

## فهرستی را که در ادامه آمده است بخوانید و در کنار هر یک از ارزش ها یکی از حروف را بنویسید:

خ=خیلی مهم ؛ ت=تا حدی مهم ؛ ن=خیلی مهم نیست.

### حداقل ده ارزش را به عنوان ارزش های خیلی مهم انتخاب کنید.

1. پذیرش: نسبت به شرایط خود، دیگران و مسائل زندگی پذیرا باشیم.
2. ماجراجویی: فعالانه در پی موضوعات جدید و تجربه های ماجراجویانه باشیم.
3. جرئت ورزی: به حقوق خود احترام بگذارم و برای درخواست آنچه می خواهم به پا خیزم.
4. اعتبار: فردی اصیل، با صداقت و روراست باشم.
5. زیبایی: قدردان زیبایی، خالق زیبایی و پرورش دهنده یا ترویج کننده زیبایی در خود، دیگران و محیط اطراف باشم.
6. توجه کردن: نسبت به خود، دیگران و محیط اطراف توجه نشان دهم.
7. چالش: برای رشد، یادگیری و بهبود خود را به چالش بکشم.
8. شفقت: نسبت به افرادی که متحمل درد و رنج هستند، با مهربانی و دلسوزی رفتار کنم.
9. پیروی: به قواعد و الزامات احترام بگذارم و از آن ها اطاعت کنم.
10. برقراری رابطه: کاملاً درگیر کاری که انجام می دهم یا رابطه ای که برقرار می کنم، باشم.
11. کمک کردن: به خود و دیگران کمک کنم و در خود و دیگران تفاوت مثبت ایجاد کنم.
12. همکاری: با دیگران همکاری و در کارها مشارکت کنم.

13. شجاعت: شجاع و دلیر باشم؛ در مواجهه با ترس، تهدید یا سختی ایستادگی کنم.

14. خلاقیت: خلاق و نوآور باشم.

15. کنجکاوی: کنجکاو، روشنفکر و علاقه مند باشم، به دنبال جستجو، کشف و شناسایی باشم.

16. تشویق: رفتاری را که در خود یا دیگران ارزشمند می بینم تشویق کنم و به آن پاداش دهم.

17. تساوی حقوق: با دیگران به شکل برابر با خود، و بالعکس با خودم همانند دیگران رفتار کنم.

آنچه را از آن ها انتظار دارم خود نیز انجام دهم.

18. هیجان: خالق فعالیت های هیجان انگیز، مهیج یا تکان دهنده باشم، یا این فعالیت ها را اجرا

کنم.

19. انصاف: با خود و دیگران منصف باشم.

20. تناسب اندام: تناسب اندام خود را حفظ کنم یا آن را بهبود بخشم؛ مراقب سلامت فیزیکی و

روحی و تندرستی خود باشم.

21. انعطاف پذیری: به راحتی با شرایط در حال تغییر خود را تطبیق دهم.

22. آزادی: آزادانه زندگی کنم؛ چگونگی زندگی، رفتار و شکل رابطه ام با دیگران را خودم

انتخاب کنم.

23. دوستی: نسبت به دیگران مهربان، خوش برخورد یا پذیرا باشم.

24. بخشش: خود یا دیگران را ببخشم.

25. تفریح: فردی سرزنده باشم؛ در پی فعالیت های سرشار از تفریح و شرکت در آن ها باشم.

26. بخشندگی: فردی سخاوتمند و بخشنده باشم.
27. حق شناسی: سپاسگزار ویژگی های مثبت خود، دیگران و زندگی باشم.
28. صداقت: با خود و دیگران صادق و رو راست باشم.
29. فروتنی: متواضع و فروتن باشم؛ اجازه دهم دستاوردهایم همه چیز را درباره من بازگو کند.
30. شوخی: بخش طنزآمیز زندگی را مشاهده کنم و قدردان آن باشم.
31. استقلال: به خود متکی باشم و روش انجام کارها را خودم انتخاب کنم.
32. کوشا بودن: سعی و سختکوش باشم و خود را وقف کارم کنم.
33. صمیمیت: از لحاظ احساسی یا فیزیکی در روابط نزدیک و شخصی خود، رازهایم را برای فرد مقابل بازگو کنم و حرفهایم را با او در میان بگذاریم.
34. عدالت: حمایتگر عدالت و انصاف باشم.
35. مهربانی: نسبت به خود و دیگران مهربان، دلسوز، با ملاحظه و با توجه باشم.
36. عشق: با خود و دیگران از روی عشق و محبت رفتار کنم.
37. ذهن آگاهی: نسبت به تجربه ان جا و اکنون خود آگاه، پذیرا و کنجکاو باشم.
38. روشنفکری: به مسائل از نقطه نظر متفاوتی بنگرم و مشاهدات خود را منصفانه بسنجم.
39. نظم: مرتب و منظم باشم.
40. شکیبایی: با آرامش در انتظار آنچه می خواهم بمانم.
41. پایداری: با وجود مشکلات و سختی ها راه خود را مصمم ادامه دهم.

42. لذت: برای خود و دیگران اوقات خوشی خلق کنم و لذت بردن را به خود و دیگران اعطا کنم.

43. قدرت: روی دیگران به شدت تاثیر گذار باشم. بای مثال بتوانم رهبری، یا سازماندهی کردن

افراد را بر عهده بگیرم.

44. معامله به مثل: روابطی ایجاد کنم که در آن تعادل مناسبی در بده و بستان وجود دارد.

45. احترام: نسبت به خود و دیگران با احترام رفتار کنم؛ مودب و با ملاحظه باشم.

46. مسئولیت پذیری: نسبت به اقدامات خود احساس مسئولیت کنم.

47. احساساتی بودن: رمانتیک باشم؛ بتوانم عشق و احساسات قوی خود را بیان کنم و نشان دهم.

48. امنیت: بتوانم سلامتی و امنیت خود و دیگران را تامین کنم.

49. خودآگاهی: از افکار، احساسات و اقدامات خود آگاه باشم

50. مراقبت از خود: مراقب سلامتی و تندرستی خود باشم و بتوانم نیازهای خود را بر آورده کنم.

51. خودداری: بتوانم بر اساس ایده آل های خود عمل کنم.

52. توسعه خود: در دانش، مهارت، شخصیت یا تجربه زندگی به رشد و پیشرفت مطلوبی برسم.

53. حس گرایی: تجربه هایی را خلق و جستجو کنم و از آن ها لذت ببرم که حس های پنج گانه را

تحریک می کند.

54. تمایلات جنسی: تمایلات جنسی خود را بشناسم و از راه مناسبی ابراز و ارضا کنم.

55. مهارت: دائماً روی مهارت های خود و بهبود آن ها کار کنم و در زمان استفاده از آنها، تمرکز

بالایی داشته باشم.

56. معنویت: با مسائل فراوجودی ارتباط برقرار کنم.

57. حمایتگری: برای خود و دیگران حامی، مفید، مشوق و در دسترس باشم.

58. اعتماد: قابل اعتماد، وفادار و صادق باشم.

59. یکی از ارزش های خود را که در این فهرست قرار ندارد بنویسید:

60. ارزش دیگری را که در این فهرست قرار ندارد بنویسید:

زمانی که تمامی این ارزش ها را با حروف "خ، ت، ن" (خیلی مهم، تا حدی مهم و خیلی مهم نیست) علامتگذاری کردید، ارزش هایی که کنار آن ها حرف "خ" به نشانه "خیلی مهم" را نوشته اید پیدا کنید و از بین آن ها شش ارزش مهم خود را برگزینید. این ارزش ها را در زیر یادداشت کنید، تا به خود یادآوری کنید که: "این ها ارزش هایی هستند که من می خواهم به عنوان انسان برایشان ایستادگی کنم."

### 6 ارزش مهم من:

- .....-1
- .....-2
- .....-3
- .....-4
- .....-5
- .....-6