

שאלון מקצועי

לאבחון רמת הרגישות

מתוך הספר

חרסינה

בחנות

פילים

מאת הרב צבי פפר

כולל הסבר קצר

על תכונת הרגישות

מהי בכלל רגישות עמוקה?

רגישות עמוקה היא תכונת אופי מולדת, שמורכבת משתי תכונות נפש בסיסיות המשולבות זו בזו: **עיוניות ורגשיות**.

עיוניות משמעותה אופי חוקר, מעיין ומעמיק, שמתעניין במה שמעבר למציאות הפיזית והמעשית ונוטה לעסוק באותם דברים שאינם נתפסים בחושים: רעיונות, מושגים רוחניים, משמעויות נסתרות, תאוריות, מורכבויות, כוונות וכדומה.

רגשיות משמעותה אופי שמתפעל רגשית מהמציאות שאיתה הוא נפגש, נוטה לעסוק באידיאלים ובמערכות יחסים ומחפש לא רק נתונים ועובדות, אלא גם חיבור רגשי.

המפגש בין החדות והעומק של ה'עיוניות' לחוויה הרגשית והתחושתית של ה'רגשיות' מעשיר מאוד את העיוניות ומחדד ומעמיק מאוד את הרגשיות. כתוצאה מכך, נוצרת 'עיוניות' שערנית מאוד לפרטים ורגשות ו'רגשיות' עדינה ותגובתית, שמייחסת משמעות רבה לכל דבר ומתפעלת ממנו בעוצמה.

שישה תפקודים מוגברים

ה'שדרוג' של העיוניות והרגשיות, משפיע על שישה תפקודים מנטליים עיקריים של אנשים רגישים מאוד, וגורם להם להיות **עדינים יותר, ערניים יותר ועמוקים יותר** מהרגיל אצל אנשים שאינם רגישים מאוד.

ששת התפקודים הללו הם: **הקשב, התפיסה, העיבוד, הרגשות, האמפתיה והאינטואיציה.**

כך זה מתבטא בפועל:

קשב ערני ומדוקדק – הם מבחינים יותר בפרטים קטנים ובשינויים בסביבתם.

תפיסה מוגברת – הם מייחסים משמעות רבה יותר לכל דבר.

עיבוד רב – הם בוחנים דברים בצורה יסודית, מדוקדקת ועמוקה.

רגשות חזקים – התפעלות הנפש שלהם היא עמוקה ועוצמתית, ולרוב משפיעה גם על תחושות הגוף.

אמפתיה גבוהה – הם מבחינים בקלות ברגשות של אנשים בסביבתם וחשים 'על בשרם' מה שעובר עליהם.

אינטואיציה עמוקה – הם מודעים יותר לתחושות הבטן והלב שלהם, ונוטים לפעול על פיהם, מה שלרוב מתברר כצעד נכון.

מה הרגישות העמוקה נותנת ומה היא 'לוקחת'?

הגברת העדינות, הערנות והעומק של ששת התפקודים הללו, יוצרת אצל בעלי הרגישות העמוקה נקודות חוזק רבות, כמו: עומק מחשבתי ורגשי, יצירתיות, אבחנה ודיוק, הבנה טבעית, בנפש, חיבור עמוק לאנשים, חיבור עמוק לרוחניות ולערכים,

אכפתיות, תבונה עמוקה, אינטואיציה, עדינות נפש, הקשבה, אחריות, זהירות ועוד.

אין ספק בכך שהרגישות העמוקה מעניקה לבעליה איכות אנושית יוצאת דופן ומתנות רבות שיכולות להועיל לו ולעולם.

יחד עם זאת, היא יוצרת גם לא מעט קשיים, כמו: התשה מהירה וצורך בהפוגות, חשיבה מרובה שלעיתים באה על חשבון עשייה, הצטברות של תובנות שקשה לבטא אותן, הכבדה נפשית בגלל עומס רגשות ואמפתיה, פרפקציוניזם גבוה וביקורת עצמית רבה.

לרוב, אנשים אלו מתקשים עם מטלות טכניות ומעשיות, רגישים במיוחד לכאבים ולצרכים פיזיים ולוקחים כל דבר ללב.

הם מושפעים בקלות מאווירת לחץ או ביקורת, מתבלבלים בנוכחות הרבה אנשים, מוטרדים מאוד מתחושות כמו כאב, רעב ועייפות, חשים כמיהה עמוקה למשמעות, רוחניות ואהבה, ובאופן כללי מרגישים חלשים ושבריריים.

ממש כמו חרסיות בחנות של פילים.

האם גם אתה אדם רגיש מאוד?

רגע לפני שנצלול יחד לעומק העניינים, חשוב מאוד שתברר, האם אתה אכן בעל רגישות עמוקה ועד כמה.

האמת היא, שרוב האנשים בעלי הרגישות העמוקה יודעים שהם כאלה, עוד לפני שבכלל התוודעו למושג. הם תמיד הרגישו את זה, רק לא היו להם המילים וההגדרות.

רובם, אבל לא כולם.

אם אתה מהמיעוט שנמצא בספק לגבי עומק הרגישות שלו (וגם אם לא, אבל אתה רוצה להוסיף ביטחון לתחושת הלב), חיברתי בעמל רב במיוחד עבורך שאלון אבחון מקצועי שבעזרתו תוכל לברר ולוודא את רמת הרגישות העמוקה שלך.

השאלון חובר מתוך מחשבה רבה על כלל ההיבטים של הרגישות העמוקה ונבנה בכוונה תחילה עם סוגים שונים של שאלות ומספר שונה של אפשרויות תשובה וניקוד, הכול – כדי להגיע לתוצאה הנכונה והמדויקת.

מאות אנשים רגישים מאוד כבר נעזרו בשאלון, הגיבו כלפיו בהתפעלות והרגישו שהוא אכן משקף את העובר עליהם ומסנן בצורה נכונה את אלו שאינם רגישים מאוד.

אני מזמין אותך להקדיש רבע שעה מזמנך היקר כדי לענות על השאלון במתינות ובסבלנות ולברר אם באמת הספר הזה יוכל לשנות את חייך.

מוכן? קדימה!

1. אתה רואה מחט שננעצת באגודלו של חברך. האם ממש עכשיו, כשאתה קורא את השאלה, היא גורמת לך לדמיין את זה ולהרגיש בחוש ממש כאילו מחט ננעצת באגודלך שלך?

1. כן, כמעט כאילו זה קורה לי!

2. כן, אבל בעוצמה בינונית.

3. בעוצמה חלשה.

4. ממש לא.

2. מחר בערב מתקיימת חתונה משפחתית מחוץ לעיר, ואתה חייב להשתתף בה (כשעה נסיעה). ממתי אתה מתחיל להידרך נפשית לקראת שינוי השגרה הזה?

1. מרגע זה.

2. ממחר בבוקר.

3. משעתיים לפני שצריכים לצאת.

4. להידרך? ממה?!

3. חזרת הביתה מאוחר בלילה מטיוול מפרך שנמשך כל היום ו'נשפכת' למיטה. מה הסיכוי שתתפקד מחר בצורה רגילה כמו בכל יום?

1. אין שום סיכוי. ייקח לי זמן להתאושש ולחזור לתפקוד נורמלי.

2. סיכוי נמוך. הגיוני יותר שיום המחרת לא יהיה יום רגיל.

3. רוב הסיכויים שאתפקד כרגיל, אולי טיפה פחות מכל יום.

4. אין סיכוי שיהיה שינוי.

4. אתה מתארח לכמה ימים בבית מלון שלא היית בו מעולם. הגעת לחדר. כמה זמן ייקח לך להתרגל לסביבת המגורים החדשה הזאת ולהרגיש בה בנוח?

1. כמה ימים. סביר שעד שאתרגל לגמרי – כבר אצטרך אעזוב.

2. כ־24 שעות.

3. שעה-שעתיים ואני מרגיש בבית.

4. להתרגל? למה צריך להתרגל?!

5. הלב שלך הוא אחד היועצים הגדולים שלך וכמעט אין סיכוי שתעשה משהו אם לא קיבלת אישור ממנו. האם זה נכון לגביך?

1. ברור. מילה במילה.
 2. זה נכון, אבל לא עד כדי כך.
 3. מממ...
 4. הלב שלי מתקשר רק עם אק"ג (:
- 6. כשאתה במצב רוח ממש ירוד, מה אתה עושה באופן טבעי?**
1. שוקע ברגשות השליליים עד הקרקעית, מחטט בלי סוף באירועים שגרמו להם ולא מפסיק לחשוב איך אני יוצא מהמצב הזה.
 2. מרגיש את העצב לעומק ומנסה לפנק את עצמי בדברים שאני אוהב.
 3. משתדל להתעלם ולהמשיך בחיים כרגיל.
 4. רגשות ומצבי רוח הם לא מתחומי העיסוק וההתעניינות שלי.
- 7. מישחו עקף אותך בתור בצורה אלגנטית ולא ניכרת, או 'התקיל' אותך בשאלה שלא התכוונת אליה. כמה זמן לוקח לך להגיב?**
1. וואו! אני חייב קודם לקלוט היטב מה קורה, לפני שאדע מה בדיוק לעשות או לענות.

2. נדרש לי זמן. אני לא ממהירי התגובה.
 3. נדרשות לי מספר שניות – ותיק תק אני מגיב או פועל.
 4. התגובה קורית עוד לפני שאני מספיק לחשוב...
- 8. כשאני פוגש יצירת אומנות ייחודית כמו ציור, גילוף, ניגון וכדומה, אני אוהב 'למשש' אותה בחושיי ונהנה מהדקויות שבה.**
1. מדויק לגמרי.
 2. במידה מסוימת.
 3. פחות אני.
 4. ממש רחוק ממני.
- 9. באירועים מרובי גירויים כמו חתונה, הפגנה, הכנסת ספר תורה או אפילו סדר לימוד רבמשתתפים אני מרגיש צורך בהפוגות מדי פעם.**

1. מדויק לגמרי.
2. במידה מסוימת.
3. פחות אני.

4. ממש רחוק ממני.

10. אני נוטה להתחבר למציאות שסביבי בצורה עמוקה ומעניק, לפעמים, משמעות גבוהה לפרטים קטנים.

1. מדויק לגמרי.

2. במידה מסוימת.

3. פחות אני.

4. ממש רחוק ממני.

11. אני רגיש לעייפות, רעב, קור, צרכים אישיים וכאב גופני.

1. מדויק לגמרי.

2. במידה מסוימת.

3. פחות אני.

4. ממש רחוק ממני.

12. כמעט בכל יום אני זקוק מאוד למרחב פרטי אישי ולזמן פרטי אישי.

1. מדויק לגמרי.

2. במידה מסוימת.

3. פחות אני.

4. ממש רחוק ממני.

13. אני מתקשה לתפקד במספר נושאים במקביל. לפעמים אפילו שניים זה יותר מדי...

1. מדויק לגמרי.

2. במידה מסוימת.

3. פחות אני.

4. ממש רחוק ממני.

14. אני מתקשה למצוא את מקומי בעולם: מי אני? לאן אני שייך? במה אני טוב ומוצלח? מה אני אמור לעשות בחיים?

1. מדויק לגמרי.

2. במידה מסוימת.

3. פחות אני.

4. ממש רחוק ממני.

15. אני מבחין בקלות מה מרגישים אנשים אחרים בסביבתי, לפעמים אפילו בלי שארצה בכך.

1. מדויק לגמרי.
2. במידה מסוימת.
3. פחות אני.
4. ממש רחוק ממני.

16. אם אתבקש לכך, אהיה מסוגל בזמן של השראה 'להאניש' חפצים ולחשוב 'מה הם היו חושבים' לו היו להם תכונות אנושיות.

1. מדויק לגמרי.
2. במידה מסוימת.
3. פחות אני.
4. ממש רחוק ממני.

17. אחרי אירוע לא שגרתי כמו טיול או חתונה משפחתית, יכול לקחת לי הרבה זמן להתאושש ולחזור לעצמי ולשגרה.

1. מדויק לגמרי.

2. במידה מסוימת.

3. פחות אני.

4. ממש רחוק ממני.

ערוך סיכום ביניים של הנקודות שלך עד כה:

לכל שאלה שענית עליה את התשובה 1 תן לעצמך 3 נקודות.

לכל שאלה שענית עליה את התשובה 2 תן לעצמך 2 נקודות.

לכל שאלה שענית עליה את התשובה 3 תן לעצמך 1 נקודות.

לכל שאלה שענית עליה את התשובה 4 תן לעצמך 0 נקודות.

הנקודות שלך עד כה: _____

18. בהשוואה לאחרים, עד כמה אתה מבחין בשינויים בסביבתך?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

19. בהשוואה לאחרים, עד כמה חשוב לך למצוא משמעות בחיך?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

20. בהשוואה לאחרים, באיזו תדירות אתה מהרהר באירועים שעברת ובחוויות שחווית?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

21. בהשוואה לאחרים, כמה עמוק וחזק אתה מרגיש רגשות ותחושות גופניות?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

22. בהשוואה לאחרים, באיזו תדירות ועוצמה אתה מזדהה עם רגשות וחוויות של אנשים אחרים?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

23. בהשוואה לאחרים, כמה האינטואיציה (תחושת הבטן והלב) שלך 'מדברת' אליך?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

24. בהשוואה לאחרים, כמה אתה יצירתי במחשבות וברעיונות שלך?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

25. בהשוואה לאחרים, כִּמָּה אתה כִּמָּה להתחבר עמוק עם חברים קרובים?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

26. בהשוואה לאחרים, עד כמה חשוב לך לבטא את ה'אני' הייחודי והאותנטי שלך?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

27. בהשוואה לאחרים, עד כמה המצפון שלך ערני ומפותח?

1. יותר מהמקובל.

2. כמו כולם.

3. פחות מהנורמה.

ערוך סיכום ביניים של הנקודות שלך משאלה 18 ועד 27:

לכל שאלה שעניית עליה את התשובה 1 תן לעצמך 3 נקודות.

לכל שאלה שעניית עליה את התשובה 2 תן לעצמך 1 נקודות.

לכל שאלה שעניית עליה את התשובה 3 תן לעצמך 0 נקודות.

הנקודות שלך עד כה: _____

28. כשאני נכנס לחדר בפעם הראשונה, הלב שלי מרגיש מייד את האווירה השוררת בו.

1. מסכים

2. לא מסכים

29. אני מצליח למצוא משמעות ומטרה בחיי.

1. מסכים

2. לא מסכים

30. אני 'חופר' בחוויות שעברתי בעבר הקרוב והרחוק לעיתים די קרובות.

1. מסכים

2. לא מסכים

31. כשאני חווה רגשות, הם יכולים להיות עזים ולהשפיע עליי באופן פיזי וגופני ממש.

1. מסכים

2. לא מסכים

32. לא נדיר אצלי שאני מרגיש רגשות של אחרים, כאילו הם שלי.

1. מסכים

2. לא מסכים

33. הבטן שלי והלב שלי 'מדברים' אליי לעיתים קרובות.

1. מסכים

2. לא מסכים

34. הדמיון שלי מפותח ואני נהנה לעסוק בפעילויות יצירתיות.

1. מסכים

2. לא מסכים

35. אני מייחס ערך גבוה לקשרים עמוקים ומשמעותיים עם אחרים, כמו גם לאמונות הרוחניות או לפילוסופיות שלי.

1. מסכים

2. לא מסכים

36. אני אוהב להיות נאמן לעצמי ולהביע את הזהות הייחודית שלי, גם אם זה אומר ללכת בניגוד לציפיות של אחרים.

1. מסכים

2. לא מסכים

37. יש לי סטנדרטים גבוהים עבור עצמי. אני נוטה לשאוף לשלמות בכל מה שאני עושה ולעיתים מציב יעדים גבוהים, שאולי קשה להשיגם.

1. מסכים

2. לא מסכים

ערוך סיכום ביניים של הנקודות שלך משאלה 28 ועד 37:

לכל שאלה שענית עליה את התשובה 1 תן לעצמך 2 נקודות.

לכל שאלה שענית עליה את התשובה 2 תן לעצמך 0 נקודות.

כעת, צרף את הנקודות שקיבלת בשלושת סיכומי הביניים. זהו ציון הרגישות העמוקה שלך. אם הציון שקיבלת לא מתיישב על ליבך, הקדש זמן נוסף לענות עליו שוב, בצורה אמיתית ומדויקת יותר, ואולי הציון יתאים יותר לתחושותיך.

אם הציון שיצא לך גבוה מ־66 נקודות, יש סיכוי גדול שאתה בעל רגישות עמוקה, והספר חרסינה בחנות פילים יוכל לעזור לך להבין יותר טוב את עצמך ואת הרגישות שלך ולחיות חיים טובים יותר.

לרכישת הספר 'חרסינה בחנות פילים' כנס עכשיו לקישור הזה:
efshar.co.il/cbp או שלח אימייל עם המילים 'מעוניין בספר חרסינה בחנות פילים' לכתובת הדוא"ל:
machonefshar@gmail.com