

## لیست ارزش‌ها

ردیف	ارزش	توضیح	بله یا خیر
۱	پذیرش	پذیرفتن خود، دیگران و زندگی.	
۲	ماجراجویی	تجربیات نو را تجربه کردن.	
۳	قاطعیت	ضمن احترام به حقوق دیگران برای دریافت حقوق انسانی خود و پاسخ به نیازهای شخصی و اقدام کردن.	
۴	اصالت	خود واقعی بودن.	
۵	مراقبت	مراقب خود، دیگران یا محیط زیست بودن.	
۶	مهربانی	بروز رفتارهای مهربانانه نسبت به خود و دیگران به خصوص در مواقع سختی.	
۷	هیجان	جست‌وجوگری، ابداع، فعالیت‌های مهیج و تازه.	
۸	غمخواری و شفقت	مهربان بودن با خود و دیگران، دلسوز دیگران بودن در هنگام درد و رنج.	
۹	ارتباط	معطوف کردن تمام حواس به کار در حال اجرا یا شخص در حال صحبت.	
۱۰	مشارکت	همیاری و کمک، سخاوت.	
۱۱	همکاری	مشارکت با دیگران.	
۱۲	شجاعت	دلیر و نترس بودن، ایستادگی در برابر ترس و اضطراب.	
۱۳	خلاقیت	خلاق و مبدع بودن در کار یا بازی.	
۱۴	کنجکاوی	علاقمند بودن به کشف و شناسایی، تمایل شدید به فهم و یادگیری.	
۱۵	تشویق و دلگرمی	تشویق رفتارهایی که برای خود و دیگران ارزشمند است.	
۱۶	انصاف و عدالت	داشتن رفتار منصفانه نسبت به خود و دیگران. دفاع از حقوق خود و دیگران.	
۱۷	تندرستی	حفظ، نگهداری و مراقبت از سلامت خود.	
۱۸	انعطاف‌پذیری	سازگاری با شرایط سخت و چالش برانگیز از روی میل	
۱۹	آزادی	تبعیت نکردن از دیگران و آزادی عمل دادن به دیگران برای انتخاب راه و روش زندگی.	
۲۰	دوستی	برخورد گرم و صمیمی، گشوده و پذیرا بودن. کمک و یاری دادن به دیگران.	
۲۱	بخشش	بخشش داشتن نسبت به خود و دیگران، رهاکردن سرزنشگری	
۲۲	تفریح و نشاط	خندیدن، شوخ‌طبعی، شرکت در فعالیت‌ها و بازی‌های مفرح یا ایجاد شرایط و محیط شوخی و تفریح.	
۲۳	قدرشناسی	قدرشناسی از خود و دیگران و دنیای پیرامون.	
۲۴	صداقت	درستکار و راستگو بودن، صادق بودن با خود و دیگران.	
۲۵	پشتکار	سخت‌کوشی، تعهد، وفای به عهد.	
۲۶	صمیمیت	گشاده‌رو بودن و باز بودن در برابر دیگران. در میان گذاشتن افکار و احساسات با دیگران. نزدیکی فکری، عاطفی و فیزیکی.	
۲۷	مهربانی	محبت و توجه به دیگران. مراقبت از خود و دیگران و دنیای پیرامون.	
۲۸	عشق	دوستانه رفتار کردن و عشق‌ورزی به خود و دیگران.	
۲۹	ذهن آگاهی	هوشیار و کنجکاو بودن. برقراری تماس با آنچه در لحظه می‌توان تجربه کرد.	
۳۰	نظم	منظم و مرتب بودن.	
۳۱	استقامت	انجام تکالیف و وظایف با جدیت حتی با وجود ترس و مشکل	
۳۲	احترام	رفتار محترمانه با خود و دیگران، توجه صمیمانه و رعایت حال دیگران.	

## لیست ارزش‌ها

پذیرفتن مسئولیت افکار و احساسات و اعمال خود، پاسخگو بودن داشتن رفتار مسئولانه.	۳۳	مسئولیت‌پذیری
توجه به ایمنی خود و دیگران، پشتیبانی و حمایت.	۳۴	امنیت
به دنبال تجربه‌های لذت‌بخش بودن. ایجاد شرایط لذت‌بخش برای خود و دیگران.	۳۵	لذت‌طلبی
شناخت درست تمایلات جنسی، ابراز و بیان تمایلات جنسی خود.	۳۶	تمایلات جنسی
استفاده مداوم از مهارت‌های خود، ارتقای دائمی مهارت‌ها.	۳۷	مهارت
یاری کننده، در دسترس برای خود و دیگران.	۳۸	حمایت‌گری
مورد اعتماد بودن. وفادار به عهد، اعتماد کردن به دیگران.	۳۹	اعتماد
اعتبار داشتن در یک جمع یا گروه.	۴۰	اعتبار
به دنبال به دست آوردن نتیجه در هر زمینه‌ای بودن.	۴۱	دست‌آورد
به دنبال دستیابی به قدرت و قدرت داشتن.	۴۲	قدرت
خود محور بودن و استقلال در تصمیمات فردی	۴۳	استقلال فردی
به دنبال داشتن تعادل در تمام جنبه‌های زندگی.	۴۴	تعادل
به دنبال زیبا کردن خود و محیط پیرامون	۴۵	زیبایی
داشتن جسارت در بیان نظرات و اعتقادات خود.	۴۶	جسارت
دلسوز بودن و داشتن رحم و شفقت برای اطرافیان و دیگران	۴۷	دلسوزی
به چالش کشیدن خود در هر کاری و روحیه مبارزه‌طلبی	۴۸	رقابت
عشق و عرق به وطن	۴۹	وطن‌دوستی
اهمیت داشتن شایسته بودن در هر کاری	۵۰	شایستگی
داشتن عزم راسخ برای رسیدن به اهداف	۵۱	هدفمندی
به دنبال حفظ ایمان	۵۲	ایمان
به دنبال به شهرت رسیدن و معروفیت	۵۳	شهرت
به دنبال پیشرفت کردن در زندگی.	۵۴	رشد
خوش مشرب بودن و باعث شادی مخاطب شدن.	۵۵	شوخ طبعی
به دنبال تاثیرگذاری در جامعه پیرامون	۵۶	تاثیر گذاری
تلاش برای نگهداشتن و بهبود هماهنگی درونی.	۵۷	صلح درون
عادل بودن و عدالت پیشه کردن در تمام جنبه‌های زندگی.	۵۸	عدالت
به دنبال افزایش دانش خود و محیط پیرامون	۵۹	دانش
به دنبال راهبری جامعه پیرامون خود	۶۰	رهبری
به دنبال استمرار در کسب دانش و افزایش علم خود	۶۱	یادگیری
وفادار بودن و پایبند به تعهد.	۶۲	وفاداری
پیدا کردن معنا در هر حرفه و کار	۶۳	کار معنادار
باز بودن و پذیرفتن افکار دیگران در رابطه با خودشان.	۶۴	روشن فکر بودن
مثبت فکر کردن در رابطه با محیط پیرامون.	۶۵	خوش بینی
به دنبال ایجاد صلح و دوستی در میان دیگران.	۶۶	صلح
داشتن وقار و توازن در تمام جنبه‌های زندگی.	۶۷	مناات
به دنبال کسب محبوبیت در میان افراد و جامعه.	۶۸	محبوبیت
به دنبال تایید و کسب به رسمیت شناخته شدن از سمت جامعه.	۶۹	به رسمیت شناختن
اجرا کردن و متعهد بودن به دستورات مذهبی	۷۰	مذهب
توجه لازم به دیگران و محیط پیرامون.	۷۱	توجه
توجه به خود و احترام به ارزش‌های خود.	۷۲	احترام به خود
خدمت گذاری به افراد و جامعه پیرامون.	۷۳	خدمت
به دنبال حفظ روحیه معنوی خود.	۷۴	معنویت
داشتن ثبات در رفتار و یا به عبارتی حرف و عمل	۷۵	ثبات

### لیست ارزش‌ها

تلاش برای رسیدن به موفقیت در هر کار و جنبه‌های زندگی.	موفقیت	۷۶
امین بودن و مورد اعتماد بودن در حفظ امانت دیگران.	امانت	۷۷
به دنبال کسب و افزایش پول و سرمایه و رسیدن به استقلال مالی و ثروت	ثروت	۷۸
به دنبال افزایش خرد و حکمت خود.	خرد	۷۹
به دنبال کسب تمامیت فردی	تمامیت	۸۰
داشتن صراحت در گفتار و عمل	صراحت	۸۱
سعی در برچیدن ابهام در تمام جنبه‌های زندگی	شفافیت	۸۲
تلاش بر پایداری و سر سخت بودن در شرایط دشوار زندگی	تحمل	۸۳
تلاش در درک خود و دیگران	فهم	۸۴
به دنبال همراهی و همدلی با دیگران	یکدلی	۸۵
در تلاش در جهت گسترش و توسعه محیط و جامعه پیرامون	توسعه	۸۶
به دنبال قدرت بخشیدن هم به خود و هم به افراد دیگر	قدرت دادن	۸۷
عادت به داشتن سرسختی و همچنین تلاش در جهت رسیدن به اهداف	سختکوشی	۸۸
بررسی عقلانی و دور از احساس هر چیزی، ارجحیت عقل بر احساس	منطق	۸۹
تلاش در جهت فهم مسائل پیرامون از ابعاد بالاتر و درک عمیق‌تر	بصیرت	۹۰
تلاش در جهت لایق بودن و قابل اتکا بودن در هر کاری.	توانا	۱۰۰
به دنبال حفظ شان و مقام خود و دیگران.	کرامت	۱۰۱
دوراندیشی و برنامه‌ریزی برای آینده.	آینده‌نگری	۱۰۲
نگاه واقع‌بینانه و تحقق‌گرا به مسائل پیرامون خود.	واقع‌بین	۱۰۳
به دنبال کسب رضایت و خرسندی دیگران از خود.	رضایت	۱۰۴
به دنبال و در تلاش در جهت ایجاد و حفظ رفاه برای خود و اطرافیان.	رفاه	۱۰۵
صبور بودن و شکیبایی پیشه کردن در تمام جنبه‌های زندگی.	بردباری	۱۰۶
به دنبال جبران و انتقام گرفتن.	انتقام	۱۰۷
داشتن روحیه فداکاری برای اطرافیان	فداکاری	۱۰۸
داشتن روحیه خویشن‌دار	خویشن‌داری	۱۰۹
به دنبال باقی گذاشتن اثر و یا نامی از خود	ماندگاری	۱۱۰
به دنبال کسب تخصص و مهارت تا درجه‌ای از حرفه‌ای شدن	حرفه‌ای شدن	۱۱۱
تلاش برای پاک بودن خود و محیط پیرامون	پاکیزگی	۱۱۲
اهمیت دادن به سلامتی جسمی خود و دیگران	سلامتی	۱۱۳

بقیه ارزش‌های شما که در این فهرست نیستند.

در ستون سمت راست اگر هر ردیف  
ارزش شما هست بنویسید بله و در  
نهایت برای خودتان تاریخ بزنید.  
مدتی بعد مجدد به این فایل برگردید و  
گزینه‌های خودتان را بررسی کنید.  
چک کنید که آیا ارزشی به  
ارزش‌های شما اضافه شده یا ارزشی  
حذف شده؟

در ستون سمت راست اگر هر ردیف  
ارزش شما هست بنویسید بله و در  
نهایت برای خودتان تاریخ بزنید.  
مدتی بعد مجدد به این فایل برگردید و  
گزینه‌های خودتان را بررسی کنید.  
چک کنید که آیا ارزشی به  
ارزش‌های شما اضافه شده یا ارزشی  
حذف شده؟

در سنون سمت راست اجر هر ردیف  
ارزش شما هست بنویسید بله و در  
نهایت برای خودتان تاریخ بزنید.  
مدتی بعد مجدد به این فایل برگردید و  
گزینه‌های خودتان را بررسی کنید.  
چک کنید که آیا ارزشی به  
ارزش‌های شما اضافه شده یا ارزشی  
حذف شده؟