

القيم

القيم هي جزء من العلاج بالالتزام والقبول، وحياة قائمة على القيم والالتزامات، تساعدك على تعلم تحرير نفسك من مصادد وحوازر الحياة، ومعرفة ما تريد حقاً أن تكون عليه حياتك.



القيم

القيمة هي اتجاه الحياة، بوصلة داخلية ترشدنا طوال معيشتنا. تختلف القيم عن الأهداف التي لها نقطة نهاية، فالقيم غالباً ما تدوم مدى الحياة، ربما هي ما نود أن يتم تذكُّرنا به، أو كتابته كنقش على شاهد القبر لدينا.

القيم تعطي معنى وهدف للحياة.

لتحديد قيمنا، يمكننا التفكير في ما هو مهم حقاً بالنسبة لنا في الحياة، والأهم، ما الذي يعطي حياتنا معنى وهدف.

هل هي علاقاتنا، على سبيل المثال أن تكون والدًا جيدًا؟ هل هي وظائفنا، أم التواصل مع الطبيعة، أم الحياة الصحية، أم خدمة المجتمع أم إحداث فرق؟ فكر في الموروث الذي تريد نقله.

بعد تحديد قيمنا، نعرف إلى أين نريد أن نسير في الحياة، الاتجاه الذي نريد أن نتقدم نحوه، قد نحدّد أهدافاً على طول الطريق.

ستساعدنا معرفة قيمنا على تحديد كيفية التعامل مع الضغط والتوتر. على الرغم ممّا نشعر به، لا يزال بإمكاننا التحرك في الاتجاه وخدمة قيمنا.

القيمة هي اتجاه الحياة المختار - شيء يرشدنا طوال حياتنا. القيمة هي ما نريد أن نُذكر لأجله، شغفنا. قيمنا تعطينا المعنى والهدف، بمجرد أن نحدّد ما هي قيمنا، يمكننا اتخاذ إجراءات الزامية لتحديد الأهداف والعمل على تحقيق تلك القيم، مما يساعدنا على عيش حياة هادفة وثرية أكثر.

يمكنك استخدام البطاقات لمساعدتك على تحديد القيم الخاصة بك. صنف البطاقات التي تحتوي القيم إلى 3 مجموعات:

- مهم.
- ليس مهمًا جدًا.
- ليس مهمًا على الإطلاق.

خذ كومة "المهم" وأخرجها بينما تكون مكشوفة.
الهدف هنا هو تقليص العدد إلى 2 أو 3 أو 4 الأكثر أهمية. من المحتمل أن تكون هذه قيم حياتك.

يمكنك دمج بعض البطاقات معًا كونها متشابهة جدًا أو مرتبطة ارتباطًا وثيقًا.
بمجرد تحديد قيم حياتك، ضع في اعتبارك بطاقة القيمة واسأل نفسك على سبيل المثال "في أي طريق...؟" أو "ما الذي يعنيه هذا...؟" على سبيل المثال، إذا اخترت "البيئة" - اسأل نفسك ما هو الشيء المهم بالنسبة لك في البيئة. الاستمتاع؟ التصوير؟ الحفاظ؟ الحماية؟ كيف تفعل ذلك؟ قد تتوافق بعض البطاقات، بالنسبة لك، على سبيل المثال "الحماية" و "البيئة".
يمكنك تغيير اسم "قيمة الحياة" لتناسب حياتك بشكل أفضل - اختر كلماتك الخاصة. على سبيل المثال "المحافظة"، "الحفاظ على نظافة الغابة" أو "البستنة".

حدد الأهداف أو الخطوات التي تساعدك على المضي قدمًا نحو قيمة الحياة التي اخترتها واتجاه حياتك، لخلق حياة ذات معنى وثراء أكثر.