

زمینه یابی ارزشها

در این پرسشنامه شما باید از خودتان بپرسید: «کدام یک از ارزشها به عنوان یک اصل راهنما در زندگی من، برای من مهم است، و کدام یک از ارزشها برای من کمتر اهمیت دارد؟». در صفحات بعدی دو فهرست از ارزشها وجود دارد. این ارزشها از فرهنگهای متفاوت به دست آمده اند. در پراتنز مقابل هر ارزش، توضیحی وجود دارد که به فهم شما از معنای آن کمک می کند.

کار شما این است که میزان اهمیت هر ارزش را برای خودتان، به عنوان یک اصل راهنما در زندگی تان، برآورد نمایید. برای این کاراز مقیاس درجه بندی زیراستفاده نمایید:

۰ به این معنی است که ارزش مربوطه اصلاً مهم نیست، و به عنوان یک اصل راهنما برای شما مطرح نیست.

۳ به این معنی است که ارزش مربوطه مهم است.

۶ به این معنی است که ارزش مربوطه بسیار مهم است.

هر چه این عدد بزرگتر باشد (۰، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶)، ارزش مرتبط با آن به عنوان یک اصل راهنما در زندگی شما مهمتر است.

۱- برای درجه بندی ارزشهایی که مخالف اصول راهنمای شما می باشد، است.

۷ برای درجه بندی ارزشی است که به عنوان اصل راهنما در زندگی شما اهمیت برجسته ای دارد؛ به طور معمول بیش از دو تا از این ارزشها وجود ندارد.

در فضای خالی قبل از هر ارزش، عددی (۱-، ۱۰، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷) را بنویسید که اهمیت آن ارزش را برای شما شخصاً، مشخص نماید. تلاش کنید تا جایی که ممکن است با به کار بردن همه این اعداد، بین ارزشها تفاوت بگذارید. البته شما نیاز پیدا می کنید که اعداد را بیش از یک بار به کار ببرید.

به عنوان یک اصل راهنما در زندگی من، این ارزش:

مخالف با ارزشهای من است	مهم نیست	مهم است	خیلی مهم است	دارای اهمیت فوق العاده ای است				
-۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

قبل از اینکه شروع کنید، ارزشهای فهرست (۱) را بخوانید و ارزشی را که برای شما با اهمیت ترین است انتخاب کنید و آنرا درجه بندی نمایید. سپس، ارزشی که بیشترین تضاد را با ارزشهای شما دارد انتخاب نمایید و درجه ۱- به آن بدهید. اگر چنین ارزشی وجود ندارد، ارزشی را که برای شما کم اهمیت ترین است انتخاب کنید و با توجه به اهمیت آن، به آن درجه ۰ یا ۱ بدهید. سپس بقیه ارزشهای فهرست (۱) را درجه بندی نمایید.

فهرست ارزشهای (۱)

۱. _____ برابری (فرصت مساوی برای همه)

۲. _____ توازن درونی (آرامش خاطر، به دور از تعارض درونی)

۳. _____ قدرت اجتماعی (کنترل روی دیگران، سلطه)

۴. _____ لذت (ارضای میل)

به عنوان یک اصل راهنما در زندگی من، این ارزش:

مخالف با								دارای اهمیت
ارزشهای								فوق العاده ای
من است	مهم نیست	۱	۲	۳	۴	خیلی مهم است	مهم است	است
-۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
								۵. آزادی (آزادی عمل و اندیشه)
								۶. زندگی معنوی (تأکید بر موضوعهای معنوی نه مادی)
								۷. حس تعلق خاطر (احساس اینکه دیگران به فکر من هستند)
								۸. نظم اجتماعی (ثبات اجتماعی)
								۹. زندگی مهیج (تجربه های تحریک آمیز)
								۱۰. معنا بخشیدن به زندگی (هدفدار بودن در زندگی)
								۱۱. ادب (نزاکت، رفتار پسندیده)
								۱۲. ثروت (مالکیت چیزها، پول)
								۱۳. امنیت ملی (حفاظت از ملت در برابر دشمنان)
								۱۴. احترام به خود (باور به ارزش شخص خود)
								۱۵. جبران محبت های دیگران (مدیون نبودن)
								۱۶. خلاقیت (نبوغ، ابتکار)
								۱۷. صلح جهانی (عاری از جنگ و کشمکش)
								۱۸. احترام به سنت (حفظ رسوم پسندیده قدیمی)
								۱۹. عشق کامل (رابطه نزدیک و عمیق هیجانی و معنوی)
								۲۰. خود انضباطی (خودداری، مقاومت در برابر وسوسه)
								۲۱. خلوت (حق برخورداری از یک فضای خصوصی)
								۲۲. امنیت خانوادگی (ایمنی برای اشخاص مورد عشق و علاقه)
								۲۳. تشخیص اجتماعی (مورد تأیید و احترام دیگران)
								۲۴. یگانگی با طبیعت (سازگار شدن با طبیعت)
								۲۵. زندگی متنوع (سرشار از چالش)
								۲۶. خرد (درک کامل از زندگی)
								۲۷. اقتدار (حق رهبری یا فرماندهی)
								۲۸. دوستی واقعی (دوستان نزدیک و حمایتگر)
								۲۹. جهانی زیبا (زیبایی طبیعت و جلوه های هنری)
								۳۰. عدالت اجتماعی (رفع بی عدالتی، حمایت از ضعیفان)

* * * * *

فهرست ارزشهای (۲)

اکنون، میزان اهمیت هر یک از ارزشهای زیر را **به عنوان یک اصل راهنما در زندگی خودتان**، درجه بندی کنید. این ارزشها به عنوان شیوه های عمل کردن که می توانند کمتر یا بیشتر برای شما اهمیت داشته باشند، بیان شده اند. یک بار دیگر، سعی کنید تا جایی که امکان دارد با به کار بردن همه اعداد، بین ارزشها تمایز قائل شوید.

قبل از اینکه شروع کنید، ارزشهای فهرست (۲) را بخوانید و ارزشی را که برای شما با اهمیت ترین است انتخاب کنید و آنرا درجه بندی نمایید. سپس ارزشی که بیشترین تضاد را با ارزشهای شما دارد، یا (اگر چنین ارزشی وجود ندارد) ارزشی که کمترین اهمیت را برای شما دارد، انتخاب نمایید و با توجه به اهمیت آن، به آن درجه ۰ یا ۱ بدهید. سپس بقیه ارزشها را درجه بندی نمایید.

به عنوان یک اصل راهنما در زندگی من، این ارزش:

مخالف با ارزشهای من است	دارای اهمیت فوق العاده ای است							
	مهم نیست	۱	۲	۳	خیلی مهم است	۶	۷	
-۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

۳۱. _____ مستقل (متکی به خود)
۳۲. _____ میانه رو (پرهیز از افراط در احساسات و اعمال)
۳۳. _____ وفادار (وفاداری به دوستان و گروه)
۳۴. _____ بلند مرتبه جو (سختکوش، بلندپرواز)
۳۵. _____ دارای وسعت نظر (بردباری در برابر اندیشه ها و باورهای مخالف)
۳۶. _____ متواضع (فروتن، بی تکبر)
۳۷. _____ متهور (به دنبال ماجرا و خطر)
۳۸. _____ حفاظت از محیط زیست (حفظ طبیعت)
۳۹. _____ با نفوذ (اثر گذاشتن بر افراد و رویدادها)
۴۰. _____ احترام به والدین و بزرگترها (ابراز احترام)
۴۱. _____ انتخاب شخصی هدفهای خود (انتخاب مقاصد خود)
۴۲. _____ تندرست (بیمار نبودن از حیث جسمانی یا روانی)
۴۳. _____ توانا (با صلاحیت، مؤثر، کارآمد)
۴۴. _____ پذیرش سهم خود از زندگی (قانع به وضعیت و شرایط موجود)
۴۵. _____ صادق (درستکار، بی ریا و صمیمی)
۴۶. _____ حفظ وجهه عمومی خود (آبرودار)
۴۷. _____ فرمانبردار (وظیفه شناس، عمل کردن به تکالیف)
۴۸. _____ هوشمند (منطقی، اهل فکر)
۴۹. _____ یاریگر (کوشش برای رفاه دیگران)
۵۰. _____ زندگی لذتبخش (لذت بردن از غذا، آمیزش، فراغت و غیره)
۵۱. _____ مؤمن (دارای اعتقاد و باورهای دینی)
۵۲. _____ مسئولیت پذیر (قابل اطمینان، قابل اعتماد)
۵۳. _____ کنجکاو (علاقمند به همه چیز، جستجوگر)
۵۴. _____ بخشنده (حاضر به بخشش و عفو دیگران)
۵۵. _____ موفق (دستیابی به هدف ها)
۵۶. _____ پاکیزه (تمیز، آراسته)
۵۷. _____ خوشگذران (انجام کارهای لذتبخش)