מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 418-419**

**מהו קשר טוב בין אנשים, להיות בקשר טוב עם כולם**

**זרימה:**

* **סוגי קשר בין אנשים**
* **קשרי שותפות וקשריים הירכיים**

**פתיחה:**

אנחנו מוקפים במערכות יחסים בכל מיני רמות של קרבה (בבית, בעבודה, עם חברים, שכנים, עם החמות ועם המוסכניק…) פעמים רבות בחיינו אנחנו רוצים לבנות יחסים טובים אך זה לא כל כך פשוט.

יש לכל אחד מאיתנו ציור פנימי של מהם יחסים טובים מבחינתו, וזה לא תמיד תואם לציור של השני. כך שאנחנו באים עם הרבה רצון טוב ומנסים לבנות יחסים טובים וזה לא תמיד מצליח, וגורר אכזבות.

דוגמא:

בשבילי יחסים טובים זה לדבר אחת לשבוע/שבועיים בטלפון, להתייעץ , לשתף בדברים שמטרידים אותי, לגלות התעניינות ואכפתיות, אני מעריכה את זה שאומרים לי את האמת גם כשהיא לא נעימה כשזה לטובתי. אך יחד עם זאת אני אוהבת שהקשר מאוורר ולא יותר מידי "צפוף". ואילו עבור השני למשל יחסים טובים זה להיות בקשר טלפוני על בסיס יומיומי, לפרגן ולתת הרגשה טובה בכל מחיר, או להיפך - שיעזבו אותו בשקט רב הזמן, אבל בלבו הוא מרגיש אותי כל הזמן.

**סוגי קשרים בין אנשים**

**שאלות פתיחה:**

* **מהם יחסים טובים?**
* **האם יחסים טובים מושתתים גם על עזרה בפועל או שהקשבה ואמפתיה זה מספיק? כלומר אם אני אומרת שיש לי בעיה, והשני לא עוזר, מתחמק באלגנטיות - האם אלה יחסים טובים?**

**יחסים רעים:**

* **מהם יחסים רעים?**
* **אם רבתי עם מישהו זה אומר שאנחנו ביחסים רעים? (מחר אני יכולה להשלים איתו, ואז פתאום היחסים יהיו טובים?) האם יחסים טובים זה משהו כל כך גמיש ומשתנה?**
* **האם כדאי לאדם להשאר בקשר לא טוב עם אדם אחר?**
* **אם יש אדם שגורם לי רע (מזלזל בי, אלים כלפי, מנסה לשים לי רגל). האם כדאי להשאר בקשר עם אדם כזה, או שיותר נכון להתרחק ממנו או אפילו לנתק איתו קשר?**
* **את הילדים שלנו אנחנו מעודדים לשחק עם ילדים טובים, ומרחיקים אותם מילדים רעים שעשויים להשפיע עליהם לרעה. מה איתנו?** **האם קשר עם אדם שלילי לא יכול להשפיע עלינו לרעה?**
* **כדי לבנות משהו (בניין, קריירה טובה, יחסים טובים), נדרשים הרבה כח ומאמץ, ואילו כדי להרוס נדרש הרבה פחות מאמץ. הרבה יותר קל להרוס מאשר לבנות. האם כוח ההרס חזק יותר מכוח הבניה?**

**הדדיות ביחסים:**

* **האם ביחסים טובים 2 הצדדים צריכים לתת אותו דבר?**

כשמדברים על יחסים טובים בדר"כ מדברים על הדדיות. קשה לי לדמיין קשר טוב שבו אחד מתנהג לשני בכבוד ואכפתיות, ואילו השני מזלזל, ולא אכפת לו.

* **מה המשמעות של הדדיות ביחסים טובים, ואיך היא צריכה לבוא לידי ביטוי?**
* **מה זו עזרה הדדית?  ואיך היא באה לידי ביטוי ביחסים טובים?**
* **מה זו דאגה הדדית?**
* **איך הופכים דאגה להדדית?** כלומר: 2 הצדדים צריכים לדאוג זה לזה. איך יוצרים מצב כזה?
* **מה קורה אם רק אחד דואג והשני לא? האם כדאי להשאר בקשר כזה?**
* **אומרים ואהבת לרעך כמוך - איך אני דואגת שלשני יהיה טוב כמו לי? מה שטוב לי זה לא בהכרח טוב בשבילו (אני עושה דיאטה ולוחצת על בעלי לעשות גם דיאטה. אני עושה לו טוב או לא?)**
* **הרי את כל העולם אני רואה רק מנקודת המבט שלי, איך אני באמת יכולה לדעת מה צריך האחר ואיך אני יכולה לדאוג לו?**
* **מי שבטבע שלו פחות הדדי ומשתף פעולה** (אדם סוליסט)**, האם מראש נגזר עליו להיות ביחסים לא כל כך טובים והדדיים?**
* **האם הוא יכול לשנות את הטבע שלו? האם הוא יכול ללמוד הדדיות?**

משחר האנושות האדם התפתח כיצור חברתי. על אף התחרות, והמאבקים  – הצורך בקשרים עם הזולת טבוע בנו מדורי דורות.

יש הרבה מאד סוגים של יחסי קרבה בין אנשים. עם אנשים שונים יש לנו קשרים שונים ודרגות קירבה שונות, ובכל קשר ודרגה ההרגשה שונה וגם המחוייבות. לכל אחד מאיתנו יש מעגלים של יחסים שמתחילים קרוב אליו ומתרחקים : משפחה, חברים, חברים לעבודה, שכנים, מכרים.

אין להשוות קשר משפחתי לקשר חברי או לקשר מקצועי עם המוסכניק שלי. לקשר משפחתי אני יותר מחוייבת, יותר אכפת לי, אני אשקיע יותר, להבדיל מקשר חברי או קשר עם המוסכניק.

אם למשל חס וחלילה מישהו מבני משפחתי יהיה חולה, אני אטפל בו במסירות, ואילו כשחבר מהעבודה או אפילו חבר ילדות שלי חולה, אז מתקשרים מדי פעם באים לבקר אך האחריות היא על המשפחה שלו, אני רק ברקע. פעמים רבות אם המחלה נמשכת הרבה זמן אז לאט לאט תדירות הביקורים ועוצמת הקשר מתרופפת עם אותו חבר. במשפחה לא. ואם הקוסמטיקאית שלי חולה או המוסכניק, אז במקרה הטוב שולחים סמס.

קשר זה דבר מאד בסיסי בחיים שלנו. חיינו שזורים בקשרים עם אנשים, באיכות ועוצמה שונים.

* **מה זה בכלל קשר בין אנשים?**
* **מאיפה נובע הצורך האנושי הזה לקשר?**

[הצורך בהשתייכות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A6%D7%95%D7%A8%D7%9A_%D7%91%D7%94%D7%A9%D7%AA%D7%99%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA) מעודד יצירה של קשרים בין-אישיים. [http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%9D_%D7%91%D7%99%D7%9F-%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%99%D7%9D)

* **איזה דרגות או רמות של קשר קיימות לדעתך בין אנשים? האם מהות הקשר שונה או רק העוצמה?**
* **האם קשר דם חזק יותר מקשר אחר?**
* **מה מיוחד בקשר משפחתי?**
* **נראה שבימים עברו זה היה כך, היום בעידן המודרני כשמשפחות מפוזרות על פני הגלובוס, דווקא חבר או שכן יכולים להיות זמינים יותר מבן משפחה. איך הפיזור הגלובאלי משפיע על טיב היחסים ביננו?**
* **טוֹב שָׁכֵן קָרוֹב מֵאָח רָחוֹק. (משלי כז', פס' י) - מה הכוונה ?**

**קשר רדוד וקשר מעמיק:**

כיום לאנשים חשובה מאד מערכת קשרים ענפה. אדם מקושר זה סוג של נכס ורשת הקשרים היא כח. אדם מקושר זה אדם שיכול להניע בהרמת טלפון הרבה מאד אנשים. ולכן אנשים יוצרים קשרים שטחיים עם הרבה אנשים כדי לייצר את אותה רשת קשר שתעזור לקדם אינטרסים שונים. ומצד שני קיים קשר בעל אופי אחר - קשר מעמיק - זה אותו אדם קרוב שיוכל להקשיב, לייעץ לעזור.

* **מה ההבדל בין קשר רדוד למעמיק?**
* **מה עדיף לדעתך, קשרי חברוּת רבים אך רופפים, או קשרי חברות מעטים אך הדוקים?**

מתברר כי הניידות הגאוגרפית כיום גבוהה מאוד, במיוחד בארצות-הברית, (לפי נתונים מחקריים, כמחצית מהאנשים עוברים לאזור גאוגרפי אחר בטווח של חמש שנים), והיא מקשה על טיפוח קשרים קרובים לאורך שנים.

<http://www.ono.ac.il/wp-content/uploads/2013/03/%D7%9E%D7%AA%D7%95%D7%9A-%D7%92%D7%9C%D7%99%D7%9C%D7%99%D7%90%D7%95-%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%93%D7%99%D7%A9%D7%95%D7%9F-%D7%91%D7%A8%D7%A7%D7%95%D7%91%D7%99%D7%A5-%D7%A2%D7%9C-%D7%A8%D7%A9%D7%AA-%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA-%D7%90%D7%95%D7%A4%D7%98%D7%99%D7%9E%D7%9C%D7%99%D7%AA.pdf>

* **איך מתמודדים עם הניידות בעולם הגלובאלי, המקשה ליצור יחסי חברות מעמיקים?**

מחקר בדק איזו רשת חברתית עדיפה במצבים סוציו-אקונומיים שונים? רחבה ורדודה או צרה ומעמיקה.

המחקר התייחס ל: מצב סוציו-אקונומי וניידות גאוגרפית.

**התוצאות:**

אנשים במצב סוציו-אקונומי נמוך, הגרים באזורים בהם קיימת יציבות מבחינת ניידות גאוגרפית, מעדיפים מעט קשרים מעמיקים על פני הרבה קשרים רדודים.

אנשים שגרים באזורים עם ניידות גאוגרפית גבוהה מעדיפים לפתח הרבה קשרים רדודים (ולא משנה מה מצבם הסוציו-אקונומי).

אנשים במצב סוציו-אקונומי גבוה מעדיפים לפתח הרבה קשרים רדודים.

* המחקר מראה שעשירים מרוצים יותר מהרבה קשרים רדודים ע"פ מעט קשרים מעמיקים. החוקרים הסבירו זאת בכך שהעשירים קונים "סיוע" בעת הצורך, ולא צריכים חברים אמיתיים שיסייעו להם בעת צרה. **כלומר: ברגע שאדם יכול לבחור, הוא מעדיף קשרים רדודים ע"פ קשרים מעמיקים. אנחנו רואים את זה גם עם הפייסבוק -** רבים נוטים לטפח רשת ענפה של קשרים חברתיים אך לא הדוקים **. איך אתה מסביר את התופעה הזאת?**

**המחקר:**

בעידן הפייסבוק רבים נוטים לטפח רשת ענפה של קשרים חברתיים אך לא הדוקים. מחקר בדק איזו רשת חברתית עדיפה במצבים סוציו-אקונומיים שונים? רחבה ורדודה או צרה ומעמיקה.

**"העוצמה שבקשרים חלשים"  - עוזר במציאת עבודה:** מעניין לציין כי כבר בשנת 1974 תיעד הסוציולוג  מארק גראנווט (Granovetter) בספרו "Getting a Job"  את העובדה שדווקא לאנשים שלהם קשרי חברוּת רבים, אך רופפים, היה סיכוי גבוה יותר למצוא עבודה מאשר לאנשים שלהם קשרי חברות מעטים אך הדוקים…. הם דיווחו גם על משכורת גבוהה יותר, ועל שביעות רצון גבוהה יותר מהעבודה שמצאו. בכך הראה גראנווט את התועלת שברשת חברים רחבה שקשריה רדודים, וכינה תופעה זו: "העוצמה שבקשרים חלשים" .

**המחקר העכשווי, נערך בארה"ב:**

**השפעת הניידות הגיאוגרפית על הקשרים החברתיים:** מתברר כי הניידות הגאוגרפית כיום גבוהה מאוד, במיוחד בארצות-הברית, ששם נערך המחקר הנוכחי (לפי נתונים מחקריים, כמחצית מהאנשים עוברים לאזור גאוגרפי אחר בטווח של חמש שנים), והיא מקשה על טיפוח קשרים קרובים לאורך שנים. לכן ההנחה היא שאנשים מבינים כי לא כדאי להם "לשים את כל הביצים בסל אחד", אלא לחלק את זמנם ומשאביהם בין חברים רבים, גם במחיר של קשרים שטחיים.

**השפעת המצב הסוציו-אקונומי:** החוקרים משערים כי אנשים שחיים בתנאים סוציו-אקונומיים גבוהים אינם נזקקים לפתח קשרי חברות עמוקים, שעל בסיסם יוכלו לצפות מחבריהם כי יושיטו להם סיוע אמיתי בעת צרה (למשל, לשלם עבורם חשבונות רפואיים או שמירה על ילדיהם לעת ממושכת). לעומת זאת, אנשים החיים בתנאים סוציו-אקונומיים נמוכים נאלצים פעמים רבות לבקש עזרה חומרית או מעשית מאחרים...

מניתוח נתוני המחקר עלה כי נבדקים הגרים באזורים המאופיינים בתנאים סוציו-אקונומיים נמוכים ויציבות מבחינת ניידות גאוגרפית, ושפיתחו אסטרטגיה של יצירת רשת מצומצמת של חברים בעלת קשרים הדוקים, דיווחו על רמות גבוהות יותר של שביעות רצון. לעומת זאת בשלושת האזורים האחרים של תנאים סוציו-אקונומיים וניידות (קרי, ניידות גבוהה ואזור עשיר; ניידות גבוהה ואזור עני; ניידות נמוכה ואזור עשיר), נמצא קשר בין רשת חברים רחבה ורדודה לשביעות רצון מהחיים.

ההסבר למִמצאים נעוץ בכך שבתנאים כלכליים נמוכים אנשים נאלצים להישען על זולתם ולבקש מחבריהם סיוע בתחומים שונים. כמובן, שהסיכוי לקבל סיוע גבוה יותר כשיש לך קשר אמיץ עם מעט חברים לעומת קשרים רדודים עם הרבה אנשים. באופן דומה, באזורים בעלי ניידות גאוגרפית נמוכה חברים נמצאים "לתמיד". לפיכך, באזורים אלה השקעה עמוקה במספר מצומצם של חברים היא אסטרטגיה נבונה.

<http://galileo.allmag.co.il/page/108835>

**קשרי שותפות וקשרים היררכיים**

עד כה דברנו על ההבדל בין קשרים רחוקים וקרובים. אם נתמקד רגע באותה רמה של קרבה, גם בה ישנם סוגים שונים של קשרים. אם אני אקח את המשפחה הגרעינית ששם הקשר הוא הקרוב ביותר, הרי יש שוני עצום בין הקשר שיש לי עם בן זוגי לקשר שיש לי עם ילדי, או עם אמא שלי. (בעלי הוא שותף שווה, על ילדי אני אחראית ואותם אני מגדלת - הם ברמה התפתחותית נמוכה משלי, אני הגדולה והיודעת. ומול אמא שלי - אני הקטנה).

גם במערכות קשרים אחרות בחיים יש יחסים מכל הנ"ל - קשרים בין שווים, קשרי שותפות, וקשרים היררכים של גדול וקטן, מורה ותלמיד וכו…ננסה להבין את סוגי הקשרים האלה.

* **מהו קשר מסוג של שותפות בין 2 אנשים? למשל עמיתים לעבודה, שותפים בעסק, בני זוג, חברים?**
* **מה תפקידו של כל שותף בקשר הזה? מה כל אחד מהם נותן לקשר?**
* **איך יוצרים תחושת שותפות?**
* **במה הם אמורים להיות שותפים? שותפים למה?**
* **איך יוצרים יחסי שותפות טובים?**
* **האם יש ביניהם יחסי תלות?**
* **מהי תלות חיובית?**

**בקשר היררכי** יש גדול וקטן, בעל כח וחלש, יודע ולא יודע. כמו למשל: עובד- מעביד, מורה- תלמיד, מטפל - מטופל, הורה-ילד, יש גם חברויות מסוג כזה - אחד הוא בתפקיד הגדול והשני הוא הקטן (בגיל, ידע, הבנת החיים...). המצב הבסיסי בקשר היררכי הוא של אי שוויון, יש חזק ויש חלש. ויחד עם זאת, זה קשר שיכול להתפתח לקשר חזק מאד שממלא את 2 הצדדים באהבה כמו אמא וילד, או לקשר נצלני של חזק וחלש.

* **מהו קשר היררכי טוב?**
* **מהם יחסי הכוחות בין החזק לחלש/ בין הגדול לקטן בקשר כזה?**
* **מה כל אחד מהם נותן לקשר ? מה נותן הגדול ומה נותן הקטן?**
* **איך שומרים בקשר היררכי על יחסי כוחות הוגנים ולא נכנסים למצב של הפגנת כח ו"ניצול" החלש?**
* **איך בונים קשר היררכי טוב בין גדול וקטן?**
* **מה קורה לקשר כשהקטן נעשה גדול? למשל תלמיד שכבר עולה על רבו? האם צריך לסדר את הקשר מחדש?**
* **הרבה פעמים גם כשהקטן כבר הופך לגדול הוא ממשיך להרגיש בתוכו קטן, ולראות את הגדול כמכובד יותר ממנו. כמו אני ואמא שלי, תלמיד שהפך לבוגר ופוגש מורה שלו, או תלמיד שעולה על רבו. מדוע נשארת בנו אותה הרגשה?**
* **בעבודה יש מקרים בהם עובד קודם לתפקיד ניהולי, כלומר הוא עכשו מנהל את אלה שבעבר היו שווים לו. זה יוצר מתחים. הוא מחוייב לתפקיד החדש, והעובדים מצפים ליחס חברי ושווה כמו שהיה לפני כן. איך מתמודדים עם המעבר הזה?**