

Tài liệu về Sức khỏe tinh thần

Sống đúng theo giá trị của bạn

Wellbeing resources - Living by your values

Vietnamese



Chúng ta là ai, chúng ta coi trọng và đại diện cho điều gì là một điều quan trọng.

Giá trị của bạn có thể định hình những lựa chọn mà bạn đưa ra.

Sang chấn tâm lý có thể khiến bạn lạc hướng

- Những sang chấn tâm lý và bị bạo hành thời thơ ấu có thể khiến bạn lạc hướng khỏi cuộc đời mà bạn muốn sống.
- Nó có thể ập đến bất ngờ, lấy đi toàn bộ năng lượng của bạn.
- Thông thường bạn phải dùng đến mọi thứ mình có chỉ để tồn tại.

Việc hiểu rõ các giá trị của bản thân có thể giúp bạn vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.

‘Giá trị’ là gì?

Khi lớn lên bạn sẽ tiếp nhận nhiều giá trị khác nhau.

Bạn thường không hiểu những giá trị này đến từ đâu; có thể là nó đã luôn tồn tại trong bạn.



Giá trị sống đối với bạn là gì?

Khi bạn có thể gọi tên được các giá trị của mình, bạn đang tạo ra kim chỉ nam cho cuộc đời của mình.

Sau đây là một vài ví dụ về những hoàn cảnh và giá trị bạn có thể đang có:

Gia đình

- **Công bằng** – đối xử công bằng với bản thân và với người khác.
- **Tôn trọng** – tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác, lịch sự và quan tâm đến người khác.

Các mối quan hệ

- **Trung thực** – trung thực, chân thành và thẳng thắn với bản thân và người khác.

- **Yêu thương** – luôn yêu thương đối xử tốt với bản thân và người khác.
- **Đáng tin** – đáng tin cậy, trung thành, chung thủy, chân thành và có trách nhiệm.

Nuôi dạy con cái

- **Lòng trắc ẩn** – đối xử tử tế với bản thân và với người khác.
- **Động viên** – Động viên và khen thưởng những hành vi tốt của bản thân và của người khác.

Tình bạn

- **Rộng lượng** – rộng lượng, biết chia sẻ và cho đi đối với bản thân và với người khác.
- **Hài hước** – nhìn nhận và trân trọng những khía cạnh hài hước hoặc thú vị của cuộc sống.
- **Tinh thần hỗ trợ** – hỗ trợ, giúp đỡ, khích lệ và sẵn sàng giúp đỡ bản thân và người khác.

Học tập/nghiên cứu

- **Thử thách** – luôn thử thách bản thân để phát triển, học hỏi và hoàn thiện.
- **Sáng tạo** – sáng tạo và đổi mới.
- **Tò mò** – ham học hỏi, cởi mở và luôn hứng thú, tìm hiểu và khám phá.

Công việc

- **Hợp tác** – hợp tác và cộng tác với người khác.
- **Trong công việc** – chăm chỉ và tận tụy.
- **Trách nhiệm** – chịu trách nhiệm về hành động của mình.

Tâm linh

- **Vẻ đẹp** – tạo ra và nuôi dưỡng vẻ đẹp bên trong của bản thân, của người khác và của thiên nhiên.
- **Khiêm tốn** – khiêm tốn và giản dị, hãy để những thành tựu của mình nói lên tất cả.
- **Tâm linh** – kết nối với những điều lớn lao hơn cả bản thân bạn.

Cộng đồng

- **Đóng góp** – giúp đỡ và tạo ra sự khác biệt tích cực cho bản thân và người khác.
- **Bình đẳng** – đối xử với người khác như bạn đang đối xử với bản thân và ngược lại.
- **Lòng tốt** – tử tế và nhân ái, quan tâm và chăm sóc bản thân và người khác.



Sống đúng theo giá trị của bạn

Khi đã có danh sách các giá trị cuộc sống, hãy liệt kê những hành động hoặc việc bạn có thể làm để hướng tới những giá trị đó. Ví dụ, trong cộng đồng – có giá trị có thể là đóng góp, và hành động có thể là tham gia giúp đỡ trong chương trình phục vụ bữa ăn cho người vô gia cư.