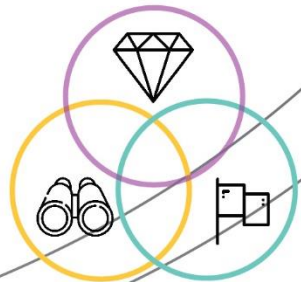
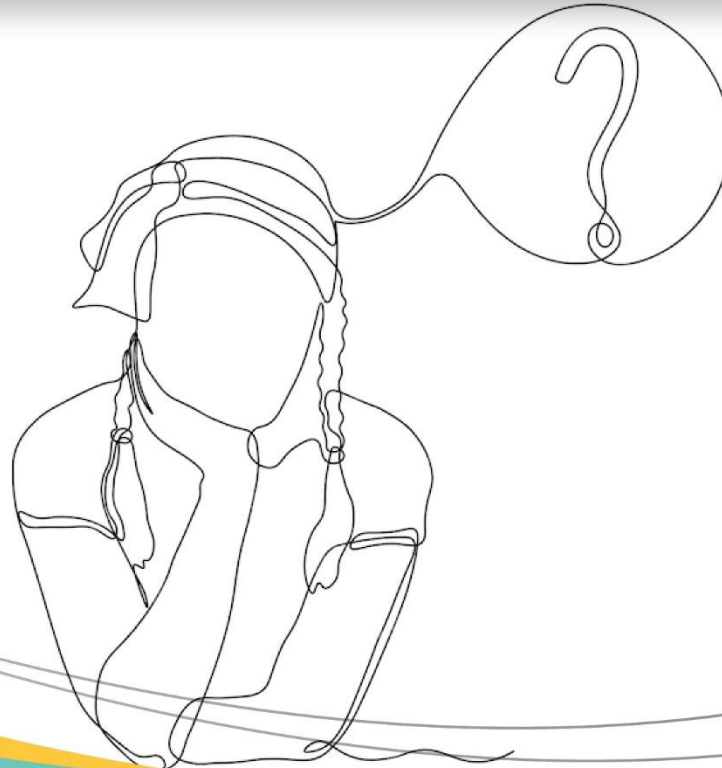


چرا ارزش ها را شناسایی و زندگی کنیم؟

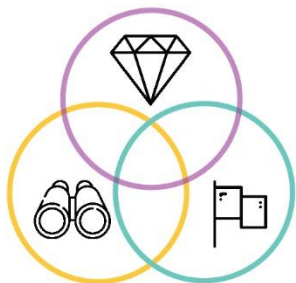
با تماشای این کلیپ چه احساسی تجربه کردید؟



◆ این وضعیت بسیاری از انسان ها ست . صدای درون و موسیقی که به آن گوش می دهند یک چیزی هست و رفتار بیرونی آنها چیز دیگری . در درون خودش چیزی به نام **ارزش** دارد اما در رفتار بیرونی **ضد ارزش هایش** عمل می کند .

◆ در صورتیکه انسان نتواند به **ارزش هایش** آگاه شود و بر اساس آنها زندگی کند ، زندگی او **ناخوشایند** است و جالب اینکه اغلب متوجه نمی شود، چرا **ناخوشایند** است .

◆ در محیط امن زندگی می کند ، پول دارد، خانواده دارد ، تحصیلات و شغل دارد اما **حالش خوب نیست ، چرا؟**



◆ چون صدا و تصویر پخش شده از ویدیو وجود او هماهنگ نیست .

انسان صبح تا شب **تصمیم** می گیرد

چه لباسی بپوشد؟

چه غذایی بخورد؟

چه مقدار غذا بخورد؟

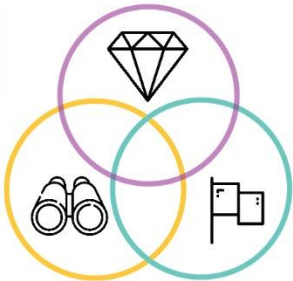
با چه کسی غذا بخورد؟

چه قراردادی امضاء کند؟

با همکار چه رفتاری داشته باشد؟

و

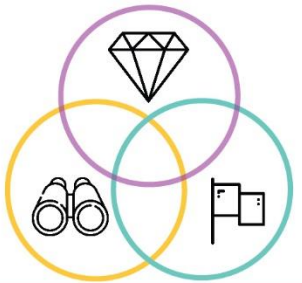
◆ در صورتیکه به **ارزش هایش** آگاه نباشد با کوچکترین **چالش** زندگی **احساسی** رفتار می کند.



◆ انسان در زندگی دچار تعارض می شود و تعارض جزء لاینفک زندگی اوست
اگر به **ارزش های** خود آگاه باشد و براساس آنها رفتار کند زندگی فاخری خواهد داشت .

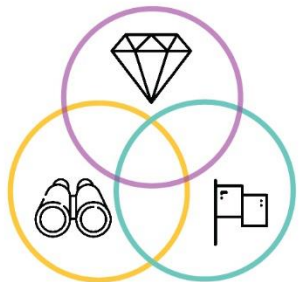
◆ به چند انسان که در طول تاریخ جاودانه ماندند و برای شما الگو هستند توجه کنید .
آیا رفتارهای آنها **احساسی** بوده یا **ارزشی** ؟

◆ یک زندگی سعادت‌مند همراه با نیک زیستی یک زندگی ارزشمند است .
معیار رفتارها و تصمیم گیری های یک انسان **ارزشی** از درون است و براساس **ارزشهایش** می باشد .



مارتین سلیگمن می گوید :

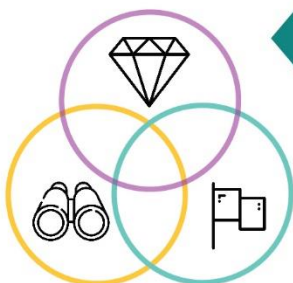
شادمانی اصیل و درونی، حاصل زندگی انسان بر اساس ارزش های اوست .



چرا ارزش ها را شناسایی و زندگی کنیم ؟

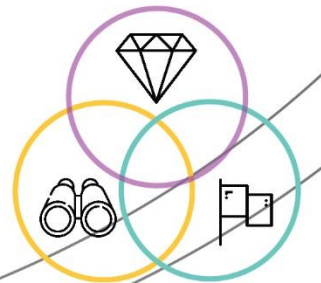
- ♦ اگر به ارزش هایمان آگاه نباشیم با کوچکترین چالش زندگی احساسی رفتار می کنیم .
- ♦ در صورت آگاهی به ارزش ها و عدم زیستن آن ها متوجه علت غم یا خشم خود هستیم .
- ♦ در صورتیکه انتخاب به تغییر ارزش ها را داشته باشیم باز هم آگاه هستیم .
- ♦ آگاهانه تلاش در جهت زیستن ارزش ها را داریم . ارزش های انسان معیار رفتارها و تصمیم گیری های او خواهد بود .

به نظر شما داشتن معیار برای تصمیم گیری چه کمکی به ما می کند؟



◆ با داشتن معیار انتخاب ها **محدود تر** می شود و تصمیم گیری **راحت تر** خواهد بود در نتیجه باعث کاهش **خستگی تصمیم گیری** خواهد شد.

◆ آگاه بودن به **ارزش ها** برای انسان سودمند خواهد بود. وقتی **تصمیمات** از چهارچوب درک شده **ارزش های** شخصی مشاهده شوند ، آنگاه **تصمیمات** مهم زندگی **راحت تر** گرفته می شوند و نتایج بیشتری بدست می آیند.

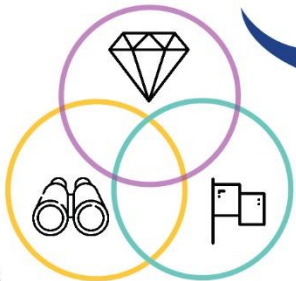


چگونه ارزش ها شکل می گیرند؟

♦ **ارزش ها** می توانند در طول عمر ما به تدریج در اثر تعامل با محیط اطراف در ذهن ما شکوفا شوند / پرورش یابند .
در واقع شاید **ارزش ها** یاد گرفته می شوند و یا به ارث می رسند .

♦ **ارزش ها** می توانند به تجربه ها ، یادگیری ها ، انتخابات فردی و احتیاجات ما وابسته باشند و بر همین اساس می توانند در طول زندگی تغییر کنند .

با تغییر **ارزش ها** ، نسبت به زندگی زیسته ی خود چه **احساسی** خواهید داشت ؟



ویژگی ارزش ها

◆ همه ی انسان ها ارزش هایی دارند .

◆ وظیفه هر انسان زندگی در جهت ارزش های خودش است و نباید ارزش های خودش را به دیگران تحمیل کند .

◆ ارزش ها از شما انسان بهتری می سازد و هزینه دارد و لازم است هزینه پرداخت کنید .

◆ ارزش های انسان در گذر زمان می تواند تغییر کند .

◆ چیزی به عنوان ارزش خوب یا بد وجود ندارد .

◆ انسان به دلیل محدودیت زمان تنها فرصت زیستن تعدادی از ارزش ها را دارد .

◆ تعداد ارزش ها زیاد است اما به احتمال زیاد شما همه ی آنها را ارزش نمی دانید .

