

## پرسش‌نامه ارزشیابی ارزش‌های اصلی

ارزش‌های شما در زندگی همانند دستگاه موقعیت‌یاب (۱۲۶) هستند. تعریف و کالیبره کردن این سیستم، یکی از مهمترین کارهایی است که می‌توانید در زندگی انجام دهید تا به چشم اندازه‌های بلندمدت زندگی خود دست یابید. سوالات زیر به شما کمک می‌کنند تا مواردی را که بیش از همه برای شما مهم است، ارزیابی و تصفیه کنید. به هر سوال با جزییات پاسخ دهید. سپس به شما کمک خواهد کرد بهترین ارزش‌های زندگی خود را انتخاب کنید. به چه کسی در زندگی‌ام بیش از همه احترام می‌گذارم؟ ارزش‌های اصلی آن‌ها چیست؟

...

...

...

بهترین دوست من چه کسی است و سه مورد از بهترین ویژگی‌های او چیست؟

...

...

...

اگر می‌توانستم بلافاصله یک ویژگی خاص دریافت کنم، آن ویژگی چه بود؟

...

...

...

سه مورد از تنفرهای خود را بنویسید؟ (به عنوان مثال: خشونت علیه حیوانات، شرکت‌های کارت اعتباری، قطع درختان و...)

...

...

...

سه نفر از کسانی را که در دنیا بیش از همه از آن‌ها بدم می‌آید! دلیل آن چیست؟

...

...

...

مردم از کدام ویژگی شخصیتی، رفتاری یا خصیصه اخلاقی من بیشتر تعریف می‌کنند؟

...

...

...

سه مورد از مهم‌ترین ارزش‌هایی که می‌خواهم به فرزندانم انتقال دهم، چیست؟

...

...

...

اگر قرار بود در کلاسی به فارغ‌التحصیلان دبیرستان ارزش‌های اصلی را تعلیم دهم که به آن‌ها

بهترین فرصت کسب موفقیت در زندگی شان را می‌داد، آن ارزش‌ها چه بودند و چرا؟

...  
...  
...

اگر آن قدر پول داشتم که می‌توانستم فردا بازنشسته شوم، چه ارزش‌هایی را همچنان در خودم حفظ می‌کردم؟

...  
...  
...

چه ارزش‌هایی حتی صد سال دیگر هم اعتبار خواهند داشت؟

...  
...  
...

دوازده ویژگی یک مرد یا زن ایده‌ال کدام‌ها هستند؟

...  
...  
...

حال نگاهی به پاسخ‌های خود بیندازید. آیا متوجه الگوهای تکراری می‌شوید؟ با توجه به آنچه در دیگران دیده‌اید، آن چه دیگران در شما دیده‌اند، آنچه از دیگران می‌خواهید و آنچه حاضرید برای آن‌ها یا ضد آن‌ها بکنید، فهرستی از ده ارزش اصلی‌تان را بنویسید. (ترتیب‌شان مهم نیست)  
ده ارزش اصلی:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.
- ۷.
- ۸.
- ۹.
- ۱۰.

حال این فهرست را به شش موردی که بیش از همه برای شما مهم هستند، کاهش دهید. در کنار ارزش‌هایی که از آن‌ها مطمئن هستید ستاره قرار دهید. سپس ارزش‌هایی را مشخص کنید که برای شما مهم هستند، اما مطمئن نیستید آن‌ها را جزو شش ارزش مهم قرار دهید یا خیر. آن‌ها را جفت‌جفت کنار هم بنویسید. از خودتان بپرسید کدام یک از این دو مهم‌تر هستند. آن گاه یکی را حذف کنید. این کار را در مورد بقیه ارزش‌ها هم انجام دهید تا به شش مورد برسید. اگر بعضی از ارزش‌هایی که نوشته‌اید دو واژه مختلف هستند که یک ارزش را توصیف می‌کنند

آن‌ها را با هم ترکیب کنید.  
شش ارزش اصلی

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.

حال ارزش‌هایتان را براساس اهمیت‌شان اولویت‌بندی کنید. آن‌ها را از مهم‌ترین به کم‌اهمیت‌ترین ارزش یادداشت کنید. همه‌ی آن‌ها مهم هستند، اما کدام‌ها از همه مهم‌تر هستند؟ اگر قرار بود ما بین دو ارزش، یکی را انتخاب کنید، کدام یک را برمی‌گزینید؟ اگر لازم بود، آیا برایش می‌جنگید یا حتی در راه دفاع از آن از جان‌تان می‌گذشتید؟ حال با این استدلال، سه ارزش اصلی‌تان را مشخص کنید.  
سه ارزش اصلی:

- ۱)...
- ۲)...
- ۳)...