

لیست ارزش‌های زندگی

پیدا کردن ارزش‌ها بر اساس فهرست

یکی از ساده‌ترین تمرین‌ها برای پیدا کردن ارزش‌ها، نگاه کردن به فهرست ارزش‌هاست. به ترتیب اهمیت یکی از حروف زیر را جلوی هر یک از این موارد بگذارید:

خ: خیلی مهم

م: مهم

ک: کم‌اهمیت

دقت کنید هیچ‌یک از ارزش‌ها درست یا غلط نیستند و فقط سلیقه و نظر شما مهم است.

۱. پذیرش: پذیرفتن خود، دیگران و زندگی

۲. ماجراجویی: تجربه کردن تجربیات جدید

۳. قاطعیت: ضمن احترام به حقوق دیگران برای دریافت حقوق انسانی خود و پاسخ به نیازهای

شخصی و اقدام کردن

۴. اصالت: خود واقعی بودن

۵. مراقبت: مراقب خود، دیگران یا محیط زیست بودن

۶. مهربانی: بروز رفتارهای مهربانانه نسبت به خود و دیگران به خصوص در مواقع سختی

۷. هیجان: جست‌وجوگری، ابداع فعالیت‌های مهیج و تازه

۸. غم‌خواری و شفقت: مهربان بودن با خود و دیگران، دلسوز دیگران بودن در هنگام درد و رنج

۹. ارتباط: معطوف‌کردن تمام حواس به کار در حال اجرا یا شخص در حال صحبت

۱۰. مشارکت: همیاری، کمک و سخاوت

۱۱. همکاری: مشارکت با دیگران

۱۲. شجاعت: دلیر و ترس بودن، ایستادگی در برابر ترس و اضطراب

۱۳. خلاقیت: خلاق و مبدع بودن در کار یا بازی

۱۴. کنجکاوی: علاقه‌مند بودن به کشف و شناسایی، تمایل شدید به فهم و یادگیری

۱۵. تشویق و دلگرمی: تشویق رفتارهایی که برای خود و دیگران ارزشمند است

۱۶. انصاف و عدالت: داشتن رفتار منصفانه نسبت به خود و دیگران، دفاع از خود و دیگران

۱۷. تندرستی: حفظ، نگهداری و مراقبت از سلامت خود

۱۸. انعطاف‌پذیری: سازگاری با شرایط سخت و چالش‌برانگیز از روی میل

۱۹. آزادی: تبعیت نکردن از دیگران و آزادی عمل دادن به دیگران برای انتخاب راه و روش

زندگی

۲۰. دوستی: برخورد گرم و صمیمی، گشوده و پذیرا بودن، کمک و یاری‌دادن به دیگران

۲۱. بخشش: بخشش داشتن نسبت به خود و دیگران، رهاکردن سرزنشگری

۲۲. **تفریح و نشاط:** خندیدن، شوخ‌طبعی، شرکت در فعالیت‌ها و بازی دادن‌های مفرح یا ایجاد

شرایط و محیط شوخی و تفریح

۲۳. **قدرشناسی:** قدرشناسی از خود و دیگران و دنیای پیرامون

۲۴. **صداقت:** درستکار و راست‌گوبودن، صادق بودن با خود و دیگران

۲۵. **پشتکار:** سخت‌کوشی، تعهد و وفای به عهد

۲۶. **صمیمیت:** گشاده‌رو بودن در برابر دیگران، در میان گذاشتن افکار و احساسات با دیگران،

نزدیکی فکری، عاطفی و فیزیکی

۲۷. **عشق:** دوستانه رفتار کردن و عشق‌ورزی به خود و دیگران

۲۸. **ذهن‌آگاهی:** هوشیار و کنجکاو بودن. برقراری تماس با آن چه در لحظه می‌توان تجربه کرد

۲۹. **نظم:** منظم و مرتب بودن

۳۰. **استقامت:** انجام تکالیف و وظایف با جدیت حتی با وجود ترس و مشکل

۳۱. **احترام:** رفتار محترمانه با خود و دیگران، توجه صمیمانه و رعایت حال دیگران

۳۲. **مسئولیت‌پذیری:** پذیرفتن مسئولیت افکار و احساسات و اعمال خود، پاسخگو بودن و

داشتن رفتار مسئولانه

۳۳. **امنیت:** توجه به ایمنی خود و دیگران، پشتیبانی و حمایت

۳۴. **لذت‌طلبی:** به دنبال تجربه‌های لذت‌بخش بودن، ایجاد شرایط لذت‌بخش برای خود و دیگران

۳۵. **تمایلات جنسی:** شناخت درست تمایلات جنسی، ابراز و بیان تمایلات جنسی خود

۳۶. مهارت: استفاده‌ی مداوم از مهارت‌های خود، ارتقای دائمی مهارت‌ها

۳۷. حمایت‌گری: یاری‌کنندگی برای خود و دیگران.

۳۸. اعتماد: مورد اعتماد بودن، وفادار به عهد، اعتماد کردن به دیگران

و بقیه‌ی ارزش‌های شما (که در این فهرست نیستند).

.
.
.

البته ارزش‌ها به این موارد محدود نمی‌شوند و شما می‌توانید ارزش‌هایی فراتر از این فهرست برای خود داشته باشید.

حالا که با سه حرف خ، م و ک ارزش‌ها را مشخص کردید، در بین ارزش‌های خیلی مهم، شش تا از مهم‌ترین‌ها را انتخاب کنید و به ترتیب اهمیت بنویسید:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-
- ۶-