



פרופיל 4: ערכים

כל אדם החי את חייו על פי סט הערכים החשובים לו, חי את החיים בשלמותם ובמלוא עוצמתם. חייו מלאים בסיפוק, במשמעות ובאושר. וכאשר אדם אינו חי על פי הערכים החשובים לו, הוא חי חיי הישרדות, סבל וקושי רב.

הגדרת המושג "ערכים":

בעולם האימון – עקרונות מוסר. בשיטה המנטאלית – כל דבר החשוב לך זהו "ערך". הגדרת הערך תהיה באמצעות שם עצם מופשט והכללה (מכנה משותף, מושג-על, בניגוד לירידה לפרטים) של מצב מסוים.

דוגמאות לערכים:

אחריות. אהבה. אחדות. הגינות. עצמאות. אמת. כנות. פתיחות. מימוש. דיוק. זריזות. הורות. זוגיות. כבוד. כסף. צניעות. תורה. סיפוק.

הערכים מאפשרים לכל אדם לפרש את החוויות שהוא עובר ולתת להן משמעות, וכל אחד מגדיר כל ערך באופן ייחודי. לדוגמא: הערך "הצלחה" מכליל מצבים שונים שלדעת האדם נחשבים כהצלחה. יהיו המצבים הללו שונים מאדם לאדם. עבור פסל, הצלחה תהיה להציג תערוכה ולמכור מיצירותיו. עבור אמא הצלחה תהיה בית מצוחצח, ארוחת צהריים בזמן והשכבות ילדים בקלות ובמהירות בשעה מוקדמת.

לערכים נתח משמעותי ביצירת ההבדלים שבין מפות העולם האישיות. ברגע שנכיר טוב יותר את פרופיל הערכים של העומד מולנו, כך נוכל לאבחן את תפיסת העולם שלו, את אמונותיו ואת ערכיו ולהבין אותם טוב יותר.

הקשר בין פרופיל הערכים למוטיבציה

הערכים הם שמניעים אותנו, וקיים קשר הדוק בינם למוטיבציה. על סמך הערכים שלנו נבחר היכן לגור, במה לעסוק, מה לאכול, איך לבלות את זמננו הפנוי וכדומה. לדוגמא: אדם שערך ה"עושר" חשוב לו מאוד, יקדיש את חייו לצבירת הון. אדם שהצלחת חיי אדם חשובה לו, ילמד רפואה ואולי יצטרף לארגון "רופאים למען זכויות אדם" וינדוד בעולם השלישי בניסיון לסייע לאוכלוסיות במצוקה.

סולם ערכים

לא לכל הערכים יש אותה מידת חשיבות. בדרך כלל כל אדם מסדר לעצמו באופן לא מודע את ערכיו לפי סדר חשיבותם. הסדר הזה קובע את סולם הערכים שלו. בראש הסולם ימוקם הערך החשוב ביותר, אחריו הערך הבא בתור בחשיבותו ובתחתית הסולם ימוקמו הערכים הפחות חשובים.

0527-13-14-76





הקשר בין פרופיל הערכים לתקשורת בינאישית:

לערכים תפקיד משמעותי בתקשורת. באופן טבעי אנשים שהערכים שלהם דומים יחוו ראוות רב יותר ביניהם.

לדוגמא: בעימות בין בני זוג כדאי לבדוק מה חשוב לו, מהו הערך שאותו הוא רוצה לספק ומהו הערך שחשוב לה לספק. בשיחה ניתן לעשות סדר ולתת כותרת לרצונות המנוגדים. שיחה כזו יכולה לעורר הבנה וכבוד כלפי הרצונות של האחר.

מלחמות בין בני זוג, בין מדינות וגם בין האדם לעצמו נפתחות תמיד בשל ערכים מתנגשים. כשלא ניתן לספק בו זמנית שני ערכים והם מתנגשים זה בזה, מתהווה דילמה או סכסוך.

כיווניות פרופיל הערכים:

הכיווניות מבחינה בין שני מצבים:

1. **שאיפה לערך:** מצב שבו האדם נע לכיוון הערך הרצוי.
2. **הימנעות מערך:** מצב שבו האדם בורח מערך שאינו רצוי לו. אדם ששואף לערכים מסוימים ואדם שנמנע מערכים אחרים יכולים להתנהג באופן דומה. עם זאת, החוויה הפנימית של כל אחד מהם שונה בתכלית. לדוגמא: בשיטת החינוך של "השוט" יש כיווניות של "נמנע". האדם פועל כדי להימנע מהשוט. לעומת זאת בשיטת החינוך של "הגזר" הכיווניות היא "שואף". האדם מונע לפעולה על ידי שאיפה להשגת הגזר.

שאיפה לערך - ערך רצוי

הערכים החשובים לנו והמניעים אותנו יהיו כאלה שאנו שואפים אליהם ורוצים להשיגם. וגם כאשר הערך כבר קיים בנו, נמשיך לרצות לספק אותו. לדוגמא: גם לאחר שהאדם הצליח, הוא ימשיך לשאוף להצלחות נוספות.

הימנעות מערך - ערך לא רצוי

לכל ערך שאליו שואפים יש ערך משלים שממנו נרצה להימנע. כדי לזהות ממה אנחנו רוצות להימנע, פשוט נשאל את עצמנו ממה אנחנו רוצות להימנע. לדוגמא: "הצלחה" היא ערך רצוי, והערך המשלים לה יהיה "כישלון", וממנו נרצה להימנע. גם את הערך המשלים יגדיר כל אדם באופן שונה. ייתכן שלאדם אחר הערך המשלים להצלחה יהיה דווקא "בינוניות".

0527-13-14-76





לא תמיד הערך המשלים הוא הופכי לערך שאליו שואפים.

לדוגמא: כל אחד מאיתנו שואף לאהבה. אנו שואפים לאהבה כדי להימנע מפני משהו. משהו זה יהיה הערך המשלים לאהבה. התשובות שנקבל יהיו מגוונות ולאו דווקא יכללו את המילה שנאה. ערכים משלימים לאהבה יכולים להיות: בדידות, עצבות, ריקנות ועוד.

ייתכן מצב שבו אותו ערך יהיה בהקשר אחד ערך שאליו שואפים ובהקשר אחר ערך שממנו רוצים להימנע.

לדוגמא, הערך "נפרדות". אדם נשוי ירצה להיפרד מהוריו ולהקים את משפחתו הגרעינית עם זוגתו. לכן בהקשר של הוריו הערך "נפרדות" הינו הערך שאליו הוא שואף. בהקשר של בת-זוגתו הערך "נפרדות" הינו הערך המשלים לערך הרצוי "היקשרות". הוא רוצה להיקשר לאשתו ולהימנע מפרידה.



0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co

