

שאלון ערכים – חלק שני

יכול להיות שבעוד זמן קצר יעברו בראשך מחשבות דומות לאלו: "היי, כבר קראתי הסבר זה", "למה לחזור על מה שכבר עשיתי?" "זה מעצבן / משעמם מדי" ועוד מחשבות דומות.... אתם מוזמנים לשים לב למחשבות אלו, ואולי גם לתחושות הגוף שהן מעוררות, ולהמשיך ולקרוא בעיון את ההוראות לחלק זה של שאלון הערכים.

מאחר וביור הערכים שמנחים אותנו הינו חלק מרכזי וחשוב כל כך מהתהליך, ומאחר שחלק זה הינו מאתגר ביותר וכלל לא פשוט - קיימת חשיבות רבה לחזור ולבדוק את עצמנו, ואולי גם לתקן ולשנות את שכתבנו – וזאת לאור כל שלמדנו ושוחחנו עליו במפגשים האחרונים.

1. ראשית כדאי לקרוא שוב את ההוראות ולהיעזר ביכולת המתפתחת להשתמש ב-Beginner's Mind - כלומר, לגלות סקרנות ולקרוא ללא שיפוטיות מיותרת, כאילו זו הפעם הראשונה שאתם קוראים הוראות אלו.

2. אח"כ יש למלא את שאלון הערכים בדומה לפעם הקודמת.

א. זו הזדמנות טובה לתקן ולשנות לאור הדגשים והחשיבה הנוספת בנושא זה. (נסו לא להשתמש בהעתק / הדבק, המקבילה הממוחשבת ל"טייס האוטומטי" - אלא לכתוב שוב – יהיה מעניין לבדוק אח"כ עד כמה תשובותיכם היום דומות לאלו שכתבתם בפעם הקודמת).

ב. הנכם מוזמנים להיעזר בנספח המופיע בסוף השאלון: **רשימת ערכים אפשריים**

3. ולסיום – מלאו את העמודות הנוספות בטבלה:

- "עד כמה הנושא חשוב לי?" דרגו בין 1 (הנושא לא חשוב לי כלל) לבין 10 (הנושא חשוב לי ביותר) את מידת החשיבות של הנושא הנוכחי.
- "עד כמה אני מצליח כיום לחיות את חיי בהתאם לערכים אלו?" דרגו בין 1 (אינני מצליח כלל) לבין 10 (אני מצליח בצורה מצוינת) את המידה בה הנכם מצליחים לחיות חיים התואמים את הערכים שלכם בעבור נושא מסוים.

ב-ה-צ-ל-ח-ה !!!

ד"ר איתי גליק, פסיכולוג קליני מומחה Ittai.glick@gmail.com

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 הנך 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 מהחווייה, 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?

ד"ר איתי גליק, פסיכולוג קליני מומחה Ittai.glick@gmail.com

- 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: _____

נושא	ערכים חשובים	עד כמה הנושא חשוב לי?	עד כמה אני מצליח כיום לחיות את חיי בהתאם לערכים אלו?
1. אינטימיות: מה חשוב עבורך באופן בו אתה פועל במערכות יחסים אינטימיות? איזה בן זוג אתה רוצה להיות?			
2. יחסים במשפחה: איזה בן/ אח/ הורה אתה רוצה להיות? האם יש אנשים במשפחה איתם אתה רוצה לשנות את טיב הקשר?			
3. קשרים חברתיים: מה חשוב לך בייחוד בקשר			

			שלך עם חבריך? מה היית רוצה שחבריך יחשבו עליך?
			4. עבודה: איך אתה רואה את המשך הקריירה שלך? מה בייחוד חשוב לך בתחום זה?
			5. לימודים: מה היית רוצה ללמוד? איזה סוג של תלמיד אתה רוצה להיות?
			6. פנאי: מה בייחוד חשוב לך שיקרה בזמן הפנוי שלך? האם ישנם תחביבים או תחומים בהם היית רוצה להתפתח?
			7. דת ורוחניות: האם אתה רואה את עצמך כאדם דתי ו/או רוחני? אם תחום זה חשוב לך, איך היית רוצה להתפתח בו?
			8. התנדבות: האם היית רוצה לתרום לקהילה בה אתה חי? איך בייחוד היית רוצה לעשות זאת?
			9. בריאות וכשר: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הבריאותי והכושר הגופני

			שלך?
			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

נספח – רשימת ערכים אפשריים

ישנם כל כך הרבה מילים שיכולות לתאר ערכים – כלומר, את האופן בו חשוב לי לפעול. בנספח זה מצורפת רשימה של מספר דוגמאות אפשריות, ניתן להיעזר בהן בכדי להעשיר את אופן מילוי השאלון. חשוב לזכור כי אין דבר כזה ערכים "נכונים" או "בלתי נכונים", אלא שמדובר בעניין של טעם. ובכן – הנך מוזמן לעיין בתפריט ולבחור את הערכים שעונים לטעמך.

1. פתיחות – להיות פתוח ומקבל את עצמי ואת אחרים
2. הרפתקנות – ליצור ולחפש באופן פעיל חוויות חדשות ומרגשות
3. אסרטיביות – לעמוד על זכויותיי ולבקש את אני רוצה באופן ברור ומכבד
4. אותנטיות – להיות אמיתי לעצמי, להתנהג באופן שתואם את ערכיי
5. יופי – להעריך, לחפש, ליצור יופי בעצמי, באחרים, בסביבה וכו'

ד"ר איתי גליק, פסיכולוג קליני מומחה Ittai.glick@gmail.com

6. טיפולי – לטפל באופן מיטיב בעצמי, באחרים, בסביבה וכו'
7. אתגר – להמשיך ולאתגר את עצמי ואת החשובים לי לגדול, ללמוד ולהשתפר
8. חמלה – להתנהג באופן חומל כלפי עצמי ואחרים
9. נוכחות – להיות נוכח באופן מלא בקשר עם אחרים ובפעילויות בהן אני עוסק
10. תרומה – לתרום, לעזור לעצמי ולאחרים.
11. קונפורמיות – לכבד ולשמור חוקים ומחויבויות שחשובות לי ולקהילה שלי
12. שיתוף פעולה – לעבוד עם אחרים למען מטרה משותפת
13. אומץ – להמשיך לפעול ולא לוותר גם כאשר עולות תחושות של חרדה ופחד
14. יצירתיות – להיות יצירתי, חדשני
15. סקרנות – להתעניין, להיות עם ראש פתוח, לחקור ולגלות
16. עידוד – לחזק ולעודד התנהגויות שאני מעריך בעצמי ובאחרים
17. שוויון – להתנהג לאחרים כשווים אלי (ולהפך)
18. התרגשות – ליצור, לחפש ולקחת חלק בפעילויות מסעירות
19. הוגנות – להיות הוגן לעצמי ולאחרים
20. גמישות – להסתגל באופן יעיל לנסיבות משתנות
21. חופשיות – לבחור באופן חופשי כיצד אני חי את חיי, ולסייע בכך לאחרים
22. חברתיות – להיות חברי, חומל ומחובר לאחרים
23. סלחנות – להיות סלחן לעצמי ולאחרים
24. הנאה - ליצור, לחפש ולקחת חלק בפעילויות מהנות
25. נדיבות – לחלוק, לתת ולהיות נדיב לעצמי ולאחרים
26. הוקרת תודה – להעריך את הצדדים החיוביים בעצמי, באחרים ובסביבה
27. כנות – להיות פתוח, אמיתי וכנה עם עצמי ועם אחרים
28. הומור – לשים לב ולהעריך את הצד ההומוריסטי בחיים
29. צניעות – להיות צנוע, לתת להישגים לדבר בעד עצמם.
30. יצרנות – לעבוד קשה, במחויבות, ליצור ולייצר.
31. עצמאות – לבחור באופן עצמאי את אופן הפעולה, לתמוך בעצמי ולדאוג לעצמי
31. אינטימיות – להיות פתוח, חשוף, ולחלוק את חוויותי עם האנשים הקרובים אליי
32. צדק – לשמור על הצדק וההוגנות, לחפש אותם ולהתנהג לפיהם
33. טוב לב – להיות מתחשב, דואג, מטפל וטוב לב כלפי עצמי וכלפי אחרים
34. אהבה – להתנהג באופן אוהב לעצמי ולאחרים

35. קשיבות – להיות מודע, פתוח וסקרן לחוויות שלי כפי שהן מתפתחות כאן ועכשיו
36. סדר – להיות מסודר ומאורגן
37. פתיחות מחשבתית – לראות דברים ממגוון נקודות מבט, לחשוב באופן רחב יריעה
38. סבלנות – לחכות באופן רגוע וסבלני למה שאני רוצה וצריך
39. התמדה – להמשיך למרות קשיים או בעיות מבלי לוותר
40. הנאה – ליהנות ולגרום הנאה לאחרים
41. כוח והשפעה – לקחת מקום מנהל, מארגן, אחראי
42. הדדיות – לבנות מערכות יחסים בהן יש שיווי משקל הוגן בין נתינה וקבלה
43. כבוד – לכבד את עצמי ואחרים. להיות מתחשב, מנומס וחיובי
44. אחריות – להיות אחראי בכל הקשור למעשיי ולהתחייבויות שלי
45. רומנטיות – לגלות אהבה וחיבה ולבטא אותה במגוון דרכים
46. בטיחותיות – להגן ולדאוג לביטחון ולבטיחות של עצמי ושל אחרים
47. מודעות עצמית – להיות מודע למעשיי, למחשבותיי ולתחושותיי
48. דאגה עצמית – לדאוג לצרכים שלי מבחינה פיזית, נפשית ורגשית
49. התפתחות אישית – להמשיך לפתח ולשפר את עצמי מבחינת מיומנויות, חוויות, ידע ועוד
50. שליטה עצמית – לפעול באופן שתואם את האידיאלים שלי
51. חושניות – לחפש, לפתח וליהנות מחוויות המגרות את חמשת החושים
52. מיניות – לגלות ולבטא את המיניות שלי
53. רוחניות – להתחבר לדברים גדולים ממני
54. מיומנות – להמשיך ולהתאמן בכדי לשפר את המיומנויות החשובות לי
55. תמיכה – לתמוך ולהיות לעזר מבחינה רגשית, פיזית או אחרת כלפי אחרים החשובים לי
56. אמון – להיות ראוי לאמון של אחרים. להיות נאמן, אחראי ופתוח.

וכאן זה המקום להוסיף ערכים שלא הופיעו ברשימה זו:

57. _____
58. _____
59. _____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 Ittai.glick@gmail.com