

---

# DEĞERLERE YAKINDAN BAKIŞ

---

Değerler, yüreğinizin bir insan olarak nasıl davranmak istediğinizle alakalı derin arzulardır. Değerler edinmek ya da başarmak istediğiniz şey değil, süregelen bazda nasıl davranmak ya da eyleme geçmek istediğinizle alakalıdır.

Yüzlerce farklı değer var, fakat aşağıda en yaygın olanları bulabilirsiniz. Belki de hepsi size uygun gelecektir. 'doğru değerler' 'yanlış değerler' diye bir şey olmadığını da hatırlayın. Bu bir nebze bizim pizza zevkimize benzer. Siz mantarlı veya ananaslı tercih ederken ben zeytin ve mısırlıyı tercih edebilirim, bu benim tercihimin doğru sizinkinin yanlış olduğunu göstermez. Sadece pizza zevklerimizin farklı olduğunu gösterir. Benzer şekilde, farklı değerlerimiz de olabilir.

Aşağıdaki listeye bir göz atın, her değerın yanına şu harflerden birini yazın:

Ç: Çok önemli

Ö: Önemli

Ö.D : Önemli değil

En azından 10 tanesini çok önemli diye işaretlediğinizden emin olun.

1. Kabul: kendime, diğerlerine, hayata karşı açık ve kabullenici olmak
2. Macera: maceracı olmak, aktif olarak yeni deneyimlerin veya peşinden koşmak, oldurmak, keşfetmek
3. Girişkenlik: haklarım için saygılı bir duruş sergilemek ve istediğim şeyi rica etmek
4. Özgünlük: özgün, şahsına münhasır, içi dışı bir, kendine dürüst olmak
5. Güzellik: kendimdeki, başkalarındaki, çevredeki güzellikleri takdir etmek, bunları oluşturmak, beslemek ve bakmak
6. İlgi: kendime, insanlara ve çevreye ilgi göstermek

7. Zorlamak: kendimi büyüme, gelişme ve ilerleme için zorlamak
8. Şefkat: acı çekenlere karşı nezaketle yaklaşmak
9. Bağlantı: yaptığım şeye bağlantılanmak, diğerleriyle tüm varlığımla orada olma
10. Katkı: kendimde ve çevremde olumlu bir farklılık oluşturabilmek adına katkı ve yardımda bulunmak
11. Tasdiklemek: kural ve mecburiyetlere uymak ve saygılı olmak
12. Kooperasyon: diğerleriyle kooperasyon ve işbirliğinde bulunmak
13. Cesaret: cesaretli ve cesur olmak, korku, tehdit veya zorluk karşısında istikrarlı olabilmek
14. Yaratıcılık: yaratıcı ve yenilikçi olmak
15. Merak: meraklı, açık zihinli ve ilgili olmak, keşfetmek
16. Teşvik: kendimde ve başkalarında değer verdiğim davranışları teşvik etmek ve ödüllendirmek
17. Eşitlik: diğerlerine kendimle eşit davranmalıyım, aynı şekilde onların bana eşit davranmasını sağlamalıyım
18. Heyecan: heyecan verici, uyarıcı, tüyler ürpertici aktivitelerin peşinde koşmak, oluşturmak ve sürdürmek
19. Adalet: kendine ve başkalarına adil olmak
20. Fit olma: kendi zindeliğini sürdürmek ve geliştirmek, fiziksel ve zihinsel sağlığını, iyiliğini düşünmek
21. Esneklik: değişen durumlara uymak ve kendini ayarlamak
22. Özgürlük: özgürce yaşamak, ne yaşamak nasıl davranmak istediğimi benim seçmem, diğerlerine de bu konuda yardımcı olmam
23. Arkadaş canlısı olmak: arkadaşça, şefkatli olmak, diğerleriyle uzlaşabilir olmak

24. Affedicilik: kendine ve başkalarına affedici olmak
25. Eğlence: eğlenceyi seveni eğlenceli aktiviteleri arayan oluşturan ve dahil olan biri olmak
26. Cömertlik: cömert, paylaşımcı, kendine ve başkalarına verici olmak
27. Şükran: kendinin, başkalarının ve yaşamın ta kendisinin olumlu yanlarına şükran duyarak takdir etmek
28. Dürüstlük: dürüst, doğru, kendine ve başkalarına samimi olmak
29. Espri: hayatın espritu el yanlarını görmek ve takdir etmek
30. Tevazu: mütevazi ve sıradan olmak, eylemlerin benim adıma konuşmasını sağlamak
31. Üretkenlik:  retken, alışkan ve adanmış olmak
32. Bağımsızlık: kendini destekleyen, bir şeyleri yaparken kendi seğen biri olmak
33. Samimiyet: açılmak, yakın ilişkilerde kendini duygusal ve fiziksel olarak açığa çıkarmak
34. Adil olma: adaleti saęlamak
35. Nezaket: nazik, şefkatli, ince düřünceli, kendini ve etrafındakileri besleyici biri olmak
36. Sevgi: kendime ve etrafımdakilere sevecen ve duyguyla hareket etmek
37. Farkındalık: Kendimin şimdi ve burada deneyimine bilinçli, sağlıklı ve ilgili olmak
38. Düzen: düzenli ve organize olmak
39. Açık zihinlilik: olanları iini görmek diğer insanların bakış açılarından adaletli şekilde tartmak, görmek
40. Sabir: istedięin şeyi sabırla beklemek
41. İstikrar: problem ve zorluklara karşın istikrarla devam etmek

42. Zevk: kendine ve başkalarına zevki yaratmak ve vermek
43. Güç: görevi devralmak, yönetme ve organize etme gibi durumlarda otoriteyi güçlü derecede etkilemek
44. Karşılama: ikili ilişkilerde alma-verme konusunda dengede olmak
45. Saygı: kendime ve başkalarına saygılı olma, nazik, düşünen ve takdirle davranma
46. Sorumluluk: eylemlerin hakkında sorumlu ve hesabının farkında olma
47. Romantiklik: romantik olma, sevgiyi ve duyguları gösterme, ifade etme
48. Güvenlik: kendimi ve başkalarını güvene alma, koruma ve emin kılma
49. Öz farkındalık: kendi düşüncelerim, hislerim ve eylemlerimin farkında olma
50. Öz bakım: sağlığıma ve iyiliğime bakma, ihtiyaçlarımı karşılama
51. Öz-gelişim: bilgi, beceri, karakter ve yaşam deneyimi hususlarında büyümeye, ilerlemeye ve gelişmeye devam etme
52. Öz kontrol: kendi hayat ideallerime uygun yaşama
53. Duygusalılık: beş duyumu harekete geçirecek deneyimleri oluşturma, keşfetme ve bunlardan zevk alma
54. Cinsellik: kendi cinselliğimi keyfetme ve zevk alma
55. Maneviyat: kendimden büyük olan şeylerle bağlantılanma
56. Beceri: kendi becerilerini sürekli olarak pratik etme ve iyileştirme, kullanırken kendini katma
57. Destekleyicilik: kendine ve başkalarına imkanlar dahilinde destekleyici, yardımcı, teşvik edici olmak
58. Güven: güvenilir olmak, sadık, samimi ve inanılır olmak
59. Listelenmeyen kendi değerlerinizi yazın.