

חלק א' –

הכישורים ליצירת קשר זוגי

בתהליך ההכרות האדם נדרש להיות ממוקד לדעת את עצמו על פי הצרכים והערכים שלו בקשר הזוגי לשם חיבורו עם אדם נוסף, ודרך המודעות שלו לעצמו יוכל להכיר האם בת זוגתו מתאימה לו. כמאמר הכתוב- "זאת הפעם עצם מעצמי ובשר מבשרי לזאת יקרא אישה כי מאיש לוקחה זאת".

בשלב ההכרות עיקר העיסוק מתמקד ביכולות לזהות את מוקדי ההתאמה וההשלמה של שני הצדדים, וליצור חיבור ביניהם.

ניתן למקד את תהליך יצירת הקשר בארבעה רבדים:

- א. **אני - אני:** המודעות העצמית והחיבור שלי לעצמי במהלך ההתקשרות.
- ב. **אני - הוא:** היכולת להביא את עצמי לידי ביטוי בקשר באופן שאוכל לפעול אצל השני ולמצוא חן בעיניו.
- ג. **הוא - הוא:** היכולת להכיר את השני לעומק עד כמה שניתן.
- ד. **הוא - אני:** היכולת לחוש בתוכי האם המפגש שלו מיטיב עמי ומעורר בי רצון לקרבה אליו.

לשם כך דרושים ארבעה כישורים של בשלות נפשית ליצירת קשר זוגי:

א. **בניין ערך עצמי חזק ותחושת ראויות-** זהו העוגן החשוב ביותר! תחום זה נדרש לצורך היכולת להביא את עצמך בכנות ופתיחות במעלותיך ובחסרונותיך לתוך הקשר וגם בשביל היכולת לבנות חברות אמת ואמון הדדי (כנגד הפחדים וחוסר בטחון עצמי הנובעים לרוב מהרגשת חוסר ערך עצמי).

ב. **זהות עצמית מגובשת-** בכל המישורים: ערכית, דתית, מקצועית, מינית. מי שיודע את עצמו יודע להיכן רוצה להגיע בחייו ויוכל לחפש שותף לדרך עימו. (כנגד תרבות פוסט מודרנית ואובדן זהות או בלבולי זהויות שונים)

ג. **בגרות נפשית-** יכולת לקיחת אחריות, התגייסות למשימות הנדרשות, מחויבות, נאמנות וקבלת החלטות עם הנכונות לטעות ולשאת בתוצאות. (כנגד ילדותיות שאינה בשלה דיה לאתגרי הזוגיות וההורות)

ד. **נפש עשירה בציורים פנימיים-** זהו הבסיס ליצירת קשר רגשי עמוק ואינטימיות נפשית שבה נוצר החוסן של הקשר. חלק זה תלוי במידה רבה ברמת האינטליגנציה הרגשית והמודעות של האדם את עצמו. (כנגד הציורים החיצוניים של הדמיונות שהוטמעו על ידי התרבות המערבית כמובן מאליו)

חלק ב' – שאלון אבחון לכשירות זוגית

סמן את התשובות שלך על פי הדירוג הבא:

1- במידה מועטה מאד 2- במידה מועטה 3- במידה בינונית 4- במידה מרובה 5- במידה מרובה מאד

1. ערך עצמי ותחושת ראויות

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | א. האם אני פתוח לראות את עצמי ולקבל את עצמי כפי שאני? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ב. האם אני יכול לקבל ביקורת ולהודות כשטעיתי? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ג. האם אני יודע אילו מתנות ייחודיות אני מביא לתוך הזוגיות שלי? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ד. האם אני יכול להעריך באמת את מי שנמצאת מולי ולומר לה זאת? |

2. זהות עצמית מגובשת

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ה. האם ברורים לי הערכים שמובילים את חיי ואת הזוגיות שאבנה? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ו. עד כמה אני מוכן להתאמץ ולהקריב עבורם? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ז. האם אני יכול להבחין בין מה שיותר חשוב ומה שפחות חשוב בחיים? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ח. האם ברורות לי המטרות והשאיפות שלי לטווח הארוך? |

3. בגרות נפשית

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ט. האם יש לי שליטה עצמית ויכולת לדחות סיפוקים? |
| | | | | | י. האם אני מסוגל לשים את הצרכים והרצונות של מישהו אחר לפני הצרכים והרצונות שלי או בהתאמה לשלי? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | יא. האם אני מסוגל להדגיש נקודות של סיפוק מעל נקודות של תסכול? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | יב. האם אני יכול לפתור קונפליקטים דרך שיחה ומשא ומתן? |

4. ציורים פנימיים

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | יג. האם אני יכול להביע אמפטיה והזדהות עם האחר? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | יד. האם אני מסוגל להעניק, לנחם ולתמוך בזולת? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | טו. האם אני יכול לחלוק עם אחרים רגשות חיוביים? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | טז. האם אני יכול להביע רגשות שלילים בלי לתקוף? |

5. שאלות כלליות

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | יז. האם יש לי מחויבות להתקדם להיות אדם יותר טוב? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | יח. האם אפשר לסמוך עלי בכל מצב? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | יט. האם אני יכול לסמוך על אחרים בכל מצב? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | כ. האם אני מוכן (לפחות שכלית) לא לקבל כל מה שאני רוצה? |

חלק ג' מסקנות האבחון

א. סכם את ניקוד התשובות שענית - איזה ציון קיבלת?

- **אם הציון שלך הוא בין 80-100**
הינך בוגר וכשיר לבנות קשר זוגי יציב ולהיכנס בבטחה לעבודה הזוגית. גם כשתזדקק לידע ולמודעות חדשים בכל צומת שתגיע, אתה תרכוש אותם בקלות ותדע כיצד תוכל לשפר את יכולותיך האישיים והזוגיים.
 - **אם הציון שלך הוא בין 60-80**
יש לך את הכישורים הבסיסיים הנדרשים ליצירת קשר זוגי, אך אתה זקוק להדרכה וליווי בתהליך יצירת הקשר ובמלאכת ההרכבה העדינה של העבודה הזוגית. ידע ומיומנויות זוגיות יעזרו לך להגיע אל היעד.
 - **אם הציון שלך הוא בין 40-60**
יש לך את הבסיס לכישורים הזוגיים, אך הם עדיין בוסריים ודורשים פיתוח והבשלה לצורך העבודה הזוגית. מומלץ שתכיר מקרוב מהי זוגיות טובה ומאושרת, ותבדוק מה דרוש לך לפתח בכדי להגיע לשם.
 - **אם הציון שלך הוא מתחת ל-40**
אינך כשיר עדיין לבניין הקשר הזוגי ועליך לבנות את עצמך ולהכשיר את עצמך תחילה בטרם תנסה ליצור קשר ממשי עם אדם נוסף.
- ב. שים לב, באיזו קטגוריה קיבלת את הציון הגבוה ביותר, באיזו קטגוריה את הציון הנמוך ביותר. מה זה אומר עליך?**

הרב שלמה שיבר

יועץ זוגי ומאמן אישי לחתונה

מומחה בלווי רווקים לנישואים מאושרים

054-8064646