت پذیری»



[www.parisanasri.com](http://www.parisanasri.com)

مسئولیت پذیری یعنی قبول صد درصدی اتفاقات و مسائل پیرامون زندگی خود بدون آنکه بخواهیم دیگران را به خاطر اتفاقات روی داده مقصراً بدانیم. شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که آیا من باید مسئولیت اتفاقاتی را که در آن نقشی نداشته‌ام باید به عهده بگیرم؟ **جواب خیر است.**

مثال: فرض کنید در پشت چراغ قرمز ایستاده‌اید و یک ماشین محکم با خودرو شما برخورد می‌کند آیا در اینجا شما مقصراً هستید و باید مسئولیت قبول کنید؟ مسلماً خیر! اما در واکنشی که نشان می‌دهید و نحوه برخورد شما به این اتفاق صد درصد مسئول هستید در شرایطی که وجود آمده می‌توانید یک رفتاری درخور شخصیت و منش یک انسان رشد یافته داشته باشید و یا یک رفتار غیرمتعارف و خارج از عرف و اخلاق، تصمیم با شمامست که دوست دارید چگونه دیده شوید؟!

قطعاً شمایی که در این پله هفت جادویی با من همراهید تمایل دارید که یک فرد با **مسئولیت پذیری** بالا باشید.

این نکته رو هم بهتر همینجا بگم که خیلی از اختلافات خانوادگی بین زن و مرد در دنیای فعلی به عدم وجود **مهارت مسئولیت پذیری** در یکی از زوجین هم مرتبط می‌شود.

پس یکی از موارد مهم برای ایجاد مسئولیت پذیری می‌تواند تضمین آرامش، آینده‌ی فرزندان و عزیزانمان باشد.

در تمرین‌های هفت جادویی مسئولیت پذیری ما به دنبال رسیدن به مهارت مسئولیت پذیری هستیم و بدون اتلاف وقت میریم سراغ این مهارت.

فراموش نکنید مهارت یعنی آنچه که شما در اثر تمرین می‌توانید تبدیل به یک ویژگی منحصر به فرد در خود کنید.

قبل از شروع تمرین‌ها باید این مژده را به همه‌ی شما عزیزانم بدهم که یکی از بهترین و کاربردی ترین دوره‌ی آموزشی مهارت مسئولیت پذیری را با کلی اطلاعات ناب و کلی انرژی و عشق برای شما عزیزانم آماده کردم که با صرف حدود ۲ ساعت زمان می‌توانید به تک تک مهارت و تکنیک‌های مورد نیاز مسئولیت پذیر بودن، هست آگاه شوید و بعد با استفاده از تمرین‌ها آن‌ها را بکار گیرید و در نهایت در پله چهارم شخصیت قوی با اقتدار بایستید.

## مهارت چهارم: «مسئولیت پذیری»



[www.parisanasri.com](http://www.parisanasri.com)

می توانم به جرات بگویم که کاربردی ترین و در حال حاضر پر محتوا ترین دوره‌ی آموزشی در این زمینه در حال حاضر در اختیار شما عزیزانم قرار می‌گیرد.

مهارتی که من به شخصه با تمرين و تکرار به بهترین شکل و اثرگذارترین حالت ممکن از آن استفاده می‌کنم و از نظر من جزو سودمندترین ابزارهای ارتباطی است.

با ايمان می‌گويم يكى از کاربردی ترین ابزار در روابط ما چه در حیطه عاطفی چه کسب و کار، مهارت مسؤولیت پذیر بودن است و مسؤولیت پذیری؛ چیزی نیست که با آن متولد شده باشید، اگرچه چیزی هم نیست که بتوانید یک شبے آن را کسب کنید. مانند همه‌ی خصوصیات اخلاقی مطلوب، برای پرورش مسؤولیت پذیری نیز باید تلاش کنید.

من در دوره‌ی آموزشی مسؤولیت پذیری به تک به تک عوامل ایجاد و مهارت‌های مورد نیاز برای رسیدن به مهارت مسؤولیت پذیری اشاره کردم که شما عزیزانم همین الان قبل از شروع تمرين‌ها می‌توانید با صرف حدود دو ساعت زمان برای خودتان، به اطلاعات نابی در رابطه با ایجاد این مهارت فوق العاده دست پیدا کنید.

تمام تحقیقات به این نکته مهم اذعان دارند که با تمرين‌های مناسب، می‌توان در هر سنی تبدیل به فردی با شجاعت بالا و قدرت فراوان شد. آنچه هدف ما در این دوره آموزشی و تمرين‌های آن است، آشنایی شما با این قدمها و همراهی شما در این مسیر تا رسیدن به هدف مهم مان است.

### قوانين تمرين ها:

بر اساس اينكه باید هر مهارت در شما به صورت يك ويژگی ایجاد شود برای اجرای هر تمرين ۴۸ ساعت فرصت داريد و باید دقت داشته باشيد که در طول روز کاملاً آگاهانه به این تمرين‌ها پای بند باشيد و در مذاكره با هر کسی

- ۱- سعی کنید آن را تا حد زیادی اجرا کنید.
- ۲- سعی کنید برای خود پاداش در نظر بگیرید.



مثلا در روز اول با خود قید کنید سعی می کنم ۳ ساعت این تمرین را اجرا کنم و بعد از سه ساعت به خود جایزه دهید مثلا یک فنجان چای و حتما قید کنید به خودتان که این پاداش تو برای متعهد بودن به این امر در سه ساعت است و بعد زمان را بیشتر کنید.

## ۱۴ روز با ۷ تمرین

### هر ۲ روز یک تمرین

یعنی شما هر ۴۸ ساعت یک تمرین را به صورت آگاهانه اجرا و تمرین می کنید.

فقط یادت نره باید به انجام تمرین ها متعهد باشی ...

بریم ببینیم مهارتی که عضله مسئولیت پذیری ما رو قدرتمند می کنه و شخصیت توانمند و قدرتمندی از ما می سازه چیه؟

و اینکه حتما در پایان هر روز ارزیابی خودت را یادداشت کن و یا عواملی که مانع اجرای این اقدام بود را بنویس.

### مثلا نتونستم باورهای ذهنیم رهو کنترل کنم چون....

و بعد در صورتی که نتونستید به یک پاسخ برسید در بخش بی جون وبسایت ما سوالتون رو ارسال کنید تا همکاران من و افراد دیگر پاسخ بدهند.

برای هر تمرین من دو صفحه در نظر گرفتم اما اگر فکر می کنید که نیاز هست بیشتر از دو صفحه یادداشت و ارزیابی کنید خودتان اینکار را انجام دهید.



تمرین اول (روز اول)

## مسئولیت پذیری در خصوص باورهای ذهنی

بادداشت کنید تا به اموز در جه موقعیت هار، با جه بارهای محدود کننده ای، روبرو بودید که فرصت داشد، از شما گفت.

( در ویدیوی آموزشی مهارت مسئولیت پذیری در این مورد به طور کامل توضیح داده ام )

## باورهای محدود کننده:

## ارزیابی من در ۲۴ ساعتی که گذشت:



## تمرین اول (روز دوم)

مسئولیت پذیری در مقابل نگرش‌های ذهنی

نگرش تان را تحت نظر بگیرید: ببینید که در موارد روزمره با تغییر نگرش، از حالت محدود کننده به نگرش‌های مثبت، چه اتفاقات و احساسات جدیدی را تجربه می‌کنید

(در ویدیوی آموزشی مهارت مسئولیت پذیری این مورد را به طور کامل توضیح داده ام)

**باورهای محدود کننده:**

ارزیابی من در ۴۸ ساعتی که گذشت:

## مہارت چھارم: «مسئولیت پذیری»



[www.parisanasri.com](http://www.parisanasri.com)

## مسئولیت پذیری در خصوص رفتارهای اجتماعی:

همه ما در مقابل جایی که زندگی می‌کنیم مسئول هستیم و باید نسبت به آن احساس مسئولیت داشته باشیم؛ بنابراین افرادی که به مسئولیت پذیری اهمیت می‌دهند این نکته را مدنظر دارند و سعی می‌کنند به بهترین نحو آن را انجام بدهند. شاید افرادی باشند که رفتار غیرمسئولانه دارند اما این نباید دلیلی باشد که ما هم مثل آن‌ها باشیم و رفتارهای درست باید جز ارزش‌های زندگی ما باشند. جدای از اینکه دیگران چگونه رفتار می‌کنند.

برای تمرین امروز ببینید که نسبت به اجتماع خود چه مسئولیتی را به بهترین شکل اجرا می کنید و به خود پاداش دهید، البته حتماً یادداشت کنید در این پرگه تمرین.

تمرین دوم (روز اول)

مسئولیت پذیری در خصوص رفتارهای اجتماعی:

ارزیابی من در ۲۴ ساعت گذشته:



**تمرین دوم (روز دوم): مسئولیت انتخاب‌های خود را به عهده می‌گیرند**

افرادی که مسئولیت پذیری دارند در مشکلاتی که دارند دنبال مقص نمی‌گردند، (چک کنید و ببینید که چطور می‌توانید اتفاقات روزمره را خودتان تغییر دهید)

تمرین دوم: بر عهده گرفتن مسئولیت انتخاب های خود:

ارزیابی من در ۲۴ ساعت گذشته:

## مہارت چھارم: «مسئولیت پذیری»



[www.parisanasri.com](http://www.parisanasri.com)

### تمرین سوم (روز اول) :

بر سر قول خود بمانید:

اگر وظایفی را که قبول کرده‌اید به درستی انجام ندهید و دوستان، خانواده و همکاران خود را ناامید کنید، آنها دیگر به شما اطمینان نمی‌کنند. لطفاً از قول‌های کوچک شروع کنید.

ارزیابی من در ۲۴ ساعت گذشته:



**تمرین سوم : مسئول اولویت بندی زمان (روز دوم)**

تمام انچه برای امروز برنامه ریزی کردید را الوبت بندی کنید و در مقابل هر اقدام و اجرایی تیک بزنید.

**ارزیابی من در ۴۸ ساعت گذشته:**



تمرين چهارم (روز اول)

چک کنید دیدگاه شما مسئولیت پذیرانه است یا مسئولیت گریزانه؟!

ارزیابی من در ۲۴ ساعت گذشته:



تمرین چهارم (روز دوم):

در تمام امروز قبل از انجام هر کار با آمدن هر فکر برای اعدام، قانون ۵ ثانیه را اجرا کنید:

ارزیابی من در ۸ ساعت گذشته:



تمرين پنجم (روز اول)

در مواجهه یا مسائل و چالش های زندگی تان، این سوال را از خود بپرسید:

اگر می خواستم الان مسئولانہ رفتار کنم باید چکار می کردم؟



تمرین پنجم (روز دوم):

**حذف بھانه ها:** فرد مسئول بھانه نمی آورد!

ارزیابی من در ۴۸ ساعت گذشته:



سرزنش ممنوع تمرین ششم، (روز اول)

چک کنید برای هر اقدامی که به تعویق می‌اندازید چه کسانی و چه عبارت‌هایی را به عنوان مقصود و عبارت‌های سرزنش‌گر به کار می‌برید و در مقابل ستونی را بنویسید که الان که می‌خواهم مسؤولیت پذیر باشم، مسؤولیت با کیست! و چه عبارت‌هایی درست!

ارزیابی من در ۲۴ ساعت گذشته:



تمرین هفتم (روز اول)

اهداف خود را تعیین کنید.

اغلب نداشتن هدف، عاملی برای بی مسؤولیتی است. برنامه‌ی روزانه خود را یادداشت کنید و هدف گذاری روزانه انجام دهید.

ارزیابی من در ۲۴ ساعت گذشته:



تمرین هفتم (روز دوم):

**روش عملگرایی با قانون رویاگری را پیاده سازی کنید**

ارزیابی من در ۸ ساعت گذشته:



خدا قوت!

بمهمتون تبریک می‌گم!

به مهارت چهارم از مهارت‌های ۷ جادویی خوش آمدید!

"مسئولیت پذیری"