



۲۴۷

اگر عشق، موفقیت، صداقت برای شما اهمیت دارد، پس آنها بخشی از نظام ارزشی شما به شمار می روند. یک ارزش، یک حالت احساسی است و اهمیت بسیار دارد؛ خواه تجربه کنید (به خاطر مسرتی که اعتقاد دارید به همراه می آورد) یا پرهیز کنید (به خاطر دردی که شما را به آن پیوند می دهد).

تمام تصمیم گیری های ما از این باورها ناشی می شوند: چگونه یک حرکت می تواند به ما کمک کند به سوی ارزش شادی بخش پیش رویم! آیا به ما کمک می کند که از ارزشی ناراحت کننده پرهیز کنیم یا دور شویم؟ یکی از مهمترین احساسات لذت بخش که شما آن را با ارزش می دانید کدام است و احساس دردناکی که سعی در پرهیز از آن را دارید کدام است؟

۲۴۸

ارزش های مسرت انگیز ارزش های شناخته شده اند که فرد را به طرف خود می کشاند و شامل احساساتی چون عشق، شادی، آزادی، امنیت، شور و اشتیاق و آرامش ذهنی است. ارزش های ناراحت کننده (همچون طرد شدن، افسردگی، تنهایی) به عنوان ارزش های

دوری گزین شناخته شده اند. هنگامی که در حال تصمیم گیری هستیم، در نظر می گیریم که آیا حالت های شادی بخش یا ناراحت کننده پیامد اعمال ما خواهد شد؟

طی چند روز آینده، نه فقط حالات احساسی برگرفته از تصمیمات خود، بلکه ترتیب اهمیت آن ها را نیز تعیین کنید. مثلاً ممکن است برای هر دو احساس ایمنی و ماجراجویی ارزش قایل شوید. تعیین کنید که کدام یک برای شما در تصمیم گیری با ثبات اهمیت بیشتری دارد که در آن صورت به شما کمک می کند و شادی درازمدتی را به همراه دارد.

۲۴۹

همراه با ارزش های «گرایشی و گریزآور» دو ارزش دیگر نیز در این طبقه بندی وجود دارد. ارزش های نهایی و ارزش های وسیله ای.

مثلاً شما می توانید بگویید برای اتومبیل خود ارزش قائلید؛ اما این فقط وسیله ای برای به مقصد رسیدن است. در مقابل ارزش نهایی که شما در پی آن هستید یک حالت احساسی است، همچون شور و هیجان «پونتیاک»، پرستیژ «مرسدس بنز»، یا ایمنی «ولوو».

به خاطر داشته باشید میل و آرزوی ما در رویارویی با ارزش های نهایی مان، نیروی محرکه در پشت تمام تصمیمات ما است. متأسفانه اغلب مردم برای دستیابی به ارزش های وسیله ای خود، (اهداف) تصمیم هایی می گیرند برخلاف میل شان و به این ترتیب از دستیابی به مهمترین چیز باز می مانند؛ یعنی از ارزش های نهایی شان (نیازهای پر توان احساسی شان).

۲۵۰

آیا تاکنون گفته اید: من واقعاً خواهان یک دوستی ام و سرانجام وقتی به خواسته خود می رسید و شخصی را می یابید، پس از مدتی کوتاه در می یابید که «خواهان آن دوستی نیستید»؟ دلیل آن هم این است که دوستی فقط وسیله ای برای یک غایت و هدف است. آنچه شما واقعاً خواهان آن بودید، رسیدن به ارزش های نهایی عشق، همدلی و یا نزدیکی از این ارتباط

بود. دوستی ها به طور خودکار به این ارزش های بسیار والا منتهی نمی شوند. می بایست بدانید این ها اهداف واقعی شما هستند و دائماً در ذهن خود اثر متقابل آن ها را در نظر بگیرید.

به خاطر داشته باشید که شما می توانید به ارزش های وسیله ای خود در زندگی دست یابید (پول، مقام، درجه و رتبه، فرزند، دوست) اما هنوز ناخرسند باشید. مگر آنکه دائماً با عمیق ترین ارزش های (نهایی) خود زندگی کنید. شما موفق خواهید شد اما هنوز فاقد آن رضایت نهایی هستید که واقعاً سزاوارید.

۲۵۱

اگرچه حالات احساسی بسیاری وجود دارد که ما آن ها را ارزش های شخصی می دانیم، اما برخی را گرمی تر از مابقی در نظر می گیریم. ارزش هایی که برای به دست آوردنشان فعالیت بیشتری می کنیم، ارزش های گرایشی می نامیم، همچون عشق، موفقیت، آزادی، نزدیکی، آسایش خاطر و سلامت.

هنگامی که شما ارزش هایتان را شناسایی کردید، می توانید بیشتر جستجو کنید و از نظر سلسله مراتب جایگاه مناسبش را بیابید. اکنون از ۱ تا ۱۰ این ارزش ها را برحسب اهمیتی که برای حالت احساسی خویش قائلید، طبقه بندی کنید.

رتبه	ارزش	رتبه	ارزش
	ماجراجویی		عشق
	قدرت		موفقیت
	شهوت		آزادی
	آسودگی		صمیمیت
	سلامت		ایمنی

ما در مقابل ارزش های گرایشی، ارزش های گریز آور هم داریم که در تلاشیم تا از آن ها پرهیز کنیم. نمونه های زیر را از ۱ تا ۸ رتبه دهید. رتبه ۱ آن حالت احساسی شما است که بیشترین تلاش را می کنید تا از آن بپرهیزید.

رتبه	ارزش	رتبه	ارزش
	افسردگی		طرد شدن
	شکست		خشم
	تحقیر		ناامیدی
	گناه		تنهایی