

## فصل سی و سوم

### کدام ارزش‌ها برای شما مهم‌ترند؟

برای اینکه ببینید تا امروز چقدر به ارزش‌هایتان پایبند بوده‌اید و چقدر بر مبنای آن‌ها زندگی کرده‌اید، می‌توانید از تمرین‌های ساده‌ای استفاده کنید. گفتنی است که ارزش‌ها در طول زمان با توجه به مراحل‌ی که طی می‌کنیم و آنچه با آن در زندگی مواجه می‌شویم، تغییر می‌کنند. نه فقط ارزش‌ها، بلکه اعمال ما نیز هم‌سو با این ارزش‌ها تغییر می‌کنند. زندگی در جریان است و با روبه‌رو شدن با تغییرات و دشواری‌ها از مسیر اولویت‌هایمان خارج می‌شویم و به بیراهه می‌رویم. بنابراین، صرف وقت برای بررسی ارزش‌ها در حال حاضر و ارزیابی مجدد آن‌ها در آینده مفید به نظر می‌رسد. با این کار، هم‌زمان قطب‌نما و نقشه را بررسی می‌کنید. به کدام سو می‌روم؟ آیا مایل‌م این مسیر را ادامه دهم؟ اگر نه، چگونه می‌توانم به‌سوی مسیر منتهی به اولویت‌هایم بازگردم؟

اشتیاق صداقت ایمان انصاف

مهربانی توجه شفقت

قدرت جاه‌طلبی قابل اطمینان بودن

معمد بودن بخشش انعطاف‌پذیری کنجکاوی

آزاداندیشی شهامت وفاداری

خلاقیت بی‌پروایی قدردانی

رازداری درک معنویت

ثبات خلوص نیت خودآگاهی

استقلال رابطه پذیرش

عشق‌ورزی عزم راسخ صبر

اخلاق و رفتار حرفه‌ای ادب و تواضع شجاعت

شکل ۱۰. ارزش‌ها. دور ارزش‌هایی که برایتان اهمیت دارند، خط بکشید.

ارزش‌ها	اهداف	اقدامات روزانه
یادگیری مادام‌العمر، کنجکاوی، رشد فردی	دوره‌های آموزشی	مطالعه، تحصیل، انجام آزمون‌ها و فعالیت‌های جدید و متفاوت که سبب بهبود و پیشرفت مهارت‌ها و ارتقای سطح یادگیری می‌شوند.
عشق و شفقت به دیگران	به‌خاطر سپردن تاریخ‌های خاص مربوط به عزیزان، دیدار اقوام در زمان‌های مشخص	ابراز عشق و شفقت روزانه با کارهای کوچک. یادداشت‌کردن تاریخ تولدها و سالگردها، اختصاص زمان به وقت‌گذرانی با عزیزان. کمک‌کردن به همسایه‌ی سالمند برای گذر از خیابان

شکل ۱۱. این نمودار چند نمونه‌ی تفاوت میان ارزش‌ها و اهدافی که احتمالاً با آن ارزش‌ها هم‌خوانی دارند و اقدامات روزانه‌ی لازم برای رسیدن به آن‌ها را نشان می‌دهد.

### جعبه‌ابزار: بررسی ارزش‌ها



در قسمت ابزار یدکی در انتهای کتاب، جدول خالی رسم شده که می‌توانید از آن برای بررسی آنچه در هر دوره از زندگی‌تان برایش بیشترین ارزش را قائل بوده‌اید، استفاده کنید. نمونه‌های ذکرشده در ستون‌ها فقط نقطه‌ی شروع هستند. نیازی نیست دقیقاً همین موارد را دنبال کنید. مختارید آن‌ها را به ارزش‌ها و اهدافی که مناسب شما هستند، تغییر دهید. در هر بخش فقط ارزش‌هایی را بنویسید که در دوره‌ی فعلی زندگی برایتان مهم است. نمونه سؤالات زیر برای انجام این کار به شما کمک می‌کنند.

در این دوره از زندگی‌تان دوست دارید چه آدمی باشید؟  
می‌خواهید چه باورهایی داشته باشید؟  
می‌خواهید تلاش‌های شما نشان‌دهنده‌ی چه چیزی باشد؟  
در چه کارهایی می‌خواهید مشارکت کنید؟  
چه ویژگی‌ها یا نگرشی را می‌خواهید در این مرحله از زندگی خود به دست بیاورید؟

روابط فرزندپروری یادگیری و پیشرفت	سلامتی معنویت/ایمان تفریح/آسودگی خیال	خلاقیت کمک و همکاری کار
---	---	-------------------------------

بخش اصلی این تمرین، مرحله‌ی بعد از نوشتن ارزش‌ها در جدول است. در فرایند درمان ACT از افراد می‌خواهیم میزان اهمیت هر مجموعه ارزش را از مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنند. در این مقیاس، ۱۰ بیشترین اهمیت را داراست و ۰ اصلاً اهمیت ندارد. سپس از آن‌ها می‌خواهیم میزان پایبندی به ارزش‌هایشان را با مقادیر مشابه رتبه‌بندی کنند. ۱۰ کاملاً مطابق و ۰ یعنی اصلاً طبق ارزش‌ها پیش نمی‌روند. سپس زمانی را صرف این دو ارزیابی می‌کنیم. تفاوت زیاد نشان می‌دهد که فرد از مسیر زندگی در راستای آنچه برایش مهم است، دور شده، مثلاً مشخص کنید که مراقبت از سلامتی و بدن‌تان در بالاترین حد اهمیت با امتیاز ۱۰ از ۱۰ قرار دارد. اما ارزیابی شما از روش زندگی بر اساس این معیار ۲ از ۱۰ است. تغذیه‌ی نامناسبی دارید و ورزش نمی‌کنید، این ارزیابی شما را بر آن می‌دارد که در این برهه از زندگی به فکر تغییرات مثبتی برای زندگی بر اساس ارزش‌هایتان باشید. این روش بخش‌هایی از زندگی‌تان را که به تجدیدنظر نیاز دارند، برایتان مشخص می‌کند. این ارزیابی روشی عالی برای به‌دست‌آوردن کلی اولویت‌هایی است که قادر به انجام هم‌زمان همه‌ی آن‌ها نیستیم. این روش تعیین نمی‌کند که چه باید بکنیم و چگونه آن را انجام دهیم و فقط نقشه‌ای از نمای کلی واقعیت‌های موجود پیش روی ما می‌گذارد. از اینجا به بعد، تعیین اقدامات لازم برای هرچه نزدیک‌تر شدن به مسیر دل‌خواه‌مان به عهده‌ی ماست.



از همه مهم‌تر این است که بدانیم هدف این تمرین حل و فصل مشکلات و نحوه‌ی برخورد با احساسات خوشایند یا دردناکی که هر روز تجربه می‌کنیم، نیست. هدف این روش کشف معنا و برداشت ما از روزهای سخت و آسان است. این تمرین ما را به صبرکردن تا فراهم شدن بستر مناسب برای زندگی در قالب شخصیت مدنظرمان دعوت نمی‌کند، بلکه ما را به تفکر درباره‌ی انتخاب زندگی آگاهانه بر اساس ارزش‌هایمان و اتفاقات پیرامونمان فرامی‌خواند.

هنگامی که چند مورد از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی خود را مشخص و ارزش‌های خود را در این حوزه‌ها معین کردید، می‌توانید از این تمرین ساده استفاده کنید و میزان مطابقت زندگی‌تان با این ارزش‌ها در حال حاضر را بررسی کنید.

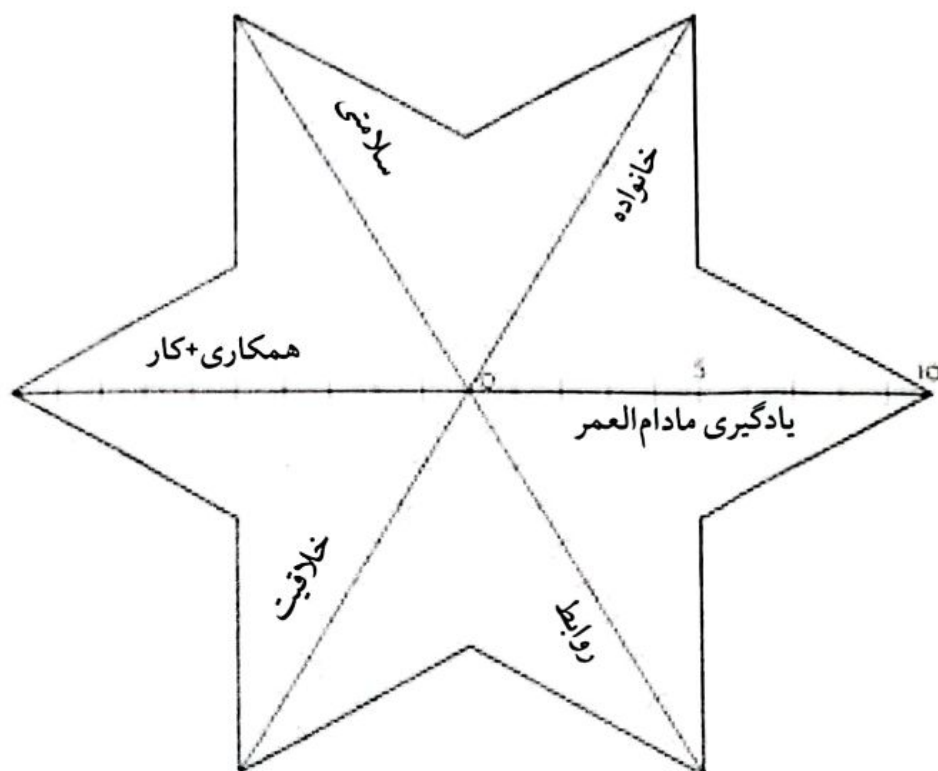
این تمرین را در اصل تویاس لوندگرین سوئدی<sup>۱</sup>، متخصص درمان ACT، طراحی کرده است. آنچه در ادامه می‌خوانید، برداشت من از این روش است که مایلم از آن برای خودم استفاده کنم.

در ستاره‌ی زیر، شش معیار برای ارزیابی نوشته شده است. شما می‌توانید حوزه‌های مهم زندگی خود را به جای آن‌ها بنویسید. هر بال ستاره به ده قسمت تقسیم شده که باید در مقیاس ۰ تا ۱۰ روی عددی که در حال حاضر نشان‌دهنده‌ی میزان تطابق زندگی‌تان با ارزش‌هایتان است، علامت بزنید.

مثلاً اگر سلامتی خود را آن‌طور که می‌خواهید در اولویت قرار نداده‌اید، به آن ۵ از ۱۰ می‌دهید؛ اما در روابط خود حس می‌کنید که در جایگاه شریک زندگی عملکرد خوبی بر اساس ارزش‌هایتان دارید. بنابراین، به این بخش امتیاز ۹ از ۱۰ می‌دهید.

هنگامی که همه‌ی بخش‌ها را علامت زدید، آن‌ها را با خط به هم وصل کنید و ببینید ستاره‌تان به چه شکلی درمی‌آید. اگر ستاره‌تان نامتوازن است، به بازوهای کوتاه‌تر ستاره دقت کنید. این بخش‌های زندگی‌تان نیازمند توجه بیشتری از سوی شما هستند.

در انتهای کتاب، در بخش ابزار یدکی، ستاره‌های خالی در نظر گرفته شده که می‌توانید از آن‌ها برای تمرین استفاده کنید.



شکل ۱۲. ستاره‌ی ارزش‌ها

احتمالاً تشخیص اینکه ارزش‌هایتان تا چه حد نشان‌دهنده‌ی آرزوهای خودتان و تا چه اندازه تحت تأثیر انتظارات دیگران است، کار سختی است؛ اما موضوع مهمی است که باید آن را مشخص کنید. منظور من این نیست که احساس وظیفه یا تعهد به خانواده یا جامعه مهم نیست یا نباید جزو ارزش‌ها باشد؛ اما باید بررسی کنید که چه ارزش‌هایی واقعاً متعلق به شما هستند و چه ارزش‌هایی به شما تحمیل شده‌اند. با این کار، به دلیل نارضایتی از برخی جنبه‌های خاص زندگی یا نپرداختن به آن‌ها پی می‌برید.

امتحان کنید: راه دیگر برای بررسی منظم‌تر ارزش‌ها، گنجاندن این کار در قالب یادداشت‌برداری یا خودارزیابی است. از چند نمونه سؤال زیر برای سمت‌وسو دادن به افکارتان استفاده کنید. از این روش هم شخصاً



و هم با دیگران در جلسات درمانی برای بررسی ارزش‌ها استفاده می‌کنم.

۱. اگر قرار باشد پس از فصل بعدی زندگی‌تان به آن بنگرید و از نحوه‌ی مواجهه‌تان با چالش‌های زندگی احساس غرور و رضایت کنید، امروز باید چه روش و رویکردی برای ساختن این فصل اتخاذ کنید؟ فصل بعد زندگی‌تان را چگونه تصور می‌کنید؟ برای پاسخ سعی کنید بر انتخاب‌ها، اقدامات و نگرش خود تمرکز کنید، نه روی افراد یا رویدادهایی که خارج از کنترل‌تان هستند. به این بیندیشید که پس از اتفاقات احتمالی، چگونه دوباره برای رسیدن به اهداف‌تان تلاش خواهید کرد؟
۲. در رابطه با خودتان، سلامتی و رشد شخصی‌تان چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید؟ چه چیزهایی درباره‌ی این اولویت‌ها برایتان اهمیت دارد؟
۳. دوست دارید در ارتباط با افراد زندگی‌تان چه آدمی باشید؟ چه کیفیتی برای این روابط در نظر دارید و مایلید چه نقشی در زندگی آن‌ها ایفا کنید؟
۴. دوست دارید آدم‌های زندگی‌تان کنار شما چه احساسی داشته باشند؟ دوست دارید در حلقه‌ی دوستان و خانواده وجودتان نمایانگر چه چیزی باشد؟
۵. اگر فقط یک بار بتوانید زندگی کنید، می‌خواهید چه تأثیری در طول زندگی‌تان از خود باقی بگذارید؟
۶. اگر هیچ‌کس نمی‌دانست شما زمانتان را چگونه سپری می‌کنید، آیا بازهم همان کار را انجام می‌دادید؟
۷. طی روزها و هفته‌هایی که سپری می‌کنید، کدام‌یک از ارزش‌هایتان را برای هر انتخاب و اقدام مدنظر می‌گیرید؟ مثلاً «امروز انتخاب می‌کنم در هر تجربه، انتخاب و اقدامم، اشتیاق/شهامت/شفقت/کنجکاوی داشته باشم. برای این کار باید...»

### خلاصه‌ی فصل

- برای اینکه ببینید تا امروز چقدر به ارزش‌هایتان پایبند بوده‌اید و چقدر بر مبنای آن‌ها زندگی می‌کنید، می‌توانید از تمرین‌های ساده‌ای استفاده کنید.
- ارزش‌ها و پایبندی ما به آن‌ها با گذر زمان تغییر می‌کند؛ بنابراین سعی کنید ارزش‌هایتان را منظم بررسی کنید.

## فصل سی و سوم: کدام ارزش‌ها برای شما مهم‌ترند؟ | ۲۵۷

- استفاده از ارزش‌ها برای هدف‌گذاری، به اتخاذ تصمیمات و برنامه‌های روزانه‌ی ما نیز کمک می‌کند.
- روی آنچه می‌خواهید اتفاق بیفتد، تمرکز نکنید، فارغ از هر اتفاق احتمالی روی کسی که می‌خواهید باشید، سهمی که می‌خواهید در بهبود و پیشبرد اوضاع داشته باشید و نگرستان برای پذیرش زندگی متمرکز شوید.