

منابع سلامتی

زندگی بر اساس ارزشهای تان



ارزش های شما چیست؟

نام بردن ارزش های شما، در واقع رهنمود زندگی شماست.

در اینجا چند نمونه از موقعیت ها و ارزشهایی آمده است که ممکن است برای شما اهمیت داشته باشد:

خانواده

- انصاف - منصف بودن با خود و دیگران.
- احترام - احترام گذاشتن به خود و دیگران، مودب و با ملاحظه بودن با دیگران.

روابط

- صداقت - با خود و دیگران صادق، راست گو و صمیمی باشید.

اینکه ما چه کسی هستیم، چه چیز های برایمان ارزشمند است و به چه چیز های پایبندیم، مهم است. ارزش های شما می تواند روی انتخاب های شما تاثیر بگذارد.

تروما می تواند شما را از مسیر تان منحرف کند

- تروما و آزار و اذیت دوران کودکی می تواند می تواند شما را از نوع زندگی که می خواهید داشته باشید، دور کند.
- تروما می تواند شما را غافلگیر کند، م تواند تمام انرژی شما را بگیرد.
- غالبا هر آنچه را که دارید فقط برای زنده ماندن از شما می گیرد.

داشتن یک تصور روشن از ارزش های تان می تواند در مواقع سخت شدن زندگی به شما کمک کند

'ارزشها' چه هستند؟

همینطور که بزرگ می شوید ارزشهای متفاوتی را جمع آوری می کنید.

غالبا نمی دانید این ارزش ها از کجا آمده اند؛ آنها همیشه آنجا بوده اند.

معنویت

- **زیبایی** - ایجاد و پرورش زیبایی در خود، دیگران و طبیعت.
- **تواضع** - فروتن و متواضع بودن، اجازه دهید دستاوردهای تان گویای همه چیز باشد.
- **معنویت** - ارتباط با چیزهای بزرگتر از خودتان.

جامعه

- **مشارکت** - کمک کردن و ایجاد تغییر مثبت برای خود و دیگران.
- **برابری** - رفتار برابر با دیگران و برعکس.
- **مهربانی** - مهربان و دلسوز بودن، مراقبت و پرورش خود و دیگران.



زندگی بر اساس ارزش های خود

وقتی فهرستی از ارزش های تان تهیه کردید، اقدامات یا کارهایی را که می توانید برای حرکت به سمت آن ارزشها انجام دهید، مشخص کنید. برای مثال، در مورد جامعه - مشارکت می تواند یک ارزش باشد، و کمک به یک برنامه ترویجی برای ارئه غذا به افراد بی خانمان یک اقدام محسوب شود.

• **عشق** - با خود و دیگران با عشق رفتار کنید.

• **اعتماد** - قابل اعتماد، وفادار، با ایمان، صادق و قابل اطمینان باشید.

فرزند پروری

- **شفقت** - رفتار مهربانانه با خود و دیگران داشته باشید.
- **تشویق** - تشویق و پاداش دادن به رفتارهایی که در خود و دیگران به آنها ارزش قائل هستید.

دوستیها

- **سختی** - سخاوتمند بودن نسبت به خود و دیگران و به خود و آنها چیزی دادن و به اشتراک گذاشتن.
- **شوخی** - دیدن و قدردانی از جنبه های طنز و خنده دار زندگی.
- **حمایت گری** - حمایت گر، مفید، دلگرم کننده، و در دسترس بودن برای خود و دیگران.

یادگیری/ مطالعه

- **چالش** - خود را در معرض چالش قرار دادن برای رشد یادگیری و پیشرفت.
- **خلاقیت** - خلاق و نو آور بودن.
- **کنجکاوی** - کنجکاوی، روشنفکری، علاقه مند بودن، برای کاوش و کشف.

کار

- **همکاری** - همکاری و مشارکت با دیگران.
- **پشتکار** - سخت کوش و فداکار بودن.
- **مسئولیت پذیری** - پاسخگو بودن در قبال اعمال خود.