

להיות קרבן הנסיבות

מאת: בני ישראלי



אחת החולשות של החברה בדורנו היא העלייה של הגישה של קרבן הנסיבות . אנשים נוטים לראות את עצמם קרבן של גורם חיצוני כלשהו : " נאלצתי להגיע לפשיטת רגל בגלל אשתי לשעבר ... " , " אם החברה לא הייתה מפטרת אותי ... " , " אם הנהג לא היה מגיע מולי ... " .

כשאנו קרבן הנסיבות , קרבן של תנאים חיצוניים , אין לנו כוח . אנו מפקירים את הכוח לשלוט בחיינו לנסיבות . ככל שאנו נותנים לנסיבות את הכוח , כך מצבנו נעשה רע יותר .

ג'ימס אלן בספרו : " מעבר לסערת החיים " : " אתה רואה בדמיוןך את הנסיבות כמשהו נפרד מעצמך , אך הן קשורות אינטימית לעולם המחשבתי שלך . שום דבר לא מופיע ללא סיבה מתאימה " .

לשליטה בנסיבות שלנו אנו צריכים להכיר באחריות האישית להימצאותנו במקומנו בהווה . זה החלק הקשה ביותר , כי " הקרבן " בכל אחד מאתנו לא רוצה ליטול אחריות .

כשאנו נוטלים אחריות אנו צריכים לקבל שליטה על מחשבותינו . נכון , זה באמת קשה בהתחלה . נראה שטבענו לחשוב שלילית תחילה . אך זה הרגל שפיתחנו וכמו כל הרגל , ניתן לשינוי ולהחלפה בהרגל לחשוב נכון .

אמט פוקס כתב : " אתה לא מאושר משום שאתה במצב טוב , אתה במצב טוב
כי אתה מאושר " . אתה לא בדיכאון כי אתה בצרה , אלא הצרה הגיעה כי אתה
בדיכאון . אתה יכול לשנות את מחשבותיך ורגשותיך ואז התנאים החיצוניים
ישתנו בהתאמה .