

自我提升课程 (Self Transformation Program - STP)

参与者笔记： 单元：06	题目： 承担责任	准则 6： 经常阅读赛经典
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	意识到怪罪他人或某种情况会妨碍我们承担责任和得到精神上的成长。	
目标：	参与者能够： <ul style="list-style-type: none"> ● 通过沟通来应对挑战，特别是在扮演理事会委员角色时，不时要面对一些问题。 ● 解释怪罪他人和作为受害者之间的关系。 ● 做个理想信徒，一个成熟和有灵性修养的人，无论在任何情况下都会负起责任而不怪罪任何人。 	
出席：		缺席：

1.0 祈祷：3 遍 OM, 3 遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎

3.0 基本条规 (5分钟)

4.0 请分享你实行‘经常研读赛经典’的体验。

4.1 请分享你的行动计划？ [顺序讲述]

4.2 你是否密切关注自己的行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。 [顺序讲述]

5.0 语录 - 与内在神性保持一致

最高法院的一名法官在家里与他的孙子玩乐。他四肢着地任由孙子趴在其背上。虽然他在小孩骑在背上时趴在地板上，但一直以来他的法官身份不会被削弱或忘记。所以，你也必须时刻意识到自己到来人世间的崇高身份。你不要以任何方式或通过任何毫无意义的行为、思想或言语来让它蒙羞。我已赐予你勇气和信心，觉知自己为至高无上的那个真实的你，赐予你智力来了解事实。这些可以帮助摧毁因无知而产生的幻觉。

5.1 为什么斯瓦米非常重视并经常提醒我们，‘我是谁’？ [公开讨论]

6.0 个案研讨 - 牙膏

一天早上，约翰上班迟到。他的老板科林注意到他进来时看起来很激动。在适当时候，老板走到约翰面前，问他是否一切都好，是什么原因导致他迟到。约翰向老板道歉并说他和妻子

在早上有个很大的争执，而延误他上班。在进一步讨论时，约翰揭开了争论的真正原因。每天早上，约翰都注意到妻子在刷牙后忘记把牙膏管关上。尽管他反复提醒，她仍然经常这样做，并以她早上匆匆忙忙为借口。那天早上，约翰终于忍受不住，与妻子大吵一顿。

科林仔细聆听约翰的话。约翰问科林对这种情况的看法，是不是在给妻子发出这么多次的警告后，他有理由发脾气？

科林温和地笑着问约翰，“约翰，谁帮你准备早餐？”约翰回答说是他的妻子。科林继续问道，“谁做午餐，洗衣服，做家务，照顾孩子？”约翰回答说这当然是他的妻子。然后，科林问约翰，“你的妻子从她醒来的那一刻就急匆匆地为你和家人做所有的琐事，为什么你不能为她做一些小事，在她用完牙膏后帮她关上牙膏管？”约翰惊呆了。他从来没有这样想过。反之，他已经陷入了成为受害者的角色，陷入了对妻子生气的模式，因妻子一而再地忽视他所说的话。

与科林的对话让他产生一个全新的看法。他没再对科林说什么，继续做自己分内的任务直到他回到家里。第二天，他兴奋地过来见科林。他对科林说，“知道吗，昨天与你聊过后，我向妻子道歉并告诉她我很感激她为我和家人所做的一切，而我至少可以帮她关上牙膏管。这几句话对她产生了很大的影响，我觉得自己很有能力。我无法相信脱离受害者的角色可以给我如此强大的力量。经过反思，我意识到，当我生气并怪罪别人或某些事情时，我会不知不觉地扮演受害者的角色，而什么问题都没有解决。”

6.1 科林的问题如何让约翰做出改变？ [公开讨论]

6.2 请与大家分享：你曾经怪罪某人或某种情况，解释究竟发生了什么事情。 [顺叙讲述] (提醒参与者：每人只有 2 分钟)

6.3 是什么原因导致我们扮演受害者的角色？ [公开讨论]

7.0 角色扮演 - 新上任的妇女组协调员

让所有参与者阅读故事背景或让某人叙述故事。

故事背景

布伦达是最近被委任的妇女组协调员。本来订在下周六下午 4 点的活动必须推迟到第二天，即周日下午 4 点。她需要通知中心的所有女士，下周的活动时间必须重新安排。

在上周五（即一周前），布伦达已要求主席将这个�息作为每周公告发送电子邮件给所有成员。此外，她也尽可能地打电话通知她知道的女士。至于其他一些人，她委托几个女信徒帮忙打电话。她尝试直接联络一位名詹妮弗的女信徒，可是她不在家，也没有电话答录机。詹妮弗也没回覆她的手机通话。

布伦达继续联络其他女信徒，并相信詹妮弗会通过电子邮件收到消息，或者在隔天通过主席在峇赞过后在中心报告时收到消息。然而詹妮弗那个星期并没有出席中心的峇赞，所以，也没有参加在接下来的星期天的妇女组活动。

显然，珍妮弗尽其能力参加最后一次的妇女组聚会。过后，她整天忙着带孩子去参加他们的活动，并提前购物和把家务做完，希望这样她就可以出席下一回的聚会了。可是那一天，当她出现在聚会地点时，并没有其他人在那里，这使她非常生气。她不经常打开阅读中心的电子邮件，所以没有在聚会之前检查她的电子邮件，而且她太忙了，不能出席参加那一周的中心峇赞。

本部分的角色扮演：

角色扮演：布伦达、珍妮弗和莉莉之间的场景

3 名志愿者扮演布伦达，珍妮弗和莉莉。

（大声呼喊并不好，扮演者只能以一种控制但愤慨的语气表达她的愤怒）

1 布伦达 - 妇女组协调员

2 詹妮弗 - 没接到通知的信徒

3 莉莉 - 为布兰达辩护的信徒

接下来，詹妮弗参加了下个月的例常妇女组会议。她开始责备布兰达没有及时通知她上一次的聚会改期。她不愿意听布兰达的解释，继续对布兰达提高声音，说她如何在当天匆匆忙忙去参加会议等等。听到这些激烈的对话，另一名信徒莉莉帮助布伦达辩解，缓和这个场面。最后，詹妮弗闷闷不乐地离开了小组。

此时停止角色扮演。

角色扮演大约需要 10 分钟，然后讨论以下问题：

向布伦达提问：

7.1 你怎么看待詹妮弗的态度，尤其是当你尝试去打电话通知每一个成员时？

向詹妮弗提问：

7.2 作为詹妮弗，你是否需要为错过聚会而承担一些责任？

向观众提问：

7.3 假如你是詹妮弗，你会做些什么？ [公开讨论]

7.4 你认为布兰达做得合理吗？ [公开讨论]

8.0 你如何明确区分怪罪他人和让某人负责的方法？ [公开讨论]

8.1 在我们的修行中，例如，为了实践 9 大行为原则，你是否认为我们也可能陷入类似的自责，找借口或无助的受害者的角色？ [公开讨论]

9.0 请分享你对本课程的见解。 [顺序讲述]（10 分钟）

10.0 请与大家分享‘经常阅读赛经典’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	在下一堂课的一个月内，观察任何你扮演受害者的情况并追踪它。 你如何以自己的理解去解决这个情况？

念诵 3 次 OM 来结束今天的课程。

讨论并确定下次集会的

日期：

时间：