



نویسنده: افشین محمدی

برای مطالعه جدیدترین مطالب و مقالات مربوط
به موفقیت ، هدف گذاری و برنامه ریزی به
سایت مدیر هدف مراجعه کنید.

تعیین ارزش‌های زندگی

کسی که چرایی قدرتمندی داشته باشد با هر چگونگی خواهد ساخت. افراد زیادی هدف انتخاب می‌کنند ولی تنها کسانی که در مسیر اهدافشان، گام بر می‌دارند، پیش می‌روند و به هدفشان می‌رسند که چرایی بسیار قدرتمندی داشته باشند و نیروی چرایی ما زمانی قدرتمند می‌شود که هماهنگ با ارزش‌های اصلی و ارزش‌های زندگی ما باشد.

ارزش‌های زندگی همانطور که از اسم آنها مشخص است مواردی هستند که بالاترین اهمیت را در زندگی برای ما دارند، ارزش‌ها می‌تواند برای هر شخصی با دیگری متفاوت باشد، در دنیا موارد زیادی وجود دارد که می‌تواند برای ما با ارزش، کم‌ارزش یا حتی بی‌ارزش باشند:

ارزش زندگی، ارزش‌های زندگی ارزش علم، ارزش وقت، ارزش پول، ارزش انسان، ارزش دنیا، با ارزش‌ترین پول دنیا، ارزش دوست، ارزش علم و دانش، ارزش‌های اخلاقی، ارزش کار، ارزش‌های فرهنگی، ارزش خانواده و خیلی موارد دیگر.

ارزش‌های زندگی و اصلی ما مانند قطب‌نما، جی‌پی‌اس یا رادار هستند، آنها ما، به ما نشان می‌دهند که از بین بی‌نهایت انتخاب موجود، کدام یکی را انتخاب کنیم که بیشترین هماهنگی با خواسته‌ها و زندگی ما داشته باشد. به همین خاطر یکی از مهم‌ترین کارهایی که در زندگی ما باید انجام دهیم، تعیین و مشخص کردن ارزش‌های زندگی و اصلی ما است.

ما زمانی که کودک هستیم و درک درستی از زندگی نداریم، طبیعی است از پدر و مادر، بزرگ‌ترها، معلمین، دوستان، جامعه و غیره الگوبرداری کنیم و همان ارزش‌هایی را انتخاب کنیم که دیگران انتخاب می‌کنند ولی وقتی به بلوغ فکری رسیدیم، باید ارزش‌های زندگی و اصلی خودمان را مطابق با خواسته‌ها و اعتقاداتمان تعیین کنیم.

انسان زمانی بیشترین احساس رضایت و خوشبختی را دارد که مطابق با ارزش‌ها، باورها و اعتقاداتش زندگی کند.

کسی که صداقت برای او یک ارزش محسوب می‌شود، اگر در جایی کار کند که مجبور باشد به خاطر شغلش دائم، دروغ بگوید و با افراد دروغگو نشست و برخاست کند، این تضاد در نهایت او را آزرده و افسرده خواهد کرد.

از طرفی اگر ارزش‌های زندگی و اصلی‌مان را تعیین و مشخص کنیم، زندگی کردن، تصمیم گرفتن، انتخاب کردن برای ما بسیار ساده‌تر می‌شود، مثلاً همان فرد اگر از قبل تعیین کرده بود که صداقت برایش یک ارزش اصلی است و تحت هیچ شرایط ارزش هایش را زیر پا نخواهد گذاشت، زمانی که شغلی به او پیشنهاد شود که مجبور باشد دروغ بگوید حتی به آن فکر هم نمی‌کند، بلکه خیلی راحت آن پیشنهاد را رد خواهد کرد.

بنابراین اگر بدانیم ارزش‌های زندگی و اصلی‌مان چیست و از قبل آنها را تعیین و مشخص کرده باشیم، با این کار چارچوبی برای خود در نظر گرفته‌ایم که تصمیم‌گیری و انتخاب کردن در این چارچوب خیلی راحت‌تر است تا زمانی که هیچ چارچوبی وجود نداشته باشد و ندانیم بر چه اساسی باید تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم.

تأثیر ارزش‌ها

ارزش‌های ما حتی می‌تواند روی احساسات، انگیزه‌ها، رفتارها و عکس‌العمل ما نسبت به مسائل هم تأثیر بگذارد، حتی فکر کردن ما هم از ارزش‌های ما تأثیر می‌گیرد، مثلاً برای کسی که ارزش‌های زندگی و اصلی او ساختن کسب‌وکار و کمک به رونق اقتصادی کشور است، هر جا که برود نشانه‌هایی از کسب‌وکار می‌بیند، با کسانی روبرو می‌شود که در این زمینه با او صحبت می‌کنند، پیشنهاد همکاری می‌دهند و هر چیزی که مربوط به کسب‌وکار باشد، سر راه او سبز خواهد شد. حتی ذهن ناخودآگاهش روی مواردی تمرکز می‌کند و شرایط و موقعیت‌هایی را جذب یا به وجود می‌آورد که مطابق با ارزش‌های زندگی و اصلی او باشد.

حالا اگر ارزش‌های یک فرد باهم در تضاد باشد، مثلاً در خانواده‌ای بزرگ شده باشد که پول را کثیف می‌دانند و پول برای آنها ضد ارزش محسوب می‌شود (همانطور که گفتیم ما در کودکی از بزرگ‌ترها و جامعه الگو می‌گیریم)، پس آن فرد از خانواده‌اش الگو می‌گیرد و در ناخودآگاهش ثبت می‌شود که پول چیز کثیفی است.

حالا او می‌خواهد کسب‌وکاری راه بی‌اندازد، پیشرفت کند و ثروتمند شود، اگر شرایطی پیش آید که بتواند به این خواسته‌اش برسد و درآمد بیشتری به دست آورد، چون در ذهن ناخودآگاه او ثبت شده است که پول چیز کثیفی است، و درآمد بیشتر یعنی چیزهای کثیف بیشتر، به همین خاطر ناخودآگاه آن شرایط و موقعیت را از دست خواهد داد.

علت اینکه افراد زیادی از این شاخه به آن شاخه می‌پرند، اشتباهات زیادی مرتکب می‌شوند، دائم در تقلا هستند ولی در نهایت موفقیت چشمگیری نصیبشان نمی‌شود همین تضاد ارزش‌هاست. آنها دوست دارند موفق و ثروتمند شوند ولی از طرفی پول برای آنها ضد ارزش محسوب می‌شود و حتی اگر پول زیادی هم به دست بیاورند، ناخودآگاه شرایطی به وجود خواهد آمد که تمام آن پول را از دست خواهند داد.

نظام ارزش‌ها

ارزش‌های ما دارای ترتیب و اولویت هستند و هنگامی که مجبور شویم بین دو ارزش یکی را انتخاب کنیم، همیشه ارزش پایین‌تر فدا خواهد شد، مثلاً اگر ارزش‌های یک نفر به این صورت باشد:

۱- خانواده

۲- سلامتی

۳- کسب‌وکار

فرض کنید او در جلسه‌ی مهمی است که خبر می‌دهند یکی از اعضای خانواده‌اش مثلاً پسرش را به بیمارستان برده‌اند و باید خودش را سریع برساند، در این حالت احتمال اینکه جلسه را ترک کند و بین کار و خانواده، خانواده را انتخاب کند بسیار زیاد است، زیرا بالاترین ارزش برای او خانواده است و هیچ چیز برای او از خانواده ارزشمندتر نیست و او حتی کسب‌وکارش و موقعیت شغلی‌اش را برای خانواده‌اش فدا خواهد کرد.

اگر همین فرد متوجه شود که شغلش، سلامتی او را به خطر می‌اندازد مطمئناً شرایطی را به وجود خواهد آورد که چنین اتفاقی نیفتد یا حتی ممکن است آن شغلش را رها کند تا به سلامتی‌اش لطمه نخورد.

ما حتی بیشتر با افرادی دوست می‌شویم که نظام ارزش‌های زندگی و اصلی او با ما هماهنگ‌تر باشد، عاشق کسی می‌شویم که ارزش‌هایش به ارزش‌های ما شبیه یا نزدیک‌تر باشد و برعکس از کسانی دوری می‌کنیم که ارزش‌هایش به ارزش‌های ما شبیه یا نزدیک نباشد.

تعیین مجدد ارزش‌ها

قبل از اینکه ارزش‌هایمان را تعیین کنیم لازم است چند نکته را بدانیم.

- ما می‌توانیم چند ارزش اصلی و برای هر کدام چند ارزش فرعی در نظر بگیریم، شاید یکی از ارزش‌های زندگی و اصلی ما کسب‌وکار باشد و ارزش‌های فرعی آن می‌تواند صداقت در کار، تعهد و تلاش صادقانه باشد.
- ارزش‌ها می‌توانند متناسب با موقعیت تغییر کنند و حتی ما متوجه هم نشویم، بنابراین لازم است ما آگاهانه حواسمان به ارزش‌هایمان باشد. مثلاً شخصی که برای عشق ارزش و احترام زیادی قائل است و متوجه می‌شود که به او خیانت شده است، ممکن است همان لحظه تمام باورهایش در رابطه با عشق زیر سوال برود و نه تنها عشق دیگر برای او ارزش محسوب نشود بلکه ضد ارزش هم محسوب شود.

- گاهی موقعیت ایجاب می‌کند که ارزش‌هایمان را آگاهانه تغییر دهیم، مثلاً ممکن است برای فردی کسب‌وکارش بالاتر از خانواده‌اش باشد، و در خیلی از مراسم‌های خانوادگی که باید حضور داشته باشد، غایب باشد، همین امر ممکن است باعث سرد شدن خانواده‌اش نسب به او شود و حتی کار به جدایی هم برسد زیرا برای همسر و فرزندان خانواده بالاترین اولویت و ارزش را دارد ولی برای او کسب‌وکار بالاترین ارزش را دارد و به همین خاطر بین او و خانواده‌اش اختلاف بیفتد، شاید بهترین تصمیم در چنین شرایطی این باشد که آگاهانه اولویت ارزش‌هایش را جابجا کند و خانواده‌اش را در اولویت بالاتری نسبت به کسب‌وکارش قرار دهد.

با توجه به موارد گفته شده نیاز است که ارزش‌هایمان را خودمان تعیین و مشخص کنیم، بهترین حالت این است که آنها را بنویسید تا بهتر بتوانید درک و اولویت‌بندی کنید.

۱- ارزش‌های شما چه هستند؟

هر چیزی که برای شما ارزش محسوب می‌شود را یادداشت کنید.

۲- باورها و اعتقادات شما کدامند؟

مثلاً شاید یک نفر بگوید، من باور دارم که باید در شغل صدقت داشته باشم، پس صدقت برای او یک ارزش است.

شاید فرد دیگری بگوید من اعتقاد دارم که هرکسی باید در رابطه با شغلش دائم در حال یادگیری باشد و پیشرفت کند، پس برای این فرد یادگیری و پیشرفت ارزش محسوب می‌شود. حالا همین فرد در اوقات فراغت و بیکاری مطمئناً وقتش را به یادگیری در مورد شغلش اختصاص خواهد داد.

۳- ارزش‌هایتان را بر اساس اولویت مرتب کنید.

کسب‌وکار برایتان مهم‌تر است یا سلامتی؟

سلامتی برایتان مهم‌تر است یا خانواده؟

پول برایتان مهم‌تر است یا سلامتی؟

۴- از بین ارزش‌هایی که مشخص کردید ۳ ارزش که بالاترین اولویت را دارند مشخص کنید.

۵- در روزهای بعد بارها و بارها این سه ارزش را به خود یادآوری کنید تا ذهن ناخودآگاهتان آن را به عنوان یک ارزش بپذیرد و زمانی که این اتفاق بیفتد ناخودآگاه شرایط و موقعیت‌هایی پیش خواهد آمد که مطابق با این ۳ ارزش اولویت اول باشد.

بخشش	اجتماعی بودن
بلندنظری	احترام
بلندهمتی	ادب
بلوغ فکری	ارزشمندی
بهبود فردی	ازدواج
بی‌طرفی و انصاف	استعداد
پشتکار و استقامت	استقلال
پول	اصالت
پویایی	اعتبار
پیروزی	اعتماد
پیشرفت	امنیت
تحصیلات	امیدواری
تحمل	انضباط
تدبیر	انعطاف‌پذیری
تسلط بر خود	اهل عمل بودن
تشویق	ایمان
تعادل	آرامش
تفاهم	آزادی
تفکر شفاف	آینده شغلی
تفکر مثبت	باورهای معنوی



تمرکز	داشتن انرژی
تندرستی	داشتن هدف
تهور	دانش
تواضع	درستی و راستی
ثروت و رفاه	دقت و موشکافی
جاه طلبی	دلسوزی
جسارت	دوستی
جوانی	رشد فردی
چالش‌ها	رشد فکری
حرفه‌ای بودن	رضایت و خرسندی
حق طلبی	رفاقت
خاص بودن	رهبری
خدمت به مشتری	روشن بینی
خلاقیت	روشن فکری
خودشکوفایی	زندگی هدفمند
خوش اخلاقی	زیبایی
خوش برخوردی	زیرکی
خوش بینی	سادگی
خیر خواهی	سازگاری
دارایی‌ها	سازمان دهی

عقل بودن	سخاوت
عالی بودن	سخت کوشی
عزم و اراده	سرزنده بودن
عشق	سرعت عمل
عمل گرایی	سلامتی
غیرت	شادی
فرزندان	شادی و خوشحالی
فرصت‌ها	شایستگی
فروتنی	شرافت
فهم و درک	شعور و آگاهی
قابل اعتماد بودن	شهامت
قاطعیت در تصمیم‌گیری	شوخ‌طبعی
قدرت اراده	شور و اشتیاق
قدرت تخیل	شیطنت
قدرت جسمی	صبر
قدردان بودن	صداقت
قناعت	صلح
قوی بودن	صمیمیت
کار گروهی	طبیعی بودن
کامل بودن	عاشق بودن

همه فن حریفی	ماجراجویی
هوش	ماجراجویی و هیجان
هوشیاری	مثبت بودن
ورزیدگی	محبت
وفاداری	مراعات
وقت شناسی	مسافرت
یادگیری	مسئولیت پذیری
همه فن حریفی	مشارکت و همکاری
هوش	مقام اجتماعی
هوشیاری	ملاحظه
ورزیدگی	ملایمات
وفاداری	مهارت
وقت شناسی	مهربانی
یادگیری	موثر بودن
همه فن حریفی	موفقیت
هوش	نظم و ترتیب
هوشیاری	نوآوری
ورزیدگی	ماجراجویی
وفاداری	ماجراجویی و هیجان
وقت شناسی	مثبت بودن

در ادامه به پرسشنامه ارزیابی ارزش‌های اصلی، برگرفته از کتاب اثر مرکب نوشته دارن هاردی می‌پردازیم، که یکی از بهترین تمرین‌ها در این رابطه است.

پرسش‌نامه ارزیابی ارزش‌های اصلی

ارزش‌های شما، سیستم جی‌پی‌اس شما در زندگی‌ست. تعیین و تنظیم درستشان یکی از مهم‌ترین قدم‌ها در تغییر مسیر زندگی‌تان به سوی بزرگ‌ترین تصورات و دیدگاه‌های شماست. در ادامه، سوال‌هایی آورده شده است که به شما کمک می‌کند تا چیزهایی را که واقعا در زندگی برایتان مهم هستند، ارزیابی و اصلاح کنید. به هر کدام از این سوال‌ها با فکر پاسخ دهید. بعد، من به شما کمک می‌کنم تا نیم دوجین از بالاترین ارزش‌ها را برای زندگی‌تان انتخاب کنید.

▪ در زندگی برای چه کسی بیش‌ترین احترام را قائل هستیم؟ ارزش‌های اصلی او چیست؟

▪ بهترین دوستم کیست و سه خصوصیت اصلی او چیست؟

▪ اگر می‌توانستم یک ویژگی خاص را بیشتر داشته باشم، این ویژگی چه بود؟

▪ سه چیزی که از آنها متنفرم چه هستند؟ (مثل بی‌رحمی با حیوانات)

▪ در جهان کدام سه نفر هستند که بیش از همه از آنها نفرت دارم و چرا؟

▪ کدام ویژگی، صفت یا خصوصیت شخصی من است که دیگران بیشتر از همه از آن تعریف می‌کنند؟



▪ سه مورد از مهم‌ترین ارزش‌هایی که می‌خواهم به فرزندانم انتقال دهم چه هستند؟

اگر می‌خواستیم به یک فارغ‌التحصیل دبیرستان ارزش‌هایی را تعلیم دهم که بهترین فرصت کسب موفقیت را در زندگی به او خواهد داد، آن ارزش‌ها چه خواهند بود و چرا؟

.....

.....

▪ اگر به اندازه‌ی کافی پول داشتم که همین فردا بازنشسته شوم، چه ارزش‌هایی را همچنان در خودم حفظ می‌کردم؟

.....

.....

▪ چه ارزش‌هایی هستند که برای صدسال آینده هم اعتبار خواهند داشت؟

.....

.....

▪ دوازده خصوصیت برتر یک زن یا مرد ایده‌آل، کدام‌ها هستند؟

.....

.....

حالا نگاهی به پاسخ‌هایتان بیندازید. آیا متوجه هیچ‌گونه الگوی تکراری نمی‌شوید؟ با توجه به آنچه در دیگران دیده‌اید، آنچه دیگران درباره‌ی شما اظهار می‌کنند، آن ارزش‌هایی که از دیگران انتظار دارید و چیزهایی که سر آنها یا ضد آنها می‌جنگید، فهرستی از ده ارزش اصلی‌تان (در هر زمینه‌ای) را بنویسید.



ده ارزش اصلی:

- ۱- _____
- ۲- _____
- ۳- _____
- ۴- _____
- ۵- _____
- ۶- _____
- ۷- _____
- ۸- _____
- ۹- _____
- ۱۰- _____

حالا بیاید این فهرست را به ۶ موردی که برای شما مهم تر هستند، تقلیل دهیم. ارزش هایی که از آنها مطمئن هستید، با یک ستاره مشخص کنید. بعد، آنهایی را بررسی کنید که احساس می کنید مهم هستند اما مطمئن نیستید که جزو شش مورد برت باشند. آنها را به صورت جفت بنویسید و دو به دو با هم مقایسه کنید و از خودتان بپرسید کدام یک از آن دو مورد از دیگری مهم تر است. آن را انتخاب کنید و دیگری را حذف کنید. این کار را درباره ی بقیه ارزش ها انجام دهید تا وقتی به شش مورد برسید. اگر بعضی از ارزش هایی که نوشته اید به یک ارزش یکسان اشاره می کنند که با کلمه هایی متفاوت ابراز شده اند، آنها را باهم ترکیب کنید.

شش ارزش اصلی:

- ۱- _____
- ۲- _____
- ۳- _____
- ۴- _____
- ۵- _____
- ۶- _____



حالا ارزش‌های اصلی‌تان را بر اساس اهمیتشان اولویت‌بندی کنید و آن را از مهم‌ترین به کم‌اهمیت‌ترین یادداشت کنید. البته که همه‌ی آنها مهم هستند، اما مهم‌ترینشان کدام‌ها هستند؟ اگر مجبور باشید بین دو ارزش، یکی را انتخاب کنید، برای کدام ارزش‌ها می‌جنگید یا حتی حاضرید برای دفاع از آنها جان‌تان را فدا کنید؟ حالا سه ارزش اصلی شما کدام‌ها هستند؟

سه ارزش اصلی

سه ارزش اصلی من در زندگی این‌ها هستند.

- ۱-
- ۲-
- ۳-

منبع مدیر هدف

چنانچه این مطلب برای شما مفید بود لطفا آن را با دوستانتان به اشتراک بگذارید