Momentum

אחריות

Momentum

- אני אחראי להשגת רצונותיי, בחירותיי ופעולותיי, אני אחראי לרמת המודעות שאני מביא לעבודתי ולמערכות היחסים.
- אני אחראי על התנהגותי עם אנשים אחרים, לאיכות התקשורת שלי, לסדרי העדיפות בחלוקת הזמן שלי, לאושרי האישי.
- אני אחראי לקבלת (או בחירת) הערכים על פיהם אני חי ואחראי להעלאת הביטחון והערך העצמי שלי.

אני אחראי להגשים את רצונותיי

עלי לקחת אחריות לפתח וליישם תוכניות להשגת מטרותיי.

- אם לצורך כך אני זקוק לשיתוף פעולה מאחרים, עליי לגלות ולכבד את האינטרסים והצרכים שלהם. אף אחד לא חייב לי כלום. בנוסף אני אחראי להיות מודע לכך, במידה ואני צריך עזרה ולבטא זאת ולפעול בהתאם.
- אני אחראי על הצרכים שלי. אף אחד אינו חייב לדאוג לצרכים שלי מלבדי, והנחה שאדם אחר צריך לעשות זאת תוביל בסופו של דבר לאכזבה ולכעס.
- אני אמצא מקורות נוספים לתמיכה, הערכה והשגת מטרות נוספות.
- אין טעם להמשיך לנסות להשיג את מבוקשך ממי שאינו יכול או אינו מעוניין לספק זאת. במידה וניסית דרכים שונות ואינך מצליח להשיג את מבוקשך מהצד השני, חפש מקומות אחרים בהם תוכל להשיג זאת.
- מותר לאחרים לבקש – אתה צריך ללמוד להגיד לא. כעס נובע פעמים רבות מכך שהאדם לא אומר לא, עושה מה שאחרים מבקשים ממנו, מרגיש פגוע ומאוכזב כשהם אינם מחזירים באותו המטבע, ומתפרץ במקום להביע את הכאב.

אני אחראי לבחירותיי ולפעולותיי

אני הגורם המרכזי בחיי.

- אם בחירותי והתנהגותי הם שלי, אז אני מקורם. עליי להפנים עובדה זו ולהישאר מחובר לזה בזמן שאני פועל ובוחר.
- **אם אקח אחריות מלאה לפעולותיי ובחירותיי -**

אני אחראי לרמת המודעות שאני מביא למערכות היחסים שלי

אף אחד אחר, אינו אחראי, לרמת המודעות שאני בוחר להביא לחיי.

- האם אני לגמרי מודע לכל הנאמר?
- האם אני חושב על ההשלכות למה שאני אומר?
- האם אני מודע לאופן שבו אחרים מושפעים ממה שאני אומר ועושה?
- האם אני אחראי לקיום או אי קיום הבטחות שאני מבטיח?
- האם אני לוקח אחריות למידת הבהירות שבה אני מבטא את עצמי?
- האם אני בודק אם הבינו אותי? האם אני מדבר בקול רם וברור?
- האם אני אחראי למידת הרציונאליות בהתנהלות שלי עם אחרים?

אנו מתחמקים מאחריות כשאנו מאשימים אחרים בהתנהגותנו,
כמו "היא משגעת אותי" "הוא מפעיל אותי" "הייתי מתנהג אחרת אילו רק היא הייתה..."

Momentum

אני אחראי לסדר העדיפויות שלי בחלוקת הזמן שלי

המידה שיש התאמה או חוסר התאמה בין הערכים המוצהרים שלי לחלוקת הזמן שלי, הינה באחריותי.

- אם אני טוען שאני אוהב את משפחתי יותר מכל אך כמעט ואיני מבלה איתם, ואת רוב הזמן הפנוי שלי אני מבלה עם חברים, עליי להכיר בסתירה הזאת ולחשוב על השלכותיה.
- אם אני טוען שהמטרה החשובה ביותר בעבודתי היא למצוא קליינטים חדשים, אך 90% מזמני מתבזבזים על דברים אחרים, עלי לבחון מחדש כיצד אני מחלק את זמני.

אני אחראי לאושרי האישי

- אחד מהמאפיינים לחוסר בגרות היא האמונה שמישהו אחר אחראי לאושרי. כמו שפעם הורי היו אחראים להישרדותי. "אם רק מישהו היה אוהב אותי, אז הייתי אוהב את עצמי".
- **אם אקח אחריות מלאה לאושרי אז -**

- לקיחת אחריות לאושרי האישי מקנה לי כוח ועוצמה .
- אני לא לוקח אחריות לדברים שמחוץ לשליטתי.

- חלק חשוב של ביטחון עצמי וערך עצמי הינה ההבנה שאני אחראי ללמוד להבדיל בין המקרים.

Momentum

איך זה בא לידי ביטוי בפועל:

- מה אני יכול לעשות?
- איך אפשר לעבור את המחסום?
- איזה אפשרויות קיימות עבורי?
- מה לא לקחתי בחשבון?
- איפה טעיתי בחישוב?
- איך אני יכול לתקן/לשפר את המצב?
- מה השימוש הטוב ביותר באנרגיות שלי בסיטואציה הזו?

מי שלוקח אחריות אינו מוחה ומתלונן, הוא באוריינטציה של פתרון ועושה הכל כדי למצוא אותו.

Momentum

- אחריות אישית מתבטאת בגישה אקטיבית לחיים, בהבנה שאף אחד בעולם לא מתקיים כדיי שאני לא אצטרך לדאוג לעצמי, ובהבנה שללא עבודה, עצמאות אינה אפשרית, וללא עצמאות ביטחון עצמי אינו אפשרי.

מתוך מילון "וובסטר":

- להיות גורם מרכזי, בעל השפעה על העניין ותוצאתיו.
- צפוי להידרש לתת מענה או דין וחשבון על מעשים, תוצאות או מחדלים שנעשו בתחום סמכותו. או בהתאם להבטחתו (accountability) ולשאת בתוצאותיהם.
- מי שהייתה לו או שישנה לו זכות או יכולת בחירה בעניין מסויים וביצע את הבחירה ועתה הוא נושא בתוצאות הבחירה או אי הבחירה.(המחדל).
- ראוי לאמון, שניתן לסמוך עליו ועל שיקול דעתו ובחירותיו.

Momentum

- לקחת אחריות יכולה להתבטא באחריות כלפי עצמי, או אחריות כלפי מעשים/אנשים אחרים.
- לקחת אחריות על מעשים פרושו בעצם להודות שידי הייתה בדבר לטוב ולרע.
- לקחת אחריות פירושה גם לא להאשים אף אחד- רק את עצמי.
- לרוב, אנו נוטים להעביר את האחריות הלאה, לאדם אחר. כך קל לנו יותר להתמודד עם מצבים שונים, לא להתעמת מולם ולהאשים את האחר.
- אחריות אישית זה לא להיות קורבן !

אחריות זה...

- להיות בשליטה.
- להיות בבגרות.
- סיפוק עצמי מהעשיה ומהתוצאות.
- לדאוג לדימוי העצמי שלי.
- להיות בעשייה.
- לסמוך על עצמי.
- לשמור על עצמי.
- להאמין בעצמי.
- להאמין במעשים שלי.
- לשפוט את עצמי כבעל יכולת.
- לתכנן את חיי קדימה.
- לעמוד בהתחייבויות שלי לעצמי.
- להתמיד.
- לפרגן לעצמי.
- לאהוב את עצמי.
- לבצע דברים ולא רק לדבר עליהם.
- לדעת למה אני מסוגל.
- לתרגל את מה שאני יודע .
- לא לדחות דברים למחר.
- לכבד את עצמי יותר.
- לא לבטל את עצמי בפני אחרים ובטח לא בפני עצמי.
- לדעת מה אני שווה.
- לא להאשים סתם אחרים.
- לבדוק את עצמי.
- לשאת בתוצאות.

Momentum

לפעמים צריך לוותר

- אי אפשר לפתור את הכל, כשאנו רואים שאיננו מצליחים לשנות את המצב כפי שהיינו רוצים, זאת האחריות שלנו להכיר בכך שמאמצינו אינם מועילים ולהחליט על מה לוותר: על אותו מצב או על ציפיותינו לשינוי.
- יש מחיר לכל אחד מהויתורים – אבל יש גם מחיר להישאר במקום שאינך מרגיש בו טוב.

Momentum

אחריות

זה להיות (ולא רק להבין) הגורם למה שיש ולמה שאין בחיים