دفترچه تمرین

دوره زی‌کوچ

ماژول یک



همسفر عزیز:

سلام

امیدوارم نور امید در دلت روشن باشد و روشن بماند.

دفترچه پیش‌رو برای عمیق‌سازی مطالب سر کلاس طراحی شده که محتوای سه دسته‌اند:

۱. برخی تمرین‌ها را همه **سر کلاس** انجام می‌دهیم و درباره آن گفتگو می‌کنیم.

۲. بعضی تمرین‌ها در **فاصله بین جلسات** در گروه‌ها و با همراهی پشتیبان‌ها یا فردی انجام می‌دهید.

۳. و در آخر مطالب مهمی که بهتره کنار خودتان داشته باشید و هر وقت لازم بود **برای مرور** در دسترس شما باشد.

تمام تلاش این است که شما با تمرکز و عمق بیشتری به مهارت‌های کوچینگ دست یابید و با آن ارتباط برقرار کنید تا بتوانید عمیقا این مهارت‌ها را زندگی کنید و به دیگران کمک کنید که کنار شما رشد کنند.

با آرزوی بهترین‌ها
تیم پشتیبانی زی‌کوچ



جلسه صفر

تعهدات شما

تعهداتی را که به خودت و کلاس دادید اینجا بنویسید تا همواره بتوانید آن را مرور کنید.

جلسه اول

بودن یا داشتن؟ مسئله این است!

تفاوت هست بین **تمرکز بر دستاوردها و بودن‌های ما**. این تفاوت می‌تواند مدل و سبک ذهنی ما را تغییر دهد و درنهایت بر اساس اینکه تمرکز اصلی ما بر کدام سبک استوار است، شیوه زیستن ما تغییر کند. در جدول زیر به برخی از تفاوت‌ها اشاره شده است. تمرکز شما بیشتر بر کدام سبک است؟ چه تغییراتی برای تجربه **بودن با کیفیت‌تر** لازم دارید که در زندگی خود ایجاد کنید؟

جدول ۱-۱: سبک‌های ذهنی

مبتنی‌بر انجام دادن	مبتنی‌بر بودن
بر اساس یک هدف درونی و پایدار	وابسته به یک هدف نیست
بر پایه منطق «باید» و «بهتر است»	آنچه که هست پذیرفته می‌شود
نظارت(کنترل) پیوسته	فشاری برای نظارت(کنترل) وجود ندارد
تمرکز بر گذشته یا آینده	تمرکز بر لحظه‌ی حال
ارزیابی هیجانات با نام گذاری «خوب» برای اینکه به آن بچسبیم که تغییر نکند و «بد» برای آنکه از آن خلاص شویم	آگاهی به هیجانات و گذرا بودن آن
تمرکز تجربه بر روی روند پیشروی به‌سوی هدف	تمرکز به تجربه‌های تازه و اهداف منعطف

سفر یادگیری

خوشبختانه علم امروز دانش خوبی درباره یادگیری و آموزش در اختیار ما گذاشته است. جدول زیر مسیر تغییر آموزش را از آموزش سنتی به آموزش مدرن و مبتنی بر مهارت‌های کوچینگ به ما نشان می‌دهد. این چیزی است که در این دوره تلاش کرده‌ایم به آن دست پیدا کنیم.

جدول ۱-۲: یادگیری و صرف فعل بودن

از	به
به اشتراک گذاشتن اطلاعات	تسهیلگری برای کشف اطلاعات
حفظ کردن	تحلیل کردن
آموزش دادن	راهنمایی کردن
آموزش سر کلاس	آموزش تلفیقی
لطفاً موبایلت را خاموش کن	لطفا از موبایل خود استفاده کن
ارائه با پاورپوینت	ارائه با بازی و پاورپوینت
بازی‌های سرگرم‌کننده با کاغذ	فعالیت‌های مبتنی بر حل‌مساله
ایده‌های تجربی	مفاهیم تاییدشده علمی
دست‌نوشته‌های کاغذی خسته‌کننده	اپلیکیشن‌ها و تمرین‌های طراحی شده
مدرس کاریزماتیک	تجربه یادگیری تعاملی
یادگیری از مدرس	یادگیری از یکدیگر
چارچوب‌های محکم آموزش	زمان و ساختار منعطف

جلسه دوم

تست خوشبختی

وارد لینک زیر شوید و تست را بزنید. در ادامه ترجمه تست آمده است.

درصورتی که نمیتوانید
با موبایل اسکن کنید،
اینجا کلیک کنید.

این آزمون با استفاده از پنج محرکی تهیه شده که دکتر مارتین سلیگمان با کمک شواهد پژوهشی شناسایی‌شان کرده است. در این آزمون سطح شرایط احساس خوشبختی در زندگی‌تان مشخص می‌شود. آنالیزهای پژوهشی سلیگمان نشان داده‌اند که این مفاهیم در درازمدت دارای پایایی مطلوب، همبستگی آزمون-بازآزمون، اعتبار و روایی بوده، و همچنین نتایج فراجنسیتی هستند.

بنابراین، پزشکان بالینی، کوچ‌ها، روانشناسان و کارشناسان بهداشت عمومی به کرات از آن استفاده می‌کنند.

آیا شرایط خوشبختی در زندگی‌تان وجود دارند؟ در مورد هر کدام از موارد زیر میزان موافقت‌تان را مشخص کنید.

۱ احساس می‌کنم که آزاد هستم تا مطابق ارزش‌ها و علاق خودم عمل کنم.

۲ انگار بیشتر اتفاقات مهمی که در زندگی‌ام افتاده‌اند تصادفی و بی‌معنا بوده‌اند.

۳ فکر نمی‌کنم که اگر ناپدید شوم برای کسی مهم باشد.

۴ من فعالانه و آگاهانه درحال ساختن زندگی دلخواهم هستم.

۵ مشارکت من در بعضی اهداف یا جنبش‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد.

۶ درباره‌ی گام‌هایی که به‌سوی اهداف آتی‌ام برمی‌دارم احساس خوبی دارم.

۷ هر کاری که انجام می‌دهم واقعاً مهم است.

۸ وقتی روی مسائل مربوط به حوزه‌ی تخصصی کار می‌کنم احساس قدرت و کنترل دارم.

۹ من زمان زیادی را صرف بهبود و استادی در مهارت‌هایم در یک حوزه‌ی خاص کرده‌ام.

۱۰ در زندگی‌ام کسانی هستند که به من اعتماد دارند از من حمایت عاطفی می‌خواهند.

۱۱ نسبت به پنج سال گذشته در جایگاه بهتری در زندگی‌ام هستم.

۱۲ سبک زندگی‌ام بازتاب ارزش‌ها و علائق فردی‌ام است.

۱۳ بیشتر وقت‌ها احساس می‌کنم که مسیر زندگی‌ام را اتفاقات یا دیگران رقم زده‌اند؛ نه خودم.

۱۴ دیگران من را در حوزه‌ی تخصصی‌ام شایسته می‌دانند.

۱۵ می‌دانم که همکارانم، عزیزانم، ... به من نیاز دارند.

۱۶ سعی می‌کنم برای بودن با کسانی که دوست‌شان دارم زمان خالی کنم.

۱۷ خودم را با اهداف بلندمدت به چالش نمی‌کشم.

۱۸ در زندگی‌ام کسانی دارم که می‌توانم در فضایی بدون قضاوت از احساسات واقعی‌ام برایشان بگویم.

۱۹ بیشتر وقت‌ها احساس تنهایی می‌کنم، انگار که حلقه‌ی پیوند انسانی در زندگی‌ام گم شده است.

۲۰ بیشتر تصمیمات مهم زندگی‌ام را خودم نگرفته‌ام.

۲۱ در زندگی‌ام کسانی دارم که به من حس تعلق‌خاطر و آسایش می‌دهند.

۲۲ فکر نمی‌کنم که چیزی برای مشارکت در پروژه‌های گروهی، گفتگوها یا مباحثه‌ها داشته باشم.

۲۳ اکثر اوقات چالش‌ها یا اهداف تازه‌ای به ذهنم می‌رسند که مشتاقم دنبال‌شان کنم.

۲۴ در زندگی‌ام به چندین هدف بزرگ رسیده‌ام که باعث شده احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم.

۲۵ آزادی‌عمل دارم تا در مورد موضوعاتی که برایم مهم هستند شخصاً تصمیم‌گیری کنم، نه این‌که دیگران وادارم کنند.

- **توضیح فاکتورهای آزمون خوشبختی**

ارتباط: همان پدیده‌ی تجربه‌ی پیوندهای قوی و معنادار با دیگران است، که طی این پیوندها به دیگران اهمیت می‌دهید و در عوض شما هم برای دیگران مهم هستید. کسانی که امتیاز بالایی در این فاکتور به‌دست می‌آورند معمولاً روابطی حمایتگر دارند که باعث می‌شود حس ارزشمندی و دوست داشته‌شدن داشته باشند. برخورداری از روابط سالم برای حس خوشبختی حیاتی است، چون ما به‌عنوان انسان ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستیم. ایجاد رابطه‌ی اصیل با دیگران منجر به ایجاد عواطف مثبت مانند حس امنیت، صلح و شادکامی می‌شود. از این گذشته، مطالعات نشان داده‌اند که حضور در روابط رضایت‌بخش با عزت‌نفس بالا، سلامت جسمانی بهتر، و امید به زندگی بیشتر در ارتباط است.

چیرگی: همان روحیه‌ی تسلط و استادی در یک تخصص، توانایی یا شایستگی است. منبع اصلی انگیزه‌ی انسانی و حس مثبت غرور در این ریشه دارد که شخص در حوزه‌های خاصی تخصص دارد. به‌عنوان انسان، برای ما هم مهم است که احساس کنیم توانمند هستیم و این‌که نقش و مهارت‌هایمان برای رسیدن به خوشحالی ارزشمند هستند. اگر با پرورش توانایی‌هایمان به مرحله‌ی تسلط و استادی برسیم، انگیزه می‌گیریم که دانش خود را با دیگران به اشتراک گذاشته و در کارها مشارکت کنیم، و این موضوع در ارتقاء سطح خوشبختی و رفاه نقش دارد.

پیشرفت: همان حس پیشروی به‌سوی اهداف دلخواه و همچنین ارتقاء مجموعه مهارت‌هاست. افرادی که خوب می‌دانند معنی پیشرفت چیست بیشتر از دیگران خوشحال و از زندگی‌شان راضی هستند. تا اندازه‌ای می‌توان گفت که پیشرفت به‌صورت گردشی عمل می‌کند. افراد خوشبخت احساسات مثبت بیشتری دارند، که به آنها کمک می‌کند تا رفتارهای هدف-محور در پیش بگیرند؛ دستیابی به این اهداف باعث ایجاد عواطف مثبت بیشتری می‌شود، که خود در عوض به سمت اهداف سازنده و رشد فردی سوق‌شان می‌دهد.

استقلال: همان چیزی است که فرد احساس می‌کند در انتخاب آزاد است، که رئیس خودش است، و کنترل زندگی‌اش را به دست دارد. آزادی در این معنا به معنای آزادی عمل برای همسویی با خودِ واقعی شخص است، که مؤلفه‌ی دیگری است که باعث حس خوشبختی آدم‌ها می‌شود. افرادی که امتیاز بالایی برای استقلال به‌دست می‌آورند احساس می‌کنند که در انتخاب آزادی‌عمل دارند، و در مدیریت زمان، تکمیل کارها یا تحقق پتانسیل‌هایشان احساس محدودیت نمی‌کنند. ما به‌عنوان انسان، دوست نداریم که تحت اجبار قرار بگیریم، چون احساس می‌کنیم که دنبال کردن اراده و خواست خودمان برای رسیدن به خوشحالی بهتر و مفیدتر است.

هدف همین احساس است که اعمال و حضور شخص در زندگی واقعاً مهم است. افرادی که مصمم و هدفمند هستند کمتر افسرده و عبوس می‌شوند چون با پیوند میان کارها و هدفمندی‌شان ارزش کارشان را به خودشان یادآور می‌شوند. این افراد خیلی خوب از اهمیت کارهایشان آگاه هستند، که همین باعث می‌شود ثابت‌قدم و باانگیزه بمانند. تجربه‌ی حس هدفمندی برای رسیدن به حس خوشبختی مهم است چون باعث می‌شود احساس کنیم ارزش و اهمیت دارم. همچنین، باعث می‌شود کمتر خودخواه باشیم چون فکر می‌کنیم در کاری بزرگتر از خودمان مشارکت داشته‌ایم.

معنا- چرایی زندگی

«پرسشنامه کوچینگی برای یافتن چرایی»

چشم‌های خود را ببندید و به فعالیت‌ها و آنچه بیشترین تمرکز خود را این روزها به آن اختصاص داده‌اید فکر کنید! فعالیتی که بر اطرافیان شما هم اثر دارد.

۱. آیا آنچه سعی دارید به آن دست پیدا کنید یا برایش برنامه‌ریزی می‌کنید منبع بیرونی دارد یا منبع درونی؟

۲.آیا کاری که دارید در این لحظه انجام می‌دهد برای رفاه شخصی فعلی‌تان مفید است یا بیهوده؟

۳.آیا کاری که دارید در این لحظه انجام می‌دهید با ارزش‌هایتان به‌عنوان یک فرد همخوانی دارد؟

۴.آیا کاری که دارید در این لحظه از دیگران می‌خواهید انجامش بدهند برای رفاه فعلی‌شان به‌عنوان پارتنر/خانواده ... مفید است یا بیهوده؟

۵.آیا کاری که دارید در این لحظه از دیگران می‌خواهم انجامش بدهند بهشان آزادی‌عمل می‌دهند که به‌عنوان خانواده/ پارتنر .... خودشان را ابراز کنند؟

جلسه سوم

کوچینگ چیست؟

ویدیوی زیر را تماشا کنید.

درصورتی که نمیتوانید با موبایل اسکن کنید، اینجا کلیک کنید.

تمرین کلاسی

جدول زیر را بخوانید و گفتگو کنید چه نقاط قابل بهبودی در خود کشف کردید؟

جدول ۱-۳ :ویژگی‌های یک کوچ ماهر در مقابل یک کوچ نه‌چندان ماهر

کوچ ماهر	کوچ نه‌چندان ماهر
صادق/روراست است، مثلاً «ببین، به نظرم این روش جواب نمیده، این‌طور نیست – می‌خوای ببینیم چرا؟»	افکار یا اطلاعاتش را دریغ می‌کند، مثلاً «به‌نظرم ایده‌ی مسخره‌ایه ولی نمی‌خوام غیرحامی به‌نظر برسم.»
طوری رفتار می‌کند که طرف مقابل احساس می‌کند حرفش شنیده می‌شود، ارزش دارد و درک می‌شود. مراجعانش بعد از جلسات احساس سرزندگی، مثبت‌نگری و خوش‌بینی دارند.	طوری رفتار می‌کند که حس عجیب و غریبی می‌دهد. مثلاً «اووووم، یه‌جورایی کِیس نامتعارفی هستی، این‌طور نیست؟»

با پرسشگری، گوش دادن یا صرفاً سکوت کردن به مراجع کمک می‌کند تا از منبع الهاماتش بهره‌برداری کند.	خودش شخصاً سعی دارد تا برای موقعیت مراجع راه‌حلی پیدا کند و بنابراین مراجع احساس می‌کند «زائد» است یا صدایش «خفه» شده.
گفتگوی کوچینگ را روان و بی‌دردسر پیش می‌برد، یعنی درحین گفتگو مدام پاسخ‌های مناسب به مراجع می‌دهد.	برای تدارم گفتگو دست‌وپا می‌زند یا زیادی حرف می‌زند، یا صرفاً «زیادی زحمت می‌کشد».
منحصراً روی قسمت‌های کلیدی گفتگو تمرکز دارد، مثلاً «میشه یه لحظه مکث کنیم و کمی به عقب برگردیم؟»	اطلاعات کلیدی را از قلم انداخته یا بهشان بی‌اعتناست، و شاید با هدف رسیدن به «نتیجه» می‌خواهد «فشار بیاورد.»
در تمام جلسات بی‌طرف می‌ماند و قضاوت نمی‌کند. مثلاً «متوجهم که چرا همچین فکری می‌کنی، و دلم می‌خواد ببینیم دیگر دلایل این رفتار دوستت چی بوده.»	قضاوت و پیش‌داوری را به گفتگو راه می‌دهد. مثلاً «موافقم، معلومه که می‌خواسته درسی بهت بده – حق داری عصبانی باشی.»
به‌تدریج و به نحو احسن درباره‌ی موقعیت کندوکاو می‌کند، و تمام واقعیات و اطلاعات را بیرون می‌کشد. مثلاً «دقیقاً از چه چیزِ زمستان خوشت نمی‌آید؟»	خیال می‌کند که منظور مراجع را کاملاً می‌داند، چون شاید می‌خواهد گفتگو همچنان ادامه یابد. مثلاً «آره، منم از زمستان متنفرم، خیلی سرده، مگه نه؟»
با مراجع حس «تعلق‌خاطر» یا رابطه‌مندی ایجاد می‌کند، تا بستر صداقت و اعتماد را فراهم کند.	باعث می‌شود که مراجع در طول گفتگو گارد بگیرد یا دلواپس باشد، مثلاً احساس کند که نقطه‌ی مشترکی با کُوچ ندارد.
از مراجع حمایت می‌کند، مثلاً بدون پشتیبانی متمرکز کوچینگ، تا بیشتر از حد انتظارش موفق شود.	در عملکرد جاری و نتایج مراجع تغییر چندانی ایجاد نمی‌کند.
قادر است افکار و اهداف مراجع را تصریح کند. مثلاً «دقیقاً منظورت از «پول بیشتر» چیه، و چه چیزش بیشتر برایت اهمیت داره؟»	باعث مبهم ماندنِ افکار یا اهداف کلیدی در ذهن مراجع می‌شود. مثلاً «باشه، پس پول بیشتری می‌خوای. حالا ببینیم چه‌طوری قراره بهش برسی.»
روحیه‌بخش و مشوق، و درعین‌حال واقع‌نگر است. مثلاً «دو هفته برای انجام همه‌ی تماس‌ها عالیه. ولی دلم می‌خواد بدونم که می‌تونی توی یه هفته هم اناجمش بدی – نظر خودت چیه؟»	باعث بی‌انگیزگی می‌شود یا فشار نابجا می‌آورد. مثلاً «آآآه، بی‌خیال، مگه چندتا تماس چه‌قدر وقت می‌گیره؟ - اگه تلاش کرده بوده تا فردا تموم شده بود.»
مراجع را پاسخگو می‌داند، تا روی اهدافش تمرکز مستمر داشته باشد. مثلاً «خب، گفتی که تا جلسه‌ی بعدی با مدیریت درباره‌ی حقوقت حرف می‌زنی – بیا ببینیم چه چیزی باعث شد که این کار رو نکنی.»	خودش را «گول می‌زند» یا از کنار موضوع بی‌تعهدی می‌گذرد، تا شاید مثلاً رابطه را حفظ کند. برای مثال، «خب، اشکالی نداره. سرت شلوغه. وقتی اوضاع کمی آروم‌تر شد می‌تونی انجامش بدی؟»

جلسه چهارم

ارزش‌ها

**توجه: یک هفته قبل از جلسه چهارم،
این تمرین را انجام دهید.**

ارزیابی ارزش‌های اثرگذار در زندگی شما

ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم که درباره‌ی ارزش‌های خود مطمئن و شفاف شوید. این بخش کلیدیِ موفقیت شما در کل زندگی‌است.

اساساً این موفقیت به این دلیل است که ما تنها زمانی در بهترین حالت خود هستیم و با تمام وجود زنده‌ایم که کاری را انجام دهیم که به آن باور و علاقه داریم. راستش به همین دلیل هم شفاف شدن ارزش‌هایی که به آنها علاقه دارید یا باور دارید ایده‌ی خوبی است!

این روند ارزیابی چهار گام دارد.

گام اول

به ستون «ارزش‌هایی که باید با آنها زندگی کنم» که در جدول صفحه ۱۱ آمده نگاه کنید. ارزش‌هایی را بنویسید که باور دارید باید این ارزش‌ها در ۵ اولویت اول شما یا همه‌ی آدم‌ها قرار بگیرد. آنها را قضاوت نکنید و ویرایش هم نکنید.

واقعا چه فکری می‌کنید؟ چه ارزشی را از خانواده، رسانه یا همنشین‌های خود انتخاب می‌کنید؟

گام دوم

برای شروع برای ۳۰ دقیقه ساعت تنظیم کنید. خیلی مهم است که اجازه ندهید این تمرین بیشتر از این زمان ببرد که شما پاسخ‌های خود را فیلتر کنید یا بیش از حد به پاسخ‌ها فکر کنید.

لیست واژه‌نامه ارزش‌ها را که از صفحه ۱۲ آغاز می‌شود مرور کنید. یادتان باشد شما به این لیست به عنوان چیزهایی نگاه می‌کنید که به شما خانواده‌ی شما و دیگران ارزش می‌دهد. ۵۰ الویت خود را پررنگ کنید. انتخاب نکردن چیزی به این معنی **نیست** که برای شما ارزشمند نیست به این معنی است که برای چیزی که انتخاب کرده‌اید در حال حاضر ارزش بیشتری قائل هستید.

زمانیکه ۵۰ الویت خود را انتخاب کردید لیستی انتخابی خود را سریع مرور کنید تا گزینه‌هایی شبیه به هم را پیدا کنید. برای مثال ممکن است شما «لذت»، «شادی» و «خنده» را انتخاب کرده باشید.

از خود بپرسید آیا واقعا واژه‌ای بینشان هست که همه‌ی آنها را در بهترین حالت توصیف کند؟ سپس دیگر موارد تکراری را حذف کنید.

سپس دوباره به لیست انتخابی خود نگاه کنید و تعداد آنها را اول به ۲۵ بعد به ۱۰ و در نهایت به ۵ مورد کاهش دهید.

حالا که این روند انجام شده می‌توانید چند دقیقه بیشتر وقت بگذارید تا ۵ واژه انتخابی اول خود را با دیگر واژه‌ها مقایسه کنید تا مطمئن شوید انتخاب‌هایی را که به ۱ تا ۵ اختصاص داده‌اید دقیق انتخاب کرده باشید. چند دقیقه وقت بیشتری که به ۵ انتخاب نهایی خود اختصاص می‌دهید به شما اجازه می‌دهد که به پنج انتخاب اول خود بپردازید به جای آنکه تلاش کنید در دریای ۳۷۰ واژه‌ای گم نشوید؛ ۳۷۰ واژه‌هایی که خود از بین لیستی تمام نشدنی انتخاب شده است.

انتخاب‌های خود را در کاربرگ و در ستون «ارزش‌هایی که انتخاب کرده‌ام با آنها زندگی کنم» بنویسید.

گام سوم

برای پر کردن ستون آخر یعنی «این هفته برای چه چیزی ارزش قائل شدم؟» نظارت بر زمان خود را آغاز کنید؛ دقت کنید چه جایی زمان و پول خود را سرمایه‌گذاری می‌کنید و چه چیزهایی را کنار می‌گذارید؟

در واقع شما را تشویق می‌کنیم کل هفته چشم از خود برندارید که ببینید توجه شما کجا صرف شده است.

برای این جنبه از اکتشاف خود برای یک هفته شبی ده دقیقه زمان بگذارید و با بررسی اینکه چطور زمان، پول و انرژی خود را صرف کرده‌اید کمی درباره چیزی که برای شما ارزش دارد بنویسید. در کاربرگ ارزش‌ها ستون «این هفته برای چه چیزی ارزش قائل شدم؟» آنها را وارد کنید.

حالا شما تفاوت‌ها و شباهت‌ها را می‌توانید ببینید؛ تفاوت و شباهت بین آنچه که قلب‌تان می‌خواهد ارزشمند باشد آنچه که در سرتان فکر می‌کنید باید ارزش شما باشد و آنچه که واقعاً هر روز برای آن ارزش قائل می‌شوید.

آیا تفاوت‌های فاحشی وجود دارد؟ آیا کاملاً با هم همخوان هستند؟

در هر صورت این تمرینی بسیار مهم است که معمولاً وقتی روی زندگی مبتنی بر ارزش‌های واقعی خود کار می‌کنید باید آن را مرور کنید.

گام آخر

یک معنی شفاف برای هر یک از پنج ارزش برتر خود بنویسید. این گام را از دست ندهید! این گام شما را حمایت می‌کند تا به شفافیت درباره‌ی آنچه برای شما واقعاً مهم است دست پیدا کنید. تمام

عمق و وسعت ارزش‌های فعلی خود را بشکافید. ارتباط بین این ارزش و دیگر ارزش‌ها را ببینید. راه‌های دیگری برای توضیح ارزش‌های خود پیدا کنید و از آنها برای ارتباط با دیگران استفاده کنید.

تبریک! شما اولین گام را برداشتید!

واقعاً از ارزش‌هایی که انتخاب کرده‌اید استفاده کنید و بر روی آنها تمرکز کنید. آنجایی را که ارزش‌های شما همین الآن می‌توانند در زندگی‌تان نقش بازی کنند پرورش دهید. روش‌های عمدی برای گنجاندن آنها در زندگی روزمره خود ایجاد کنید.

ارزش‌هایی که باید با آنها زندگی کنم.	ارزش‌هایی که انتخاب کرده‌ام با آنها زندگی کنم.	این هفته برای چه چیزی ارزش قائل شدم؟

لیست ارزش‌ها

Accuracy دقت، درستي	Accomplishment كمال، هنر، فضيلت	Accessibility دسترسي	Acceptance پذيرش	Abundance فراواني ثروت
Adoration ستايش، نيايش	Adaptability سازگاري، سازش، توافق	Activeness فعاليت	Acknowledgment دانش	Achievement موفقيت، پيروزي، دستاورد
Aggressiveness تهاجم، بي باكي	Affluence توانگري، فراواني	Affection تاثير گذاري	Adventure ماجراجويي	Adroitness مهارت، زرنگي، زيركي
Amusement سرگرمي، تفريح، نمايش	Ambition جاه طلبي، بلند همتي	Altruism بشر دوستي، توع دوستي	Alertness هوشياری	Agility چالاكي، چابكي، سريع
Assertiveness حق طلبي، حمايت	Articulate فن بيان خوب/ ماهر در صحبت	Approachability دسترسي، نزديكي	Appreciation قدرداني	Anticipation سبقت، پيش بيني
Availability سودمندي، مفيد و دردسترس	Audacity جسارت، بي حد و مرز	Attractiveness جذابيت	Attentiveness توجه، مراقبت، مواظبت	Assurance اطمينان، بيمه، تعهد
Being the best بهترين بودن	Beauty زيبايي	Balance تعادل	Awe هيبت/ شكوه	Awareness آگاهي
Bravery شهامت	Boldness شجاعت	Bliss شادكامي	Benevolence خيرخواهي	Belonging تعلق
Candor رک گويي، خلوص، صداقت	Camaraderie دوستي و اعتماد	Calmness آرامش	Buoyancy رهايي	Brilliance درخشان بودن
Certainty اطمينان، يقين	Celebrity شهرت	Carefulness حواس جمعي، دلواپسي، ملاحظه‌كاري	Care توجه، دقت، احتياط، علاقه	Capability توانايي، قابليت
Cheerfulness شادي	Chastity پاكدامني	Charm افسون، سحر، جادو	Charity نيكوكاري	Challenge چالش
Closeness نزديكي	Cleverness ذكاوت	Clear-mindedness روشنفكري	Cleanliness طهارت، تميزي، نظافت	Clarity شفافيت، وضوح
Composure وقار، خويشتن داري	Completion اتمام، انجام، تكميل	Compassion شفقت، دلسوزي	Commitment تعهد	Comfort آسايش

Connection اتصال، ارتباط	Congruency تجانس، موافقت	Conformity تطابق، همرنگي	Confidence اعتماد، صميميت	Concentration تمرکز
Contribution همکاري	Continuity استمرار	Contentment رضايت	Consistency سازگاري، هماهنگي	Consciousness آگاهي
Cooperation همکاري	Coolness خونسردي	Conviviality خوش مشربي	Conviction يقين	Control کنترل
Craftiness مکاري	Courtesy نزاکت	Courage شجاعت	Correctness اصلاح	Cordiality همدلي، صميميت
Daring جرات	Curiosity کنجکاوي	Cunning زيرکي	Credibility اعتبار	Creativity خلاقيت
Dependability اطمينان، قابليت اعتماد	Delight شادماني	Deference تفاوت	Decorum احترام	Decisiveness قاطعيت
Devoutness وقف کردن	Devotion فداکاري	Determination اراده	Desire آرزو	Depth عمق
Directness رهبري	Direction مديريت	Diligence سخت‌کوشي	Dignity بزرگي، شايستگي، شان، مقام	Dexterity مهارت
Dominance برتري، چيرگي	Diversity تنوع	Discretion اختيار، آزادي عمل	Discovery اکتشاف	Discipline انضباط
Eagerness اشتياق	Dynamism جنب و جوش	Duty وظيفه	Drive فشار براي به حرکت واداشتن	Dreaming خيال پردازي
Efficiency کارايي	Effectiveness اثرگذاري	Education تحصيلات	Ecstasy وجد، شور و هيجان	Economy اقتصاد
Endurance بردباري	Encouragement تشويق	Empathy همدلي	Elegance زيبايي، وقار ملاحت	Elation سرفرازي
Excellence برتري	Enthusiasm الهام الهي، تلقين آسماني	Entertainment سرگرمي	Enjoyment لذت، تفريح	Energy انرژي
Experience تجربه	Expediency تدبير	Expectancy چشمداشت	Exhilaration انبساط خاطر، سرحالي	Excitement هيجان، شور
Extroversion برونگرايي	Extravagance ولخرجي، افراط	Expressiveness بيانگري	Exploration جستجوگری	Expertise مهارت
Family خانواده	Fame شهرت	Faith ايمان	Fairness زيبايي	Exuberance سرزندگي
Fidelity وفاداري	Ferocity قدرت بدني زياد	Fearlessness بي ترسي	Fashion مد	Fascination جذابيت

Flexibility انعطاف	Fitness شايستگي	Firmness استواري	Financial Independent استقلال مالي	Fierceness تندخويي
Frankness صداقت	Fortitude بردباري	Focus تمركز	Fluency فصاحت، روان بودگي	Flow در جريان بودن، رواني
Gallantry رشادت، سلحشوري	Fun بازي، شوخي	Frugality صرفه جويي	Friendliness صميميت، دوستي	Freedom آزادي
Gratitude سپاسگزاري	Grace وقار	Giving بخشندگي	Gentility اشرافيت	Generosity سخاوت
Harmony هماهنگي	Happiness شادي	Guidance هدايت	Growth رشد، ترقي	Gregariousness دسته جمعي
Holiness تقدس، پرهيزكاري، پارسايي	Heroism قهرماني	Helpfulness مفيد	Heart قلب، عاطفه	Health سلامتي
Humility تواضع	Hospitality مهمان نوازي	Hopefulness اميدواري	Honor آبرو، افتخار	Honesty صداقت
Impartiality انصاف، بي طرفي	Impact تاثير	Imagination تخيل	Hygiene بهداشت	Humor شوخي، خوشمزگي
Insightfulness بصيرت	Inquisitiveness كنكاش	Ingenuity نوآوري	Industry صنعت	Independence استقلال
Intimacy همرازي، نزديكي، صميميت	Intensity جوش و خروش، شورمندي	Intelligence استعداد، هوش	Integrity كمال، تماميت	Inspiration شهود، الهام
Inventiveness ابتكار	Intuitiveness شودي	Intuition قدرت درون يابي	Introversion درون گرايي	Intrepidness دليري
Keenness برش	Justice عدالت	Judiciousness عقل و تدبير	Joy شادمانه	Investing سرمايه گذاري
Liberation برابري	Learning يادگيري	Leadership راهبري	Knowledge علم و دانش	Kindness مهرباني
Looking good خوش قيافگي	Longevity طول عمر	Logic منطق	Liveliness سرزندگي	Liberty آزادي، اختيار
Mastery سلطه، برتري	Making a difference تغيير ايجاد كردن	Majesty مقام، قدرت	Loyalty وفاداري	Love عشق
Mindfulness ذهن آگاهي	Meticulousness دقت، وسواسيت	Mellowness رسيدگي، جافتادگي، نرمي	Meekness نرمي، فروتني، بردباري	Maturity بلوغ

Neatness پاکیزگي	Nature طبیعت، غریزه	Mysteriousness ابهام، اسرار آمیزي	Motivation انگیزه	Modesty اعتدال
Optimism خوش‌بینی	Openness باز بودن	Open-mildness روشنفکري	Obedience اطاعت	Nerve قدرت، تسلط بر احساسات
Outrageousness خشونت آمیزي، تکان دهنده	Outlandishness عجیب و غریب بودن	Originality اصالت، خلاقیت	Organization سازماندهي	Order نظم و ترتیب
Perkiness پرخاشگری	Perfection کمال، بي عیب و نقص	Perceptiveness ژرف نگري	Peace صلح	Passion احساس
Piety تقوي	Philanthropy بشردوستي	Persuasiveness اقناع	Persistence ماندگاري، ایستادگي	Perseverance پشتکار، استقامت
Polish صیقل، آرایش	Poise توازن	Pleasure مسرت	Pleasantness دوست داشتنی بودن	Playfulness بازیگوشي
Pragmatism مصلحت گرایي	Practicality عملگرایي	Power قدرت	Potency اقتدار	Popularity محبوبیت
Proactivity فعالیت(+)	Privacy خلوت، حریم شخصي	Presence حضور	Preparedness آماده بودن	Precision ظرافت، دقت
Purity خلوص	Punctuality وقت شناسي	Prudence دوراندیشي، احتیاط	Prosperity شکوفایي	Professionalism حرفه‌اي‌گرایي، ریشه‌اي
Recreation بازآفریني، تفریحوسرگرمي	Recognition بازشناسي، شناخت	Reasonableness عقلانی بودن	Reason انگیزه، دلیل	Realism واقعگرایي
Religiousness مذهبي	Reliability قابل اعتماد	Relaxation آسودگي، ،رامش	Reflection بازتاب، پژواک	Refinement تزکیه، پالایش
Respect احترام	Resourcefulness چاره جویي	Resolve تصمیم، اراده	Resolution عزم و اراده	Resilience انعطاف پذیري
Rigor صلابت	Richness غني	Reverence حرمت، تکریم، تواضع	Restraint خودداري، خویشتن‌داري	Rest استراحت، آسایش
Saintliness قدسي	Sagacity فرزانگي	Sacrifice ایثارگري	Sacredness تقدس-روحاني ديني	Ritual تشریفاتي
Selflessness از خود گذشتگي	Self-control خویشتن داري	Security امنیت	Satisfaction رضایت، خوشنودي	Sanguinity سلامتی
Service خدمت	Serenity آرامش،صفا	Sensuality حس گرایي	Sensitivity حساسیت	Self-reliance اعتماد به نفس

Silence سکوت	Significance معني، مفهوم	Shrewdness زيرکي	Sharing اشتراک	Sexuality جنسيت
Solidarity انسجام	Skillfulness مهارت	Sincerity خلوص نيت	Simplicity سادگي	Silliness حماقت
Spirituality معنويت	Spirit روح، جان، روحيه	Speed سرعت	Soundness خوشفکري	Solitude خلوت
Stillness سکون	Stealth خفيفه کاري، نهان‌کاري	Stability ثبات	Spunk جرات	Spontaneity خودانگيختگي
Supremacy برتري	Support حمايت	Success موفقيت	Structure ساختار	Strength قدرت
Temperance اعتدال، ميانه روي	Teamwork کار گروهي	Synergy همگرايي	Sympathy همدردي، دلسوزي	Surprise غافلگيري
Tidiness تميزکاري	Thrift عقل معاش، صرفه جويي	Thoughtfulness انديشه	Thoroughness نظم و دقت	Thankfulness شکر
Trust اعتماد	Transcendence برتري	Tranquility آسودگي	Traditionalism سنت گرايي	Timeliness زمان بندي
Uniqueness يگانگي	Unflappability خونسردي	Understanding فهم	Truth حقيقت	Trustworthiness درستکاري
Variety تنوع	Valor بي باکي	Utility فايده، خدمات رفاهي	Usefulness سودمندي	Unity وحدت، پيوستگي
Vitality نشاط، شور و سرزندگي	Vision ديد	Virtue عفت، پاکدامني، تقوي	Vigor بنيه، توان	Victory پيروزي
Willfulness خودرايي، يکدندگي	Wealth دارايي	Watchfulness هشياري	Warmth حرارت گرمي، تعادل گرما	Vivacity طراوت، سرزندگي
Wonder حيرت، شگفت	Witness ظرافت	Wisdom حکمت، معرفت	Winning غلبه، برد	Willingness تمايل
			Zeal اشتياق	Youthfulness جواني