

## המפתח להצלחה: יושרה (integrity)

הערך הראשון במעלה שעל פיו נבנה אופי מוצלח הוא יושרה.  
יושרה – מוגדרת בויקיפדיה כ"עקביות של פעולות, ערכים, שיטות, מדדים,  
ציפיות ותוצאות".

באנגלית זה נקרא integrity מהשורש הלטיני Integer שפירושו להיות  
שלם.

כלומר פעולה ביושרה שומרת אותנו שלמים. פעולה בחוסר יושרה פוגעת  
בשלמות שלנו.

חברת לנדמרק המעבירה את הפורום מגדירה שלוש רמות של יושרה:

1. לפעול על פי החוקים וההסכמים החברתיים.
2. לעמוד במילה שלך (לקיים את מה שהבטחת לעצמך ולאחרים).
3. לפעול על פי הערכים שלך.

בואו נבחן מה זה אומר לא להיות ביושרה?

1. לעבור על החוקים.
2. להבטיח ולא לקיים – לא להגיע בזמן או לא להגיע בכלל, לא לשלם חובות או לא לגבות חובות, לא לצלצל, לא לעשות את מה שאמרתי שאעשה.
3. אי עמידה בערכים אפשר לסכם בצורה הבאה: לעשות לחבריך את מה ששנא עליך – לרכל, לפעול בחוסר יושר, לרמות, לפעול רק למען האינטרסים הצרים שלנו מבלי לקחת בחשבון את התוצאות המזיקות לאחרים.

מה הסימפטומים של חוסר יושרה?

עייפות, דאגנות כרונית, שינה לא טובה, תוקפנות וביקורתיות, ניכור מאנשים אחרים.

מה המחיר של להיות בחוסר יושרה?

מחירים לעצמנו:

איבוד אנרגיית חיים – בכל פעם שאנחנו מבטיחים משהו לעצמנו או לאחרים נפתח חשבון מנטלי בתוכנו. זה אומר שאנחנו משקיעים חלק מאנרגיית החיים שלנו בצורה של תשומת לב. כל חשבון שלא נסגר ממשיך לצרוך חלק מאנרגיית החיים שלנו, ולכן אנחנו הופכים להיות עייפים ולא אנרגטיים כמו ילדים קטנים. ככל שחוסר היושרה גדול יותר, כך הוא הופך לסודות ושקרים, שאנחנו משקיעים אנרגיה רבה בהסתרה מעצמנו ומאחרים.

איבוד אמון עצמי והערכה עצמית –

אנחנו מפסיקים להאמין לעצמנו ולהאמין ביכולת שלנו להפיק את התוצאות הרצויות.

מחירים לאחרים

איבוד האמון בנו ותחושת חוסר ביטחון.

אנשים לא סומכים עלינו ובעקבות זה מתמוטטת היכולת להשיג את מה שחשוב לנו.

מה גורם לנו להתנהג בחוסר יושרה?

1. אנחנו מקשיבים לשדים שיש לנו בראש (מחשבות מצדיקות).
2. חוסר הכרה במחירים.
3. חוסר בהרגלים שתומכים ביושרה שלמה.

פיתוח הרגלים ליושרה שלמה.

אחד המנחים בפורום אמר שיושרה מתלכלכת באופן קבוע מתוך הקיום הטבעי כמו שאבק מצטבר על חלון. החוכמה היא "לנקות את החלון". איזה הרגלים ישמרו עלינו ועל היושרה שלנו?

1. רשימת יושרה.
2. סיכום יומי / שבועי / חודשי.
3. תקשורת מהירה ככל האפשר.
4. יצירת הסכמים חדשים / תיאום ציפיות.

[קורה שהסכם ישן כבר לא מתאים לכם ולכן אתם בחוסר יושרה. חשוב ללמוד להבחין בזה ולתאם ציפיות מחדש. זה קורה המון במערכת זוגית שבה המצב משתנה כל הזמן. מה שהתאים ברווקות כבר לא מתאים בנישואין. מה שהתאים בחיים כזוג כבר לא מתאים בחיים עם ילדים].

- תרגיל: כעת נעשה רשימת יושרה
- תכתבו לעצמכם את הדברים הבאים:
- חוקים והסכמים שעברתי עליהם.
  - הבטחות שלא קיימתי.
  - חובות כלכליים שלי לאחרים ושל אחרים אליי.
  - ההרגלים שיש לי שפוגעים ביושרה שלי.
  - הדברים הרעים שאני אומר על עצמי בשיחות הפנימיות שלי ומול אחרים הפוגעים בטוהר המילה שלי.
  - הדברים הרעים שאמרתי על אנשים אחרים (רכילות).

#### החזרת היושרה לשלמותה:

1. התנצלות ובקשת סליחה מול האדם האחר או עם עצמנו.
2. פיצוי.
3. הסכמים חדשים ותיאום ציפיות.
4. התחייבות לעתיד.

## משימות השבוע:

1. השלימו את רשימות היושרה שלכם.
2. ביחרו מחדש למה אתם מתחייבים וקיבעו לוח זמנים.
3. השלימו מול אנשים שהתחייבתם אליהם.
4. קחו על עצמכם להשלים את העבר.  
בקשו סליחה ממי שצריך.  
סלחו למי שצריך.