

موارد الصحة النفسية

العيش وفقًا لقيمك



من المهم أن نعرف من نحن، وما نقدره وندافع عنه.

قيمك تُشكّل خياراتك.

الصدمة قد تُحيد عن مسارك.

- الصدمات والإساءات في الطفولة يمكن أن تحيدك عن الحياة التي ترغب بها.
- الصدمة قد تباغتك، وتستنزف كل طاقتك.
- غالبًا ما يتطلب الأمر كل ما لديك للبقاء على قيد الحياة.

ما هي قيمك؟

عندما تحدّد قيمك، فإنك بذلك ترسي دليلًا للعيش بموجبه.

إليك بعض الأمثلة على الظروف والقيم التي قد تتبناها:

العائلة

- **الإنصاف** - أن تكون منصفًا مع نفسك ومع الآخرين.
- **الاحترام** - أن تكون محترمًا تجاه نفسك وتجاه الآخرين، وأن تكون مهذبًا ومراعيًا لمشاعر الآخرين.

العلاقات

- **الصدق** - أن تكون صادقًا وحقيقيًا ومخلصًا مع نفسك ومع الآخرين.

إن امتلاك فكرة واضحة عن قيمك يُساعدك في مواجهة صعوبات الحياة.

ما هي "القيم"؟

عندما تحدّد قيمك، فإنك بذلك ترسي دليلًا للعيش بموجبه.

غالبًا ما لا تعرف من أين أتت هذه القيم؛ إنها ببساطة موجودة دائمًا.

الروحانية

- **الجمال** - أن تُبدع وتُغذي الجمال في نفسك والآخرين وفي الطبيعة.
- **التواضع** - أن تكون متواضعًا ووديعًا، وأن تجعل إنجازاتك تتحدث عن نفسها.
- **الروحانية** - أن تتواصل مع ما هو أكبر منك.

المجتمع

- **المساهمة** - مساعدة نفسك والآخرين وإحداث تغيير إيجابي.
- **المساواة** - معاملة الآخرين كما ترغب أن يعاملوك والعكس صحيح.
- **اللطف** - أن تكون لطيفًا ورحيمًا، عطوفًا ومُراعياً لنفسك وللآخرين.



عيش قيمك

بعد أن تُحدد قيمك، دوّن الأفعال أو الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحقيق هذه القيم. على سبيل المثال، في ظل المجتمع، قد تكون إحدى القيم هي المساهمة، وقد يكون أحد الإجراءات توفير المساعدة في برنامج توعية وتقديم وجبات الطعام للمشردين.

- **الحب** - أن تتصرف بمحبة مع نفسك ومع الآخرين.
- **الثقة** - أن تكون جديرًا بالثقة، وأن تكون وفيًا، ومخلصًا، وصادقًا، وموثوقًا به.

الأبوة والأمومة

- **التعاطف** - أن تتصرف بلطف مع نفسك ومع الآخرين.
- **التشجيع** - أن تشجع وتكافئ السلوكيات التي تُقدّرها في نفسك وفي الآخرين.

الصدقات

- **الكرم** - أن تكون كريمًا، تُشارك وتُعطي لنفسك وللآخرين.
- **الفكاهة** - أن ترى وتُقدّر الجانب الفكاهي أو المضحك من الحياة.
- **الدعم** - أن تكون داعمًا، مُساعدًا، مُشجعًا، ومتاحًا لنفسك وللآخرين.

التعلم/الدراسة

- **التحدي** - أن تواصل تحدي نفسك لتنمو وتتعلم وتتطور.
- **الإبداع** - أن تكون مُبدعًا ومُبتكرًا.
- **الفضول** - أن تكون فضوليًا، مُفتتحًا، ومُهمّتمًا، وأن تتعرف وتكتشف.

العمل

- **التعاون** - أن تكون مُتعاونًا ومتفاعلاً مع الآخرين.
- **المثابرة** - أن تكون مُجتهدًا وملتزمًا.
- **المسؤولية** - أن تكون مسؤولًا عن أفعالك.