

שאלון ערכים

כחלק מתהליך ההתגברות על הבעיות שמטרידות אותך יהיה זה מועיל להבהיר את הערכים שמנחים אותך בחיים כיום, ואת האופן בו היית רוצה שחייך יראו בעתיד. סיבה מרכזית לכך קשורה בעובדה שרוב אלו שסובלים מבעיות הקשורות בחיי הנפש מגלים כי פעמים רבות ההתנהגות שלהם אינה תואמת ערכים מרכזיים בהם הם מאמינים. עובדה זו יכולה להיות פשוטה להבנה – כיוון שהיא קשורה בניסיון האנושי כל כך להימנע ממחשבות ורגשות מאיימים ומכאיבים.

מכאן, אם הינך מתכוון להתאמץ ולעבוד קשה כדי להתגבר על הבעיות שלך, כדאי שזה יהיה עבור **ערכים שחשובים לך באמת**. לכן כדאי שהערכים שלך יהיו ברורים לך ככל הניתן – כך תוכל לוודא שההתנהגות שלך מכוונת אותך לפעול באופן שהוא משמעותי עבורך.

כדי לסייע לך בבדיקה זו מצורפת כאן גרסה מעובדת ומתורגמת של השאלון the Valued Living Questionnaire from Steve Hayes and Kelly Wilson.

בהמשך תופיע רשימת נושאים שונים בהם תתבקש לכתוב במשפט או שניים את הערך בו אתה מאמין. אין צורך למלא את כל הנושאים - אם הנושא אינו מדבר אליך אתה מוזמן להמשיך הלאה. שים לב כי אין לכתוב ערכים רק כיוון שנראה לך שהם חשובים לאחרים או יזכו אותך באישור מהסביבה. כתוב רק מה שמרגיש לך נכון עבורך.

כמו כן, חשוב לשים לב כי ערכים אינם מטרות. ערכים הם כמו מצפן, אשר יובילו אותך לנוע בכיוון מסוים. מטרות לעומת זאת הן כמו יעדי ביניים אשר ישקפו את הדרך אותה עשית עד כה במסע שלך. לדוגמא, אם ערך מרכזי עבורך הוא להיות בן זוג תומך ואוהב, ייתכן ומטרות חשובות בדרך יהיו לבלות יותר זמן עם בת הזוג, להתעניין במצב הנפשי שלה ולשתף במצב הנפשי שלך, ואולי גם לחזק את הקשר בדרך של מגורים משותפים או חתונה. שים לב כי ללא קשר להשגת מטרה זו או אחרת לעולם אין מגיעים להשגת הערך. בדוגמא הנוכחית, תמיד אפשר לעשות עוד משהו כדי להיות קצת יותר קרוב לערך של 'להיות בן זוג תומך ואוהב'. בנוסף, לא פעם אין מצליחים לעמוד במטרות אשר הצבנו לעצמנו. אלו הרגעים בהם חשוב ללמוד מהחוויה, לנסות שוב, ולבדוק האם ישנן דרכים נוספות להתקרב לערך החשוב לנו.

חיפוש אחר הערכים המנחים אותנו בחיים הינו משימה מורכבת אשר עשויה להיות כרוכה בהשקעת זמן ומאמץ. הנה מספר שאלות ונקודות למחשבה אשר עשויות לעזור לך בתהליך זה.

- מה היית עושה בימים אלו אם לא היית סובל מבעיות הנפשיות שמטרידות אותך?
- אילו שאיפות ומטרות היו לך בגילאים צעירים יותר?
- מה היית עושה אם היית חושש פחות מכישלון?

- מה היית עושה אם היית חושש פחות מהתגובה של אנשים בסביבתך?
- האם ישנם אישים שאתה מעריך/ מעריץ? מה לדעתך הערכים והמטרות שמנחים אותם?
- איך היית רוצה לסכם את פועלך בנושאים השונים בחגיגות יום הולדתך ה-100? איך היית רוצה שיזכרו אותך?
- שוחח על הערכים שלך עם קרוב משפחה / חבר / מטפל – האם לאנשים הקרובים לך יכולים להיות רעיונות לגבי הערכים המנחים אותך?

ועכשיו – אנא כתוב במשפט אחד או שניים את הערכים בהם אתה מאמין

שם: _____ תאריך: _____

ערכים חשובים	נושא
מכיל, תומך, קשוב, רומנטיקן	1. אינטימיות : מה חשוב עבורך באופן בו אתה פועל במערכות יחסים אינטימיות? איזה בן זוג אתה רוצה להיות?
תומך, אכפתי, חבר	2. יחסים במשפחה : איזה בן/ אח/ הורה אתה רוצה להיות? האם יש אנשים במשפחה איתם אתה רוצה לשנות את טיב הקשר?
תומך, עוזר בהכל, אוזן קשבת, נוכח	3. קשרים חברתיים : מה חשוב לך בייחוד בקשר שלך עם חבריך? מה היית רוצה שחבריך יחשבו עליך?
עבודה עם השפעה רחבה, הרבה ממשקי עבודה, הרבה קשרים בינאישיים, עשייה משמעותית	4. עבודה : איך אתה רואה את המשך הקריירה שלך? מה בייחוד חשוב לך בתחום זה?
חשיבה אנליטית, מקצוע יוקרתי	5. לימודים : מה היית רוצה ללמוד? איזה סוג של תלמיד אתה רוצה להיות?

ספורט, לימוד עצמי	6. פנאי: מה בייחוד חשוב לך שיקרה בזמן הפנוי שלך? האם ישנם תחביבים או תחומים בהם היית רוצה להתפתח?
כן. להעמיק את החקר	7. דת ורוחניות: האם אתה רואה את עצמך כאדם דתי ו/או רוחני? אם תחום זה חשוב לך, איך היית רוצה להתפתח בו?
הייתי רוצה לעשות זאת דרך הקריירה	8. התנדבות: האם היית רוצה לתרום לקהילה בה אתה חי? איך בייחוד היית רוצה לעשות זאת?
להיות בכושר, לטפח את הגוף	9. בריאות וכושר: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הבריאותי והכושר הגופני שלך?
להיות רגוע, לשים בפרופורציות, עם זאת לא להתפשר	10. בריאות נפשית: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הנפשי שלך?
	11. ערכים נוספים: האם יש נושאים נוספים החשובים לך שלא מצאת את מקומם ברשימת הנושאים? כאן זה המקום להרחיב לגביהם ¹

¹ שאלון זה הינו גרסה מעובדת ומתורגמת על ד"ר איתי גליק לשאלון the Valued Living Questionnaire from Steve Hayes and Kelly Wilson. השאלון מנוסח מטעמי נוחות בלשון זכר ומיועד לכל מי שמעוניין/ת להבהיר ולנסח את ערכיו ללא הבדל דת גזע ומין. ד"ר איתי גליק, פסיכולוג קליני מומחה lttai.glick@gmail.com