

کشف ارزش های فردی

کاربرد: کمک به شناخت آنچه برایتان مهم است، هدف‌گذاری و تصمیم‌گیری در دوراهی‌ها. ارزش‌ها مانند قطب نما هستند؛ مسیر دلخواهتان را نشان می‌دهند، هرچند تصمیم‌گیری ممکن است همچنان دشوار باشد.

ارزش با هدف فرق دارد: هدف چیزی است که می‌توان به آن رسید؛ ارزش، شیوه‌ای است که می‌خواهید زندگی کنید. مثلاً «تمام‌کردن یک دوره» هدف است و «یادگیری و رشد» ارزشی است که می‌تواند پشت آن باشد.

چطور از این کاربرد استفاده کنم؟

۱. از فهرست زیر، ۱۰ ارزش را که برای خودتان مهم ترند علامت بزنید؛ نه صرفاً آن‌هایی که دیگران از شما انتظار دارند.

۲. از میان آن‌ها، پنج ارزش اصلی را انتخاب و بر اساس اهمیت فعلی شان مرتب کنید.

۳. بنویسید هر ارزش برای شما چه معنایی دارد و چقدر در زندگی روزمره به آن عمل می‌کنید.

۴. برای یکی از ارزش‌هایی که می‌خواهید بیشتر به آن بپردازید، قدمی کوچک و مشخص تعیین کنید.

یک مثال برای شروع

ارزش: دوستی و همراهی

معنای آن برای من: برای دوستانم وقت بگذارم و با دقت و حوصله به حرف‌هایشان گوش بدهم.

میزان هماهنگی فعلی: ۴ از ۱۰

قدم این هفته: سه‌شنبه عصر به یکی از دوستانم پیام می‌دهم و زمانی برای یک گفت‌وگوی کوتاه هماهنگ می‌کنم.

یادآوری: ارزش‌ها ممکن است گاهی با هم در تعارض باشند. هدف، پیدا کردن یک انتخاب بی‌نقص نیست؛ می‌خواهیم با توجه به شرایط و محدودیت‌ها، آگاهانه‌تر انتخاب کنیم.

فهرست ارزش‌ها:

☐ صداقت	☐ استقلال	☐ مهربانی
☐ یادگیری	☐ خلاقیت	☐ عدالت‌خواهی
☐ مسئولیت‌پذیری	☐ شجاعت	☐ کنج‌کاوی
☐ مراقبت از سلامت	☐ ارتباط صمیمانه با خانواده	☐ دوستی و همراهی
☐ رشد شخصی	☐ معنویت	☐ کمک به دیگران
☐ نظم و آراستگی	☐ احترام به دیگران	☐ پشتکار
☐ تجربه‌کردن چیزهای تازه	☐ مسئولیت‌پذیری مالی	☐ ارزش دیگر: ...

ارزش انتخابی من: پنج ارزش اصلی من

امتیاز هر ردیف نشان می‌دهد رفتارهای فعلی تان چقدر با آن ارزش هماهنگ است؛ نه اینکه خودتان چقدر ارزشمند هستید. از ۱، «خیلی کم»، تا ۱۰، «خیلی زیاد»، امتیاز بدهید.

اولویت	ارزش من	این ارزش برای من چه معنایی دارد؟	هماهنگی زندگی فعلی؛ ۱ تا ۱۰
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			

یک قدم در مسیر ارزش‌هایم

ارزشی که این هفته می‌خواهم بیشتر به آن توجه کنم:

قدم کوچک و مشخص من:

چه زمانی و در چه موقعیتی آن را انجام می‌دهم؟

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید. (استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)