



## כלי אבחון לרמת האינטליגנציה הרגשית והחברתית שלי

### איזו כבש"ה אני?

לרא(ע)ות את הכבש"ים – בהשראת הספר רב המכר: לרא(ע)ות את הכבשים – פריצת דרך במערכות יחסים.

#### מאת רחי ורטהיימר

האירועים נלקחו מחיי היומיום הן בבית והן בעבודה. גם אם לא חווית אירוע כמפורט מטה, התייחסי/י אליו כחלק מעולמך.

עבור כל אירוע יש להקיף בעיגול:

א. את התשובה המתאימה למחשבה ולרגש שעולים בך אל מול האירוע.

ב. את התשובה המתאימה לך ביותר מתוך ההתנהגויות.

### אירוע 1: ביקשתי מהבן/ת שלי להביא לי כוס מים והוא/היא ענה/ענתה לי: "אחר כך".

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
1) "אני לא חשובה לו/לה". אני מרגישה אכזבה.	1) צרחתי: "תביאי לי כוס מים עכשיו!"
2) "הוא/היא נראה באמת עסוק/ה כרגע", ואני מרגישה כלפיו/ה אהבה.	2) אני קם/ה ולוקח/ת לעצמי כוס מים, ובדרך נותן/ת לו/ה חיבוק.
3) "הוא/היא לא בדיוק הקשיב/ה לי", ואני בסדר עם זה.	3) אני אומר/ת לו/ה: "נו... מתוקי תביאי מים, אני צמא/ה."
4) "הוא/היא חושב/ת רק על עצמו/ה. אני מרגישה יאוש."	4) צעקתי: "חכה/י חכה/י, כשתבקשי/י ממני משהו אענה לך באותה צורה."

### אירוע 2: הלקוח שלי אמר: "אני לא מבין מה אני עושה כאן"

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
1) נראה שלא הסברתי לו את התהליך. אני מרגישה/ה שווה/ת נפש.	1) אני מבין/ה שמהו עוצר אותו ומתוך קבלה אני שואל/ת מה היית רוצה שיקרה.
2) אני לא שולט/ת במצב. אני מרגישה/ה לא בטוח.	2) אמרתי בכעס: "אוקיי" בוא נסיים את התהליך.
3) אני מבין/ה שהלקוח נמצא באיזה קושי עם עצמו. אני מרגישה/ה חמלה.	3) אני מבין/ה שיש לו קושי מסוים. אני שותק/ת ומחכה שימשיך לדבר.
4) נכשלתי כאן. אני מרגישה/ה מאוכזב/ת מעצמי.	4) קמתי ועזבתי את החדר.



**אירוע 3: אני ובן/ת זוגי מתלבטים/ות היכן נחגוג את החג. הילד/ה מתערב/ת ואומר/ת "אני לא מתכוונ/ת להתארח אצל מישהו אחר. אני רוצה שנישאר פה".**

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
1) "אני מבין/ה שלילד/ה שלי קשה". אני מרגיש/ה כלפיו/ה דאגה.	1) אני אומר/ת לו/ה: "שתוק/י זה לא ענייניך".
2) "הוא/היא אינו/ה מכבד/ת אותנו. אני מרגיש/ה תסכול.	2) אני מחבק/ת אותו/ה ושואל/ת: "מה יכול לעזור לך לזרום איתנו?"
3) "זה לא עניינינו/ה, שיפסיק/תפסיק להתערב!". אני מרגיש/ה זעם.	3) אני שואל/ת את הילד/ה: "מדוע את/ה מתנגד/ת ללכת לחגוג במקום אחר?"
4) "הילד/ה שלי חשוב/ה לי". אני מרגיש/ה כלפיו/ה אהבה.	4) אני אומר/ת לו/ה "אל תתערב/י לך/י לחדר שלך/!".

**אירוע 4: הבת שלי מבקשת לקנות אייפון, ואני עונה שאין לנו כסף לזה. היא לא מוכנה להבין וממשיכה "לנדנד".**

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
1) "חשוב לי שהיא תבין שלא כל מה שרוצים אפשר לקבל". אני מרגיש/ה שלמות.	1) אני אומר/ת לה שאני מבין/ה אותה מאוד ומסביר/ה לה שוב שכרגע אין לנו כסף לזה.
2) "היא לא מבינה אותנו". אני מרגיש/ה יאוש.	2) אני אומר/ת לה: "מתי תתבגרי כבר?"
3) "אני מבין/ה אותה. לכולם יש אייפון". אני מרגיש/ה אמפטיה.	3) אני צורח/ת עליה: תפסיקי לנדנד!"
4) "לא אכפת לה מכולם". אני מרגיש/ה אכזבה.	4) אני מחבק/ת אותה ומבטיח/ה לה שכשנוכל נקנה לה אייפון.

**אירוע 5: המנהל שלי בא אל אחד העובדים בצוות שלי ושאל אותו שאלות אישיות**

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
1) אני לא שולט/ת במצב", אני מרגיש/ה פחד.	1) אני קורא/ת לעובד שלי לחדר וטורק/ת את הדלת.
2) "אני לא מאמין/ה שהמנהל שלי מתחקר את העובד הכי מופנם שלי", אני מרגיש/ה מבוכה.	2) אני אומר/ת למנהל שלי: "תפסיק לעשות לי בושות".
3) "המנהל מתעניין בי ובצוות שלי", אני מרגיש/ה חיבה.	3) אני מכנס/ת את כל העובדים בשביל שהמנהל יכיר את כולם.
4) "כיף לי שהמנהל שלי מנסה להתחבר לצוות שלי", אני מרגיש/ה שמחה.	4) אני מחמיא/ה למנהל שלי ואומר/ת איזה כיף שזכינו במנהל כמוך.



**אירוע 6: ביקשתי מהילדה שלי להיכנס למקלחת, והיא ענתה לי: "לא רוצה!"**

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
(1) "היא כנראה עסוקה כרגע". אני מרגישה שווה/ת נפש.	(1) אני אומר/ת לה: "נו... מתוקה, היכנסי למקלחת ואחר כך תמשיכי בעיסוקיך".
(2) "אני לא חשובה לה". אני מרגישה אכזבה.	(2) צעקתי: "חכי חכי, כשאת תבקשי ממני משהו, לא אתן לך".
(3) "היא אוהבת את הסדרה הזו, היא תיכנס למקלחת אחר כך". אני מרגישה כלפיה אהבה.	(3) צרחתי: "היכנסי למקלחת עכשיו!".
(4) "היא לא סופרת אותי". אני מרגישה ייאוש.	(4) אני ממשיך/ה להתעסק בענייני.

**אירוע 7: ביקשתי מהשותפה שלי שתחליף אותי במפגש הקרוב והיא אמרה לי שהיא לא יכולה**

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
(1) "אני לא חשובה לה". אני מרגישה אכזבה.	(1) צרחתי: "אני ממש/ת מבקש שתחליף אותי - אני לא יכול יותר!"
(2) "היא כנראה באמת עסוקה", ואני מרגישה כלפיו/ה אהבה.	(2) אני אומר/ת לה תודה ושולח/ת לה אפילו סמיילי.
(3) "היא לא בדיוק הבינה את הצורך שלי", ואני בסדר עם זה.	(3) אני אומר/ת לה: "נו... תהיי חברה, יש לי משהו חשוב.
(4) "הוא/היא חושב/ת רק על עצמו/ה". אני מרגישה ייאוש.	(4) אמרתי: "חכי חכי, כשתבקשי ממני משהו גם לא אסייע לך".

**אירוע 8: התקשרתי לילדה שלי לשאול מה נשמע, והיא ענתה: "תפסיקי לחפור!"**

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
(1) "היא לא אוהבת אותי". אני מרגישה כאב עמוק.	(1) אני אומר/ת לה: "כשתוכלי לדבר תתקשרי אליי חזרה".
(2) "אני מבין/ה שלא תמיד מתאים לה לדבר". אני מרגישה קבלה.	(2) אני אומר/ת לה: "אני אוהב/ת אותך. נדבר אחר כך".
(3) "לא אכפת לה ממני". אני מרגישה עלבון.	(3) אני מנתק/ת את השיחה.
(4) "היא כנראה טרודה בדברים אחרים וזה לא קשור אלי". אני מרגישה שווה/ת נפש.	(4) אני אומר/ת לה: "חוצפנית כפויית טובה אחת".



**אירוע 9: ביקשתי מחברה שתשלח לי את המאמר עד סוף היום. היא ענתה לי שלא בטוח שהיא**

**תספיק**

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
(1) "היא מזלזלת בי". אני מרגיש/ה יאוש. (2) היא כנראה עסוקה במשהו אחר. אני מרגיש/ה שווה/ת נפש. (3) לא אכפת לה שאני לא אצליח ולא אעמוד בלוח הזמנים שלי. אני מרגיש/ה עלבון. (4) אולי היא לא הבינה את החשיבות. אני מרגיש/ה בסדר עם זה.	(1) אני צורח/ת עליה: "אין דבר כזה! את חייבת להספיק". (2) אני מנסה להשיג את המאמר ממקור אחר מתוך קבלה שהיא עסוקה. (3) אני אומר/ת לה: "חכי כשאת תצטרכי עזרה במשהו". (4) אני מסביר/ה לה את חשיבות המאמר ומוודא/ת שהיא הבינה.

**אירוע 10: הלקוח שלי מבקש ממני בתשע בערב דוח סיכום תוך 12 שעות**

א. מחשבות ורגשות	ב. התנהגויות
(1) "הוא מבקש ממני סתם - כי הוא הלקוח ואני הספק". אני מרגיש/ה זעם רב (2) "הוא צריך את הנתונים הנוספים מייד כי הוא צריך להכין מצגת למנכ"ל שלו". אני מרגיש/ה כלפיו אמפטיה (3) "לא אכפת לו שכבר לילה. אני מרגיש/ה עלבון. (4) "הוא זקוק לעזרתו". אני מרגיש כלפיו חיבה	(1) בצעתי את הדוח ושלחתי לו (2) צעקתי עליו שאני לא יכול כי כבר לילה (3) ביצעתי את הדוח ושאלתי אם הוא צריך עזרה נוספת (4) אני אומר לו בכעס: "אני מקווה שכשאתה אצטרך אותך תהיה שם עבורי"



## סיכום

לצורך הזיהוי "איזו כבש"ה אני? אנא סכם את סה"כ הנקודות שקיבלת בכל אחת מהשאלות בנפרד.

### דירוג הניקוד

#### מחשבות ורגשות

סיכום	אירוע 10	אירוע 9	אירוע 8	אירוע 7	אירוע 6	אירוע 5	אירוע 4	אירוע 3	אירוע 2	אירוע 1
	2 = 1	2 = 1	2 = 1	4 = 1	6 = 1	2 = 1	6 = 1	6 = 1	6 = 1	4 = 1
	6 = 2	8 = 2	8 = 2	8 = 2	4 = 2	4 = 2	2 = 2	4 = 2	2 = 2	8 = 2
	4 = 3	4 = 3	4 = 3	6 = 3	8 = 3	6 = 3	8 = 3	2 = 3	8 = 3	6 = 3
	8 = 4	6 = 4	6 = 4	2 = 4	2 = 4	8 = 4	4 = 4	8 = 4	4 = 4	2 = 4
	סיכום כללי									

#### התנהגויות

סיכום	אירוע 10	אירוע 9	אירוע 8	אירוע 7	אירוע 6	אירוע 5	אירוע 4	אירוע 3	אירוע 2	אירוע 1
	6 = 1	2 = 1	6 = 1	2 = 1	6 = 1	2 = 1	6 = 1	2 = 1	8 = 1	2 = 1
	2 = 2	8 = 2	8 = 2	8 = 2	4 = 2	4 = 2	4 = 2	8 = 2	4 = 2	8 = 2
	8 = 3	4 = 3	2 = 3	6 = 3	2 = 3	6 = 3	2 = 3	6 = 3	6 = 3	6 = 3
	4 = 4	6 = 4	4 = 4	4 = 4	8 = 4	8 = 4	8 = 4	4 = 4	2 = 4	4 = 4
	סיכום כללי									

- 20 נקודות - כבש"ה שחורה
- 20 נקודות עד 38 נקודות - כבש"ה שחורה ואדומה
- 40 נקודות - כבש"ה אדומה
- 40 נקודות עד 58 נקודות - כבש"ה אדומה ולבנה
- 60 נקודות - כבש"ה לבנה
- 60 נקודות עד 78 נקודות - כבש"ה לבנה וסגולה
- 80 נקודות - כבש"ה סגולה



## פירוש הכבשים:

הניקוד שקיבלת במחשבות וברגשות הינו: \_\_\_\_\_.

על פי הניקוד האיפיון במחשבות וברגשות שלך הינו: כבש"ה \_\_\_\_\_.

### כבש"ה שחורה:

הכבש"ה השחורה הינה במרכז ההישרדותי במוחננו, שתפקידו העיקרי הוא לשמור עלינו. יחד עם זאת, הכבש"ה השחורה מייצגת איזור של אי נחת המאופיין בהיבטים של פחד, חרדות, ייאוש, מועקה וכאב עמוק, אפילו נקמה. כבש"ה השחורה בולט החסר ב"שייכות" וב"ביטחון קיומי". הנקודות הרגישות/השריטות הן: אני לא אהוב, אני לא חלק, אני לא רצוי, אני לא בטוח, אני לא מוגן, אני לא שולט במצב ועוד.

### כבש"ה אדומה:

הכבש"ה האדומה הינה במרכז הריגשי-האמוציונאלי במוחננו: הכבש"ה האדומה מייצגת מצבים של אי נחת ומתאפיינת ברגשות כגון: כעס, עלבון, רוגז, תסכול, אכזבה כד'. הכבש"ה האדומה מאופיינת בהיבטים של חוסר ב"כבוד" וחוסר ב"הצלחה". הנקודות הרגישות/השריטות הן: אני לא חשוב, לא אכפת ממני, לא מכבדים אותי, אני לא מספיק טוב, לא סומכים עלי, אני לא בסדר, אני לא חכם, לא מעריכים אותי וכד'.

### כבש"ה לבנה:

הכבש"ה הלבנה הינה במרכז החושב במוחננו. היא מייצגת איזור של נחת. הכבש"ה הלבנה מאופיינת בהבנת הצד השני וגם במחשבה החיובית ש"אני בסדר כפי שאני". הכבש"ה הלבנה מתארת מצב רגשי של תחושת שביעות רצון מעצמי ושל יכולת להפגין כלפי האחר יחס אוהד ואנושי. הכבש"ה הלבנה היא האגו המחוזק שלנו – האגו הגבוה.

### כבש"ה סגולה:

הכבש"ה הסגולה הינה המח המודע והערכי. היא מייצגת נחת ושלווה נפש. כשאדם נמצא בסגולה שלו הוא פועל מעבר לאגו. הוא פועל מתוך הווייה גבוהה שהיא הרצון האמיתי אותו שואפים להביא לעולם. הכבש"ה הסגולה היא כמו מטרת-על שתמיד מלווה והולכת איתי. היא מסמלת את הערכים שלי ומשמשת כמצפן המנחה את דרכי. כשנמצאים בהווייה הסגולה אפשר להתגבר על כל כעס ו/או מצב של אי נחת. הערכים של הסגולה הם לדוגמה: אהבה, שמחה, נתינה, הרמוניה, נחישות, צמיחה, מנהיגות, שירותיות ועוד.



הניקוד שקיבלת בתיאור **ההתנהגויות** הינו: \_\_\_\_\_.

על פי הניקוד האיפיון בתיאור **ההתנהגויות** שלך הינו: כבש"ה \_\_\_\_\_

#### **כבש"ה שחורה:**

הכבש"ה השחורה הינה במרכז ההישרדותי במוחנו, שתפקידו העיקרי הוא לשמור עלינו. הכבש"ה השחורה מאופיינת בהיבטים של חוסר במניע של "שייכות" וחוסר ב"ביטחון קיומי". הכבש"ה השחורה פועלת בצורה אוטומטית ביותר וללא שליטה ו/או מחשבה. הכבש"ה השחורה פועלת באופן אגרסיבי ואף לעיתים אלים, ואינה מאפשרת לנו להקשיב ולהכיל את הצד השני. הכבש"ה השחורה היא האגו הנמוך ביותר שלנו אשר מביא לקונפליקטים, מלחמות, חוסר מוטיבציה והתרחקות.

#### **כבש"ה אדומה:**

הכבש"ה האדומה במרכז הריגשי-האמוציונאלי במוחנו: הכבש"ה האדומה מייצגת איזור של אי נחת. הכבש"ה האדומה מאופיינת בהיבטים של חוסר ב"כבוד" וחוסר ב"הצלחה". הכבש"ה האדומה פועלת ממקום אוטומטי תגובתי (ריאקטיבי) ופועלת בהתאם לנסיבות, ללא בחירה. הכבש"ה האדומה מפעילה גם היא את האגו הנמוך שלנו וגורמת למצבי אי נחת גם אצל הצד השני. אנו מגיבים בכעס, ברוגז, מעליבים או מגיבים שתיקה רועמת.

#### **כבש"ה לבנה:**

הכבש"ה הלבנה מייצגת את המרכז החושב במח שלנו. היא מייצגת איזור של נחת. הכבש"ה הלבנה מאופיינת בהבנת הצד השני וגם במחשבה החיובית ש"אני בסדר כפי שאני". הכבש"ה הלבנה מתארת מצב רגשי - של תחושת שביעות רצון מעצמי ושל יכולת להפגין כלפי האחר יחס אוהד ואנושי. הכבש"ה מסמלת את המקום בו יש לנו את היכולת לקבלה ולהכלה. בו אנו מבינים כי להקשיב לאחר זו בעצם מתנה. כשאנו נמצאים בכבש"ה הלבנה אנו פועלים ממקום פרואקטיבי. כלומר, לא פעולה אוטומטית אלא מתוך מחשבה ובחירה, מתוך מקום יצירתי ומוביל. יש בה את ההבנה שאם הצד השני פועל באופן שלילי אני יכול לשנות כיוון ולהציע דרך חלופית.

#### **כבש"ה סגולה:**

הכבש"ה הסגולה מייצגת את המח המודע והערכי. היא מאפיינת איזור של נחת ושלוות נפש. מי שמרגיש או פועל מתוך הכבש"ה הסגולה הינו פועל מתוך רצון עז לשלמות והגשמה. כשאדם נמצא בסגולה שלו הוא פועל מעבר לאגו. הוא פועל מתוך הוויה גבוהה שהיא הרצון האמיתי אותו רוצים להביא לעולם. הכבש"ה הסגולה היא כמו מטרת-על שתמיד מלווה והולכת איתי. היא מסמלת את הערכים שלי ומשמשת כמצפן המנחה את דרכי. בזכות ההוויה הסגולה אפשר להתגבר על כל כעס ו/או מצב של אי נחת. ההתנהגות מתוך הסגולה - היא התנהגות מתוך הערכים, כך שגם אם נפגעת אני מצליחה ומסוגלת לחבק ולשלוח נשיקה, מסוגלת לעודד ועוד.