

ارزش‌هایتان را کشف کنید

کلمه‌ی ارزش را می‌توان بر اساس اخلاق شخصی، اصول انسانی، ایده‌آل‌ها، معیارها یا اخلاق همگانی تعریف کرد. از لحاظ مفهومی می‌توان ارزش را نوعی ایده، مفهوم یا عملی تعریف کرد که به زندگی شما اعتبار و اهمیت می‌بخشد. به یاد داشته باشید که ارزش‌های شما می‌توانند شیوه‌ای کاملاً قدرتمند برای تحمل شرایط استرس‌زا در اختیار شما بگذارند. علاوه بر این زمانی که شما در موقعیت‌های خاص قرار می‌گیرید و نیاز به تصمیم‌گیری دارید ارزش‌ها می‌تواند به شما کمک کند. گاهی اوقات متعجب می‌شویم که چرا دست به کارهای نادرست زده‌ایم. برای خودمان در درس درست کرده‌ایم. ممکن است شما از بعضی ارتباطات خود خوشتان نیاید، اما باز هم آن را حفظ کرده‌اید. شاید به تحصیل ادامه می‌دهید، اما هدف خود را از تحصیل گم کرده‌اید. یا شاید رابطه‌ی آشفته‌سازي دارید، اما ماندن شما در این رابطه برای دیگران جای تعجب دارد. به یاد داشته باشید که در چنین مواردی ارزش‌هایتان می‌توانند در تحمل شرایط استرس‌زا به شما کمک کنند و شما را برای زندگی رضایت‌بخش‌تری رسانند.

تمرین زیر را انجام دهید تا به بررسی ارزش‌های خود در زندگی بپردازید:

ابتدا برای پی بردن به ارزش‌هایتان در زندگی پرسشنامه زندگی ارزشمند را تکمیل کنید تا به مولفه‌های ده‌گانه ارزش‌هایتان پی ببرید. به هر کدام این مولفه‌ها دقت کنید و بدون توجه به زمانی که صرف این مولفه‌ها می‌کنید یا رضایت خود از این مولفه‌ها، اهمیت آنها را در زندگی‌تان مشخص کنید. به عنوان مثال ممکن است مراقبت از خویشتن برای شما ارزش زیادی داشته باشد، هرچند در زندگی واقعی زمان اندکی صرف مراقبت از خودتان می‌کنید. هر مولفه را بر اساس مقیاس ۰ تا ۱۰ درجه بندی کنید. صفر به معنای بی‌اهمیتی و ده به معنای اهمیت زیاد. بهتر است در پاسخ به این مولفه‌ها صادقانه برخورد کنید. لطفاً مولفه‌ها را بر اساس احساس واقعی و فعلی خودتان درجه‌بندی کنید، نه بر اساس ایده‌آل‌ها و آرزوها، شما با پاسخ صادقانه به پرسشنامه‌ی زندگی ارزشمند

می‌خواهید به خودتان کمک کنید تا ارزش‌های در اولویت خود را بشناسید و سپس بینید رفتارهای شما تا چه حد تابع آن ارزش است.

ارزش‌ها	میزان اهمیت کاملاً بی‌اهمیت اهمیت متوسط اهمیت زیاد
خانواده (بجز روابط عاشقانه یا فرزند پروری)	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
روابط عاشقانه	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
فرزند پروری	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
روابط دوستانه و زندگی اجتماعی	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
شغل	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
آموزش و تحصیلات	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
تفریح و سرگرمی	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
معنویت و مذهب	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
زندگی اجتماعی و شهروندی	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
مراقبت از خویشتن (ورزش، رژیم غذایی، آرامش‌یابی و غیره)	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

این تمرین به شما کمک می‌کند که بر اساس ارزش‌هایتان به اعمالی متعهدانه و پیاده‌سازی قصدهای خود مبادرت ورزید تا به زندگی رضایت‌بخش‌تری دست یابید. شاید قبل از این وقت زیادی صرف مولفه‌های ارزشمند زندگی‌تان کرده باشید و شاید هم آنها را به فراموشی سپرده باشید. در هر صورت، این تمرین به شما کمک می‌کند تا به روش‌های دستیابی به زندگی رضایت‌بخش‌تر بیندیشید.

ابتدا بر اساس نمرات خود در پرسشنامه زندگی ارزشمند، مولفه‌هایی را که نمره‌ی ۵ تا ۱۰ داده‌اید، مشخص کنید. سپس مولفه‌های مشخص شده را در فرم تمرین عمل متعهدانه بنویسید (اگر به فضای بیشتری برای تکمیل این فرم نیاز دارید، می‌توانید بطور شخصی این فرم را تایپ کنید و جدا از این نشریه مورد استفاده قرار دهید)

شما می‌توانید هدف یا قصد خود را برای هر کدام از مولفه‌های ارزشمند، بشناسید تا بتوانید در دستیابی به زندگی رضایت‌بخش‌تر گام‌های مناسبی بردارید. بعنوان مثال اگر تحصیلات در پرسشنامه‌ی زندگی ارزشمند نمره زیادی گرفته است، ممکن است قصد شما ورود به مقطع تحصیلی بالاتر باشد، یا اگر به روابط عاشقانه نمره بالایی داده‌اید، ممکن است قصد شما این باشد که وقت بیشتری برای تفریح با همسران در نظر بگیرید. مشخص ساختن قصد یا هدف به شما کمک می‌کند رفتارهای مناسب برای رسیدن به آن هدف را بهتر بشناسید.

در پایان به چندین عمل اشاره کنید که با انجام این اعمال به قصد خود نائل می‌شوید. همچنین اشاره کنید که چه موقع می‌خواهید به این تعهد خود عمل کنید. به عنوان مثال اگر قصد ادامه تحصیلات دارید عمل شما ممکن است این باشد که برای تهیه منابع امتحانی طی هفته‌های آتی به دوستان مراجعه کنید و زمان‌بندی این عمل را نیز مشخص کنید. مثلاً در طی هفته آینده دو روز مرخصی می‌گیرم.

باز هم تاکید می‌کنیم هدف تمرین حاضر این است که با انجام فعالیت‌های مهم، زندگی شما غنای بیشتری پیدا کند ایجاد زندگی ارزشمند می‌تواند به شما در مقابله با موقعیت‌های آشفته ساز و ناخوشایند یاری برساند. برخوردار بودن از زندگی ارزشمند می‌تواند در مواقع انجام کارهای غیر دلچسب چشم انداز گسترده‌تری پیش روی شما بگشاید و همین امر به احساس توانمندی در مواقع استرس زا کمک شایانی می‌کند.

فرم تمرین عمل متعهدانه

این مولفه در زندگی من ارزشمند است:

قصد من از مولفه این است که:

این اعمال متعهدانه مرا به سوی دستیابی به این مولفه ارزشمند رهنمون می‌سازد (مطمئن شوید که برای این اعمال زمان‌بندی کرده‌اید):

-
-

این مولفه در زندگی من ارزشمند است:

قصد من از مولفه این است که:

این اعمال متعهدانه مرا به سوی دستیابی به این مولفه ارزشمند رهنمون می‌سازد (مطمئن شوید که برای این اعمال زمان‌بندی کرده‌اید):

-
-

این مولفه در زندگی من ارزشمند است:

قصد من از مولفه این است که:

این اعمال متعهدانه مرا به سوی دستیابی به این مولفه ارزشمند رهنمون می‌سازد (مطمئن شوید که برای این اعمال زمان‌بندی کرده‌اید):

-
-

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. آذر ۹۵)