

ارزش های فردی هر کس، جز مهم ترین شاخصه ها و ویژگی های او محسوب می شود که می تواند زندگی او را تا حد بسیار زیادی تحت تأثیر قرار دهد. چرا که بدیهی است وقتی یک نفر، کاری برایش با ارزش باشد، تمام تلاش خود را می کند که آن کار به درستی انجام شود و یا زیر پا گذاشته نشود؛ پس می توان گفت نوعی راهنما و جهت دهنده افراد در زندگی است. ما در این مقاله قصد داریم ابتدا با اهمیت و تعریف این مهم بیشتر آشنا شویم و سپس می گوییم چگونه ارزش های خود را پیدا کنیم؟ توجه داشته باشید که یافتن ارزش های زندگی تنها یک بخش از موضوع مهم استعدادیابی است و اگر در کنار دیگر موضوعات آن مورد بررسی قرار بگیرد نتیجه بهتری خواهد داشت، به همین منظور پیشنهاد می کنم حتماً مقاله مقاله **کشف استعداد** را هم مطالعه کنید.

ارزش های فردی چیست؟

اگر دقت کنید، در زندگی تمام افراد برخی مسائل فوق العاده مهم هستند و به نوعی خط قرمز آن ها به حساب می آیند؛ یعنی اگر آن ها از هر چیزی دست کشیده و توجهی نکنند، امکان ندارد از آن ها رد شوند. این مسائل به نوعی ارزش های آن ها در زندگی به حساب می آیند؛ و این یعنی مهم ترین رکن ارزش، پایبندی روی آن می باشد.

در واقع افراد به هیچ وجه حاضر نیستند چشم بر روی ارزش ها و اهداف خود ببندند و آن ها را نادیده بگیرند! چرا که با وجود آن ها بیشترین رضایت از زندگی را خواهند داشت و در صورت نداشتنشان در زندگی، به مشقت و سختی خواهند افتاد!

به طور مثال فردی که دوستی و رفاقت جز ارزش های او به حساب می آید، از داشتن دوستان خوب بسیار لذت می برد و تحت هیچ شرایطی نمی تواند به دوستان و رفقای خود پشت کند و یا نامردی در حق آن ها بکند! چرا که او از خوشحالی آن ها رضایت دارد و در سختی ها و غم های آنان بسیار ناراحت خواهد بود.

پس معنای دقیق ارزش های زندگی می شود: مهم ترین مسائل زندگی هر فرد و خط قرمزهای او که هم خودش و هم دیگران باید به آن ها توجه کنند.



ارزش ها مهم ترین مسائل زندگی هر فرد و خط قرمزهای او هستند که خودش و دیگران باید به آن ها توجه کنند

www.mostafae.com



[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

چرا باید ارزش های شخصی خود را بشناسیم؟

زمانی که شما ارزشی در زندگی خود داشته باشید، بدون این که خودتان متوجه این قضیه باشید، ذهن ناخودآگاه به شما دستور می دهد که هنگام تصمیم گیری یا انجام هر کاری چه کار کنید و کدام راه را انتخاب کنید. در واقع همان طور که در ابتدا هم گفتم ارزش ها مانند راهنما هستند که مسیر زندگی افراد را به آن ها نشان می دهند و می گویند که باید به کدام سمت حرکت کنند.

پس اهمیت ارزش ها در این بخش به خوبی مشخص می شود؛ راهنمای جامع و حرکت دهنده افراد به سوی اهدافشان. بگذارید یک مثال برایتان بزنم:

به نظر شما، امکان دارد که کتاب خواندن جز ارزش های اصلی یک نفر باشد، اما در مدت یک سال حتی لای یک کتاب را هم باز نکنند؟! طبیعتاً خیر! این فرد یا به دروغ می گوید که کتاب خواندن ارزش اوست یا خودش این طور تصور می کند درحالی که هرگز چنین نیست! ارزش ها به نوعی افراد را کنترل می کنند و آن ها نمی توانند بدون توجه به ارزش، زندگی خود را ادامه دهند.

www.mostafae.com

[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)



ارزش ها، راهنمای جامع و حرکت دهنده افراد به سوی اهدافشان هستند



www.mostafae.com



mostafae_com



چگونه ارزش های خود را پیدا کنیم؟

تکنیک و راهکار فوق العاده برای کشف ارزش هاش شخصیتی که می خواهیم در ادامه درباره آن ها به طور مفصل در ادامه صحبت کنیم و یگوییم که دقیقاً چگونه ارزش های خود را پیدا کنیم عبارتند از:

- رفتارهای مختلف خودتان را مورد بررسی قرار دهید
- ویژگی های اطرافیان خود را نگاه کنید
- ببینید خصوصیات یک فرد موفق از دیدگاه شما چیست؟
- ببینید از چه چیزهایی متنفر هستید؟
- از لیست ارزش های شخصیتی کمک بگیرید
- از پرسشنامه ارزش های فردی استفاده کنید

1. برای کشف ارزش های فردی، رفتارهای مختلف خودتان را مورد بررسی قرار دهید.

همان طور که در [تست کشف رسالت](#) نیز گفتیم، در مرحله اول، شما باید ابتدا خودتان را بررسی کنید و ببینید که در موقعیت ها و زمان های مختلف، چه کارهایی انجام می دهید؟

به طور مثال، اگر بدانید که در صورت راستگویی ممکن است در دسرهای زیادی برای شما ایجاد شود، باز هم این کار را می کنید یا خیر؟ اگر پاسختان مثبت باشد که معلوم می شود صداقت و راستگویی قطعاً در لیست ارزش های فردی شما وجود دارد و اگر نه، پاسخ منفی به این سوال می دهید، یعنی صداقت جز ارزش های اصلی زندگی شما نیست.



www.mostafae.com

mostafae_com



کمی بنشینید و مانند مثال بالا با خودتان فکر کنید که در شرایط مختلف چه کارهایی انجام می دهید؛ آن گاه حتماً متوجه خواهید شد که بخش زیادی از راه کشف ارزش های فردی را رفته اید و به آن ها بسیار نزدیک تر از قبل شده اید.

فقط دقت کنید که شما فرار نیست در اینجا خودتان را گول بزنید یا دروغ بگویید! واقعاً مطالبی را انتخاب کنید که ارزش های شما هستند، نه آن مسائلی که دوست دارید به عنوان ارزش هایتان وجود داشته باشند!



برای کشف ارزش ها، شما باید ابتدا خودتان را بررسی کنید و ببینید که در موقعیت ها و زمان های مختلف، چه کارهایی انجام می دهید

www.mostafae.com  [mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

2. برای پیدا کردن ارزش های زندگی، ویژگی های اطرافیان خود را نگاه کنید

جمله بسیار معروف و مهمی وجود دارد که می گوید: شما میانگین 5 نفری هستید که بیشترین زمان را با آن ها می گذرانید. با توجه به این جمله، می توان دو مفهوم را استخراج کرد:

1. اطرافیان شما، افراد منتخی هستند که شما دوست دارید و آن ها را بر اساس ارزش های خود پیدا کرده اید.
2. شما به مرور زمان با رفت و آمد با اطرافیانتان شبیه به آن ها شده اید و اکنون میانگین آن ها هستید.

در هر دو صورت، شما نیاز دارید که ویژگی های شخصیتی اطرافیانتان را بسنجید و ببینید که چه ارزش هایی درون خود دارند. چرا که قطعاً با پیدا کردن آن ها، می توانید ارزش های خود را هم تا حد بسیار زیادی کشف کنید و ببینید چه مقوله هایی واقعاً در حد ارزش برایتان مهم هستند.



3. برای کشف ارزش های شخصی ببینید خصوصیات یک فرد موفق از دیدگاه شما چیست؟

موفقیت هم پارامتر مناسبی برای کشف ارزش های فردی محسوب می شود؛ البته موفقیت از دید شما!

منظور از این بخش، این است که کمی با خودتان فکر کنید و ببینید که **ویژگی های یک فرد موفق چیست** و یک نفر به کجا باید برسد که شما به او فردی موفق بگویید؟

تمام آن ویژگی ها می توانند جز ارزش های زندگی شما نیز باشند؛ چرا که طبیعتاً اگر ارزش شما کسب درآمد حلال باشد، فردی را که از راه سایت های شرط بندی پولدار شده و به جایگاه اجتماعی بالا رسیده باشد موفق نمی بینید و به شخصی یک انسان موفق می گوئیم که با زحمت خودش و از راه حلال به پول و ثروت رسیده باشد.

پس راه دیگر کشف ارزش های فردی، بررسی ویژگی های افراد موفق از دیدگاه خودتان است.



**ویژگی های افراد موفق از دید شما پارامتر مناسبی
برای کشف ارزش های فردی محسوب می شود**

www.mostafae.com  [mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com) 

4. برای پیدا کردن ارزش های زندگی، ببینید از چه چیزهایی متنفر هستید؟

این بخش هم فکر می کنم کاملاً واضح و مشخص باشد و معنای آن را به طور دقیق متوجه شده باشید؛ همان طور که پیش تر هم گفتم و مثل زدم، شما نمی توانید ارزشی مانند اجتماعی بودن داشته باشید و از گوشه نشینی و خجالت متنفر نباشید!

شک نکنید اکثر مواردی که نسبت به آن ها حس تنفر دارید، نقطه مقابل ارزش های شما هستند و با قرینه کردن آن ها، می توانید به ارزش های خود نیز دست پیدا کنید. دقت کنید که این گام یکی از مهم ترین گام های کشف ارزش های شخصی به شمار می رود و به دلیل تفاوت آن با سایر راه ها، نادیده اش نگیرید!

5. از لیست ارزش های فردی کمک بگیرید

مواردی که در این بخش برایتان بیان می کنیم، برخی از مهم ترین، رایج ترین و بهترین ارزش های افراد در زندگی هستند که بررسی آن ها و مقایسه شان با ویژگی های شخصیتی شما، می تواند کشف ارزش های شما را تکمیل کند و به نوعی ارزش های شما را نمایان کند.

البته تعداد این موارد بسیار زیاد است و تنها برخی از آن ها برای شما در این مقاله گنجانده شده اند. دقت کنید که ممکن است ارزش های شما در این لیست نباشند اما می تواند ذهن شما را تا حد بسیار زیادی نسبت به این موضوع گسترش دهد.

باز هم تأکید می کنم که ارزش های زندگی خود را بر اساس خوب و بد بودن یا زیبایی آن ها انتخاب نکنید و به دنبال مواردی باشید که واقعاً درون شما وجود دارند! در غیر این صورت، ممکن است در آینده خود اختلالاتی ایجاد کنید.



ارزش های شما فقط مربوط به خودتان هستند و این شما هستید که باید آن ها را کشف کنید

www.mostafae.com  [mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com) 

لیست ارزش های زندگی

برخی از مهم ترین ارزش های فردی که در زندگی تمام افراد می تواند به خوبی وجود داشته باشد و شما هم می توانید از آن ها برای کشف ارزش های خود کمک بگیرید، در لیست ارزش های فردی زیر بیان شده اند که عبارتند از:

- اجتماعی بودن
- بخشش
- احترام
- ادب
- ارزشمندی
- ازدواج
- بهبود فردی
- استقلال
- پشتکار و استقامت
- پول
- اعتبار
- اعتماد
- امنیت
- امیدواری
- تحصیلات
- صبر و انعطاف پذیری
- تسلط بر خود

- ایمان
- آرامش
- آینده شغلی
- باورهای معنوی
- دوستی
- رشد فکری
- رهبری
- خوش اخلاقی
- زیبایی
- عشق
- سلامتی
- غیرت
- فهم و درک
- شهامت
- قناعت
- ماجراجویی و هیجان
- هوش
- مسئولیت پذیری
- یادگیری
- مقام اجتماعی
- مهارت
- وفاداری
- مهربانی
- موفقیت

*این موارد برخی از ارزش های نام برده شده در لیست ارزش های شخصی در کتاب بی مصرف نیستی می باشند که در ادامه با این کتاب بیشتر آشنا خواهید شد.

پرسشنامه ارزش های فردی

برای کشف ارزش های فردی، سوالات و راه های بسیار زیاد دیگری نیز وجود دارند که هر کدام از آن ها می توانند به جای خود برای افراد موثر و مفید واقع شوند. ما در مقاله چگونه ارزش های خود را پیدا کنیم سعی کردیم مهم ترین و بهترین راه های آن را برای شما بیان کنیم تا بتوانید به بهترین شکل ممکن، ارزش های فردی خودتان را در زندگی کشف کنید.

اما اگر شما هم جز آن دسته از افرادی هستید که علاوه بر ارزش های خود، به دنبال شناخت بیشتری از وجودتان هستید و می خواهید با شناخت استعدادها و علایقتان در کنار ارزش ها و سایر ویژگی های شخصیتی تان، رسالت اصلی زندگی خود را کشف کنید، من یک پیشنهاد فوق العاده برایتان دارم:

تیم متخصص گام برتر بعد از مدت ها بررسی میان تمام تست ها و شیوه های استعدادیابی نوین جهان، کامل ترین و جامع ترین بسته استعدادیابی موجود را تهیه کرده و به افراد به راحت ترین شکل ممکن امکان استعدادیابی آن ها را می دهد. چرا که تمامی ارزش ها، علایق، تیپ های شخصیتی و هوش های مختلف افراد را مورد بررسی قرار می دهد و در نهایت با توجه به تمامی آن ها، رسالت زندگی و

استعداد هر فرد را مشخص می کند. نکته بسیار مهم و حائز اهمیت این است که این پکیج فوق العاده دارای یکی از کامل ترین و بهترین پرسشنامه های کشف ارزش های افراد نیز می باشد که تکمیل آن می تواند به شما برای کشف ارزش هایتان نیز کمک بسیار زیادی کند.

پیشنهاد می کنم حتماً سری به این بسته جامع **کشف استعداد و ارزش های زندگی** بزنید و بین کشف استعدادها و پله های ترقی با زندگی عادی یکی را انتخاب کنید.



فرق بین ارزش های زندگی و اهداف زندگی

مبنای ارزش های زندگی با اهداف فرق می کند. اهداف نقطه هایی از زندگی هستند که ما در پی رسیدن به آن ها هستیم، ولی ارزش ها ویژگی هایی هستند که در نقطه خاصی به پایان نمی رسند.

برای مثال ازدواج یک هدف است که در نقط خاصی به اتمام می رسد؛ یعنی شما ازدواج می کنید ولی مثلاً عشق به اتمام نمی رسد. در واقع شما نمی توانید هر لحظه ازدواج کنید ولی می توانید هر لحظه عشق بورزید. گرفتن مدرک دکترا هدف است ولی افزایش آگاهی یا پیشرفت مداوم ارزش هست.

باید تفاوت ارزش ها و اهداف را بدانید، ارزش ها مسیر زندگی را مشخص می کنند ولی اهداف نقطه های خاصی از زندگی ما هستند که بعد از رسیدن به آن ها می توانیم به سوی نقطه دیگری برویم.

اگر شما ارزش های زندگی را بدانید بهتر می توانید برای مسائل مهم زندگی تصمیم بگیرید. فرض کنید شما می خواهید بین درس خواندن و کار یکی را انتخاب کنید، با تعیین ارزش های زندگی راحت تر می توانید تصمیم بگیرید. ارزش ها ترجیحاتی هستند که در درون ما نهفته هستند و از کودکی دوست داشتیم در آن جهت حرکت کنیم.

برای مثال گاهی بین انتخاب یک شغل در کشور خود و مهاجرت مردد می شوید، گاهی بین انتخاب دو نفر برای ازدواج مردد هستید و گاهی بین دانشگاه رفتن و کار کردن مردد هستید. در این صورت دانستن ارزشها به شما کمک می کند. پرسیدن سوالات ارزش های فردی که بر اساس ارزش های شما است کمک فراوانی به تصمیم گیری شما می کند.



با لیست ارزش های فردی خود چه کنیم؟

با استفاده از راهکارهایی که گفتیم، لیستی از آنچه که به ذهن می آید را بنویسید و خودتان را با ارزش های اصلیتان آشنا کنید. هیچ محدودیتی برای تعداد ارزش هایی که می توانید داشته باشید وجود ندارد، اما به خود اجازه دهد هر چیزی که به ذهنتان می آید را یادداشت کنید.

لیست ارزشهای خود را اولویت بندی کنید

اگر با 20 کلمه سروکار دارید، آن دسته که به سختی در لیست وارد شدند را حذف کنید و مقادیر خود را اولویت بندی کنید.

پیشنهادمان این است که بالاترین ارزش را تعیین کنید، سپس دومین و به همین ترتیب ادامه دهید تا زمانی که لیست از بالا به پایین اولویت بندی شود. همان طور که سعی می کنید مقادیر را اولویت بندی کنید، این سؤال را در پشت ذهن خود داشته باشید: اگر باید از این ها انتخاب کنم، کدام یک اولین می شود و بدون کدام می توانم زندگی کنم؟

هر روز به ارزش های شخصی خود نگاه کنید

هنگامی که تعیین کرده اید ارزش های شما چه هستند، هر روز به آنها نگاه کنید. همه هرازگاهی در موقعیت های سخت قرار می گیرند... شرایطی که در آن کار درست مشخص نیست. شناختن اینکه چه ارزش هایی برای شما مهم هستند، قبل از پیش آمدن چنین شرایطی به شما کمک می کند تصمیمات بهتری بگیرید.

بنابراین، بگذارید ارزش‌هایتان برای شما ارزشمند باشند. همه در مسیر خود قرار دارند و هیچکس به جز خودتان نمی‌تواند به شما بگوید که ارزش‌های اصلیتان چه هستند. بیشترین نقش ارزش‌ها در تصمیم‌گیری‌های ما در رابطه با موضوعات کوچک و بزرگ زندگی‌مان نمود پیدا می‌کند و قطعاً ما انسان‌ها با تصمیمات خود زندگی‌مان را در دست داریم، بنابراین اهمیت ارزش‌های فردی بسیار بالاست.



شناختن اینکه چه ارزش‌هایی برای شما مهم هستند، قبل از پیش آمدن شرایط دشوار به شما کمک می‌کند تصمیمات بهتری بگیرید

www.mostafae.com  [mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com) 

از تجدید نظر در لیست ارزش‌ها در آینده اجتناب نکنید

هنگامی که ارزش‌های خود را می‌دانید و شروع به زندگی بر اساس آنها می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که همه آنها به آن اندازه که فکر می‌کردید مهم نیستند. فهرستان را بازنویسی کنید. شما مجاز به تغییر ارزش‌ها بارها و بارها هستید.

شما ارزش‌هایتان نیستید. شما متفکر افکار خود هستید، اما خود فکر نیستید. ارزش‌های شما قطب‌نمای فعلیتان است، اما خود واقعی شما نیست.

به یاد داشته باشید: ارزش‌های شما باید در ایجاد بهترین و معتبرترین زندگی کمک کند. شما قوانین را می‌سازید. با خودتان صبور باشید و زمانی را به کشف ارزش‌های اصلی خود اختصاص دهید. در این صورت از کارهایی که می‌توانید انجام دهید شگفت زده خواهید شد.



**ارزش‌های شما قطب‌نمای فعلیتان
است، اما خود واقعی شما نیست**

www.mostafae.com  [mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com) 

کتاب ارزش‌های زندگی

در باب کشف ارزش‌های فردی و شخصی، کتاب چندان زیادی به نگارش در نیامده و تعداد آن‌ها انگشت شمار می‌باشد؛ یکی از معروف‌ترین آن‌ها، کتاب ارزش‌های زندگی اثر دایان تیلمن، دایانا همسو، دومینیک آچه و چند نویسنده دیگر به ترجمه ناصر یوسفی می‌باشد. البته این کتاب درباره کشف ارزش‌های فردی نیست و به ما نمی‌گوید که چطور ارزش‌های خود را پیدا کنیم؟! بلکه درباره 10 ارزش اساسی و مهم افراد در زندگی از جمله صلح، احترام، آزادی، فروتنی و... صحبت می‌کند. برای دریافت اطلاعات بیشتر راجع به این کتاب روی [اینجا](#) کلیک کنید.

اما اگر به دنبال کتاب دیگری برای پاسخ به سوال چگونه ارزش‌های خود را پیدا کنیم هستید، من به شما بی‌مصرف نیستی را پیشنهاد می‌کنم. این کتاب که در بخش لیست ارزش‌های فردی هم به قسمتی از آن اشاره کردیم، تمام جوانب یک فرد را برای استعدادیابی صحیح و اصولی از جمله علایق، استعدادها، هوش‌ها و... را در بر می‌گیرد که اتفاقاً ارزش‌ها هم یکی از مهم‌ترین آن‌ها به حساب می‌آیند! اگر واقعاً به دنبال کشف اصولی ارزش‌های خود در زندگی هستید، می‌توانید از این کتاب هم به خوبی استفاده کنید. برای مشاهده توضیحات بیشتر درباره این کتاب نیز می‌توانید به صفحه [کتاب استعدادیابی](#) مراجعه کنید.



سوالات متداول در مورد چگونه ارزش های خود را پیدا کنیم؟

چگونه ارزش های شخصی مان را پیدا کنیم؟

ما در این مقاله راه کار هایی بسیار ساده و درعین حال مهم را برای پیدا کردن ارزش های فردیتان بیان کردیم. می توانید از یک مشاور کمک بگیرید و یا از تست ها و پرسش نامه ها استفاده کنید.

چرا پیدا کردن ارزش های زندگی مهم است؟

ما هر روز بر اساس ارزش هایمان تصمیم می گیریم، اما گاهی اوقات تصمیمات مهمی که با آن روبه رو می شویم، چه بزرگ چه کوچک، اگر طبق ارزش هایمان نباشند دچار سردرگمی و مشکل می شویم. هنگامی که انتخاب هایی که با ارزش آنها هماهنگ است انجام می دهید، زندگی تان ناگهان کمی ساده تر می شود. اما زمانی که اجازه نمی دهید ارزش های شما با انتخاب هایتان منطبق باشند، بسیار اذیت شوید.

تست ارزش های فردی چیست؟

ما می توانیم با جواب دادن به تعدادی از سوالات مختلف تا حد زیادی به این موضوع پی ببریم که چه چیزهایی در زندگی ما واقعا یک ارزش محسوب می شوند. بنابراین به پرسشنامه ای که برای ما تعیین می کند که مقیاس ما در زندگی برای تصمیمات مختلفمان چیست را پرسشنامه ارزش های زندگی می گویند.

ارزش های زندگی pdf

در مقاله ارزش های زندگی چیست سعی شد مهم ترین جوانب و راه های کشف ارزش های فردی مورد بررسی قرار بگیرد و برای شما بیان شود. امیدوارم به خوبی از مطالب آن استفاده کنید و موفق به کشف ارزشهای اخلاقی فردی خود شوید. موفق باشید.

[Discover individual values](#)

