



القيم؛ هي ما نجد له معنى في هذه الحياة، هي ما نهتم به في أعماقنا وما نعتبره أساساً لحياتنا تختلف قيم كل شخص، ومن الممكن أن تتغير بمرور الوقت مع اختلاف نظرتنا للأمور القيم تعكس كيف نريد التعامل مع العالم ومع الناس من حولنا ومع أنفسنا ومع أسرنا وأزواجنا وأطفالنا القيم أشبه بالاتجاهات التي نريد أن نتجه إليها لنشعر بالرضى عند تحقيقها، وعدم تواجدها في حياتنا قد يشعرونا بالإحباط أو الغضب أو الاستياء يعود على مدى التزامنا بهذه القيمة وتمسكنا بها وبنمط شخصياتنا، مثال بسيط: لشخص لديه قيمة الأمانة عالية جداً وشخصيته قوية، ما إن يعلم أن هناك سرقة في الشركة سيوقف الأمر بكل الوسائل ولن يبالي بالعواقب حتى لو كان هناك محضر شرطة وفوضى في المكان وأن زميله سيسجن، فهنا يجب أن نتفكر بعمق ماهي القيم التي نعززها بداخلنا؟ من الممكن أن نجد قيمة للأمور كثيرة ولكن بنسبة كم؟ 10٪ فهي جيدة ولكن غير مهمة لنحدث عن كل قيمة بنسبة 80٪ وأعلى ماهي القيمة التي تشغل بالك وتصرفاتك وستتجه نحوها وستسعدك اليوم إن تحققت؟ هذا هو السؤال الذي سيشكل الفارق

سأضع بين أيديكم مسميات لبعض القيم المتعارف عليها، اختر منها القيم القريبة لقلبك وبعدها تمرين سيساعدك للتعرف أكثر على قيمك والتعامل معها

