18 | שם הכלי: מה אני רוצה בזוגיות?

למה?

בן או בת הזוג האידיאליים מופיעים בחלומות שלנו כאדם מושלם (כל אחד וה"מושלם" שלו). המציאות בדרך כלל משחקת אחרת ובמקום נסיך או נסיכה היא מזמנת לחיינו בני זוג שיש להם איכויות מושכות ורצויות לצד תכונות ונתונים שאינם מושלמים עבורנו. אם לא נדע להגדיר את דרישותינו מבני זוגנו ואת הערכים שאנחנו מחפשים בהם, יגברו סיכויינו להתקשר לבן זוג שאינו מתאים לנו. מנגד, אם לא נלמד לתעדף דרישות אלו ולהקפיד רק על החשובות באמת עבורנו, ייתכן כי לעד נתור אחר בן או בת זוג. קוראים לזה בררנות יתר והיא מאפיינת רבים מאלו הנשארים לבד ואינם מצליחים למצוא אף אחד שעונה על כל הקריטריונים שלהם.

לשם מה?

לאפשר למתאמן להגדיר ולתעדף את הציפיות שלו מהזוגיות באופן מושכל, כך שיוכל לצאת לחיפוש זוגיות לאחר שהבין מה מבחינתו חיוני ואי אפשר לוותר עליו, ומה חשוב אך ניתן להתפשר לגביו.

איך?

לפני השימוש בכלי, המאמן מסביר למתאמן את החשיבות בגישה מבררת ומגדירת צרכים וערכים לזוגיות. אין בכך ביטול הרומנטיקה ואפילו לא פגיעה בהתאהבות. גישה זו, מבהיר המאמן למתאמן, מגדילה את הסיכויים כי ההתאהבות תבשיל לכדי אהבה בוגרת והקשר יישמר לאורך זמן. נכון כי "הפכים נמשכים זה לזה", אך זה לא מבטיח כי הם בהכרח מקיימים זוגיות יציבה ומתמשכת.

לאחר שהמתאמן השיב על כל השאלות והגדיר את הקריטריונים החשובים לו בזוגיות, המאמן מסייע לו לעשות סדר במאגר הקריטריונים ולהגדיר את אלו החשובים לו במיוחד, אלו שבלעדיהם לא תיתכן עבור המתאמן זוגיות. כל זאת, בשימת לב לערכיו האישיים של המתאמן.

הכלי:

מצורפת רשימה של שאלות המסייעות למתאמן לאתר את חמשת הקריטריונים החשובים לו בבן הזוג המבוקש.

שלב א'

עוברים עם המתאמן על רשימת השאלות המנחות (המנוסחות בלשון זכר אך מיועדות לשני המינים):

מה היית רוצה שיהיה בבן הזוג שלך?

1. **מראה ונוכחות**

א. האם פסלת אי-פעם מועמדות לזוגיות על בסיס המראה החיצוני? יותר מפעם אחת? כמה פעמים?

ב. האם בעבר קיימת מערכת יחסים עם מישהו שהמראה שלו היה נפלא בעינייך? כמה זמן נמשך הקשר? ומדוע הסתיים?

ג. האם יצא לך לקיים מערכת יחסים עם מישהו שהמראה שלו לא היה לטעמך? למה בכול זאת בחרת בו? כמה זמן נמשך הקשר? ומדוע הסתיים?

ד. מה נחשב מבחינתך מראה "עובר" ומה "לא עובר"?

ה. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשוב לך המראה החיצוני בבן הזוג?

ו. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

2. **ביטחון עצמי**

א. האם פסלת אי-פעם מועמד לזוגיות בגלל שחשבת שאין לו ביטחון עצמי? האם פסלת מיד בסמוך להיכרות? יותר מפעם אחת? כמה פעמים?

ב. מהם הקריטריונים על פיהם אתה מגדיר את הביטחון העצמי בבן הזוג הפוטנציאלי?

ג. האם קרה שטעית - כלומר שבן הזוג שנראה כחסר ביטחון עצמי התברר לך בדיעבד כבעל ביטחון עצמי?

ד. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשוב לך הביטחון העצמי של בן הזוג?

ה. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

3. אינטליגנציה

א. מה זו אינטליגנציה עבורך? ממה מורכבת אינטליגנציה?

ב. האם אתה מכיר אנשים לא אינטליגנטיים שבכל זאת היית מוכן להיות איתם?

ג. האם אינטליגנציה חשובה בפני עצמה? או שאתה רוצה מישהו שיהיה יותר או פחות אינטליגנטי ממך?

ד. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשובה לך האינטליגנציה של בן הזוג?

ה. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

4. מעמד כלכלי

א. מהו מעמד כלכלי ראוי בעיניך לבן זוג? וממה מורכב לטעמך המונח מעמד כלכלי?

ב. מה אומר מעמדו הכלכלי של אדם אודותיו?

ג. האם יש משמעות למעמד כלכלי בחיים הזוגיים? איזו משמעות?

ד. אם מעמדו הכלכלי של בן הזוג לא יהיה ברמה אותה אתה מחפש, איך זה עשוי להשפיע עליך?

ה. האם בעבר קיימת זוגיות עם מישהו שמעמדו הכלכלי גבוה או נמוך מזה שאתה מחפש? כמה זמן נמשך הקשר ומדוע הסתיים?

ו. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשוב לך מעמדו הכלכלי של בן הזוג?

ז. מ- 1 ועד 10 - מה רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותייך?

5. ביטחון

א. מה מעניק לך תחושת ביטחון?

ב. האם בעבר קיימת זוגיות שנסכה בך תחושת ביטחון? מה היה שם?

ג. האם בעבר קיימת זוגיות שנסכה בך תחושה של חוסר ביטחון? מה היה שם?

ד. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשובה לך תחושת הביטחון עבורך במערכת הזוגית/בבת הזוג?

ה. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

6. ערכים

א. מהם הערכים החשובים לך כאדם בחיים?

ב. מהם הערכים החשובים בעינייך במערכת של זוגיות?

ג. מניסיונך, או על פי דעתך, האם ערכים דומים/זהים מקדמים מערכות יחסים או גורמים לשעמום?

ד. האם אתה נוהג לבדוק את הערכים האישיים והזוגיים של בן הזוג הפוטנציאלי?

ה. אם כן, האם אתה נוהג להימשך לבני זוג שיש להן ערכים דומים או שונים לשלך?

ו. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשובה לך ההתאמה הערכית בינך לבין בן הזוג?

ז. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

7. כנות ושקיפות

א. האם כנות חשובה לדעתך? תמיד? בכול מחיר?

ב. האם אתה מגדיר את עצמך כאדם כן החי בשקיפות עם סביבתו?

ג. האם אתה מביא עמך כנות ושקיפות למערכות יחסים?

ד. האם חווית מערכת יחסים שהסתיימה על בסיס חוסר כנות ושקיפות?

ה. מה צריך להיות במערכת יחסים על מנת שתיתכן שקיפות וכנות?

ו. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשובים לך כנות ושקיפות בינך לבין בן הזוג?

ז. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

8. הומור וקלילות

א. האם הומור וקלילות חשובים במערכות יחסים? מדוע?

ב. האם אתה אדם קליל, זורם, בעל חוש הומור?

ג. מה זה הומור/קלילות בעיניך וכיצד לדעתך הם צריכים לבוא לידי ביטוי בזוגיות?

ד. האם קיימת בעבר מערכת יחסים שבה ההומור היה חלק מהותי? איך הייתה ההרגשה?

ה. האם בעבר סיימת מערכת יחסים בגלל שלא היו בה הומור וקלילות?

ו. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשוב לך הומור של בן הזוג?

ז. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

9. רומנטיקה

א. מה זו רומנטיקה בעיניך?

ב. האם אתה אדם רומנטי? ואיך זה בא לידי ביטוי במציאות?

ג. האם רומנטיקה צריכה להיות הדדית? ובאיזו תדירות לדעתך רצוי לבטא אותה?

ד. האם בעבר קיימת מערכת יחסים שלא הייתה רומנטית? איך חשת שם? מדוע הסתיים הקשר?

ה. האם בעבר קיימת מערכת יחסים רומנטית במיוחד? מי היה יותר רומנטי – אתה או בן הזוג? מדוע הסתיים הקשר?

ו. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשובה לך הרומנטיקה בזוגיות?

ז. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

10. ביתיות ומשפחתיות

א. מה יותר חשוב לך – ביתיות ומשפחתיות או חופש אישי ועצמאות?

ב. האם אתה מגדיר את עצמך כאדם ביתי ומשפחתי או כאדם שזקוק לחופש ומרחבים?

ג. האם בן הזוג שלך צריך להיות ביתי ומשפחתי? מדוע?

ד. כיצד המושג משפחתיות וביתיות צריך לבוא לידי ביטוי במציאות החיים הזוגית?

ה. האם פסלת בעברך בן זוג בגלל שהיה ביתי/משפחתי מדי?

ו. האם פסלת בעברך בן זוג בגלל שנראה לך כמי שאינו ביתי/משפחתי?

ז. מ- 1 ועד 10 - עד כמה חשובות לך תכונות של ביתיות ומשפחתיות בבן הזוג?

ח. מ- 1 ועד 10 - מהי רמת ההשפעה של נושא זה על בחירותיך?

11. פרמטרים נוספים שמעלה המתאמן...

שלב ב'

המאמן עובר עם המתאמן על הרשימות ויחד הם מגדירים את חמשת הקריטריונים החשובים ביותר עבור המתאמן. החמישייה תהפוך להיות רשימת ה - **Must Have** שלו בחיפוש אחר בן הזוג המיועד.