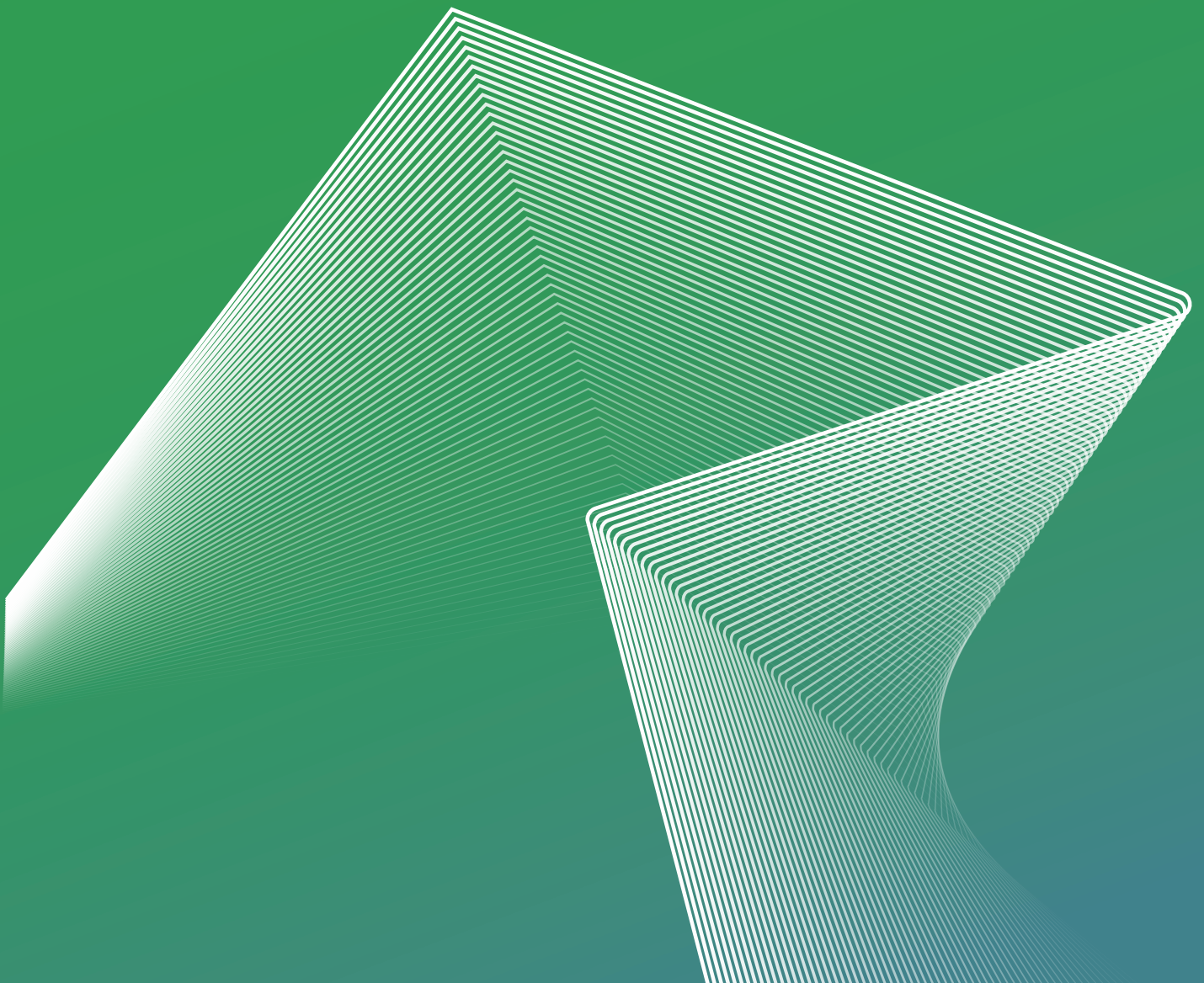


PSYCHOLOGY**T**⚙️**OLS**

Values

العَرَبِيَّة / Arabic



القيم

1. في جانب كل نطاق اكتب وصف مختصر لقيمك. (مثال، أن أكون شريك مهتم[الزواج]، أن لا أتوقف أبداً عن التعلم[التطوير الشخصي]، أن أعمق صلتني بالطبيعة [الروحانية]).
2. بعد ذلك صنف كل نطاق حسب أهميته بالنسبة لك (= ٠ غير مهم، ١٠ = مهم جداً).
3. وأخيراً صنف كل نطاق حسب مقدار النجاح الذي أحرزته في الشهر الماضي بالنسبة لهذه القيمة في حياتك.

النجاح	الأهمية	وصف القيم	
		العائلة	
		الزواج/ الشريكان/ العلاقة الحميمة والألفة	
		الأمومة والأبوة	
		الصدقات والحياة الاجتماعية	
		المهنة/ العمل	
		التعليم/ النمو والتطوير الذاتي	
		الإستجمام/ الترفيه/ وقت الفراغ	
		الروحانية	
		الوطنية/ البيئة/ المجتمع	
		الصحة/ السلامة البدنية	

القيم

قيمنا تعكس الأمور ما نجد له معنى في حياتنا. هي ما نعتني به بعمق وما نعتبر له أهمية. كل شخص مختلف في قيمه عن الآخر، وقد تتغير قيمنا بمرور الوقت. وهي أيضاً تعكس الطريقة التي نريد أن نمارسها في هذا العالم، مع الأشخاص من حولنا ومع أنفسنا.

تختلف القيم عن الأهداف. ضع ببساطة أنه يمكن تحقيق الأهداف متى ما كانت القيم أشبه بالإتجاهات التي نريد أن نسير إليها. على سبيل المثال، قد يكون لديك قيمة أن تكون والد جيد وهو ما يتطلب جهد مدى الحياة، والهدف المحدد الذي يمكن تحقيقه من جعل أطفالك يذهبون إلى المدرسة في الوقت المناسب. أو قد يكون لديك هدف من الخروج للهرولة عندما تضع قيمة لصحتك الجسدية.

تم تقييم النطاقات بالأسفل من قبل بعض الأشخاص. قد تجد بعض القيم التي تعتقد أنها ذات أهمية بالنسبة لك، بينما بعض القيم ليست بتلك الأهمية. لا توجد إجابات صحيحة. اقرأ الوصف ثم فكر ماهي القيم التي يمكنك تبنيها والتي تجعل الحياة ذات معنى.

	العائلة	أي نوع من العلاقات التي تود تكوينها مع عائلتك؟ أي نوع من الأخ/الأخت/الأم/الأب/العم/العمة/الخال/الخالة/ابنة الأخ/ابن الأخ الذي تريد أن تكون عليه؟ كيف تريد أن تكون في هذه العلاقات؟
	الزواج/ الشريكان/ العلاقة الحميمة والألفة	ما نوع الزوج/ الزوجة/ الشريك الذي تريد أن تكون عليه؟ ما نوع العلاقة التي تود أن تكون جزء منها؟ ما نوع الشراكة التي تود بنائها؟ ما نوع الشخص الذي تود أن تكون عليه في العلاقة؟
	الأمومة والأبوة	أي نوع من الوالدين تريد أن تكون عليه؟ ما هي المميزات التي تود أن يراك بها أطفالك؟ ما نوع العلاقة التي تود بنائها معهم؟
	الصدقات والحياة الإجتماعية	أي نوع من الأصدقاء تريد أن تكون عليه؟ ما نوع الصداقات التي ترى أنه من المهم تعزيزها؟ كيف تود أن تتصرف تجاه أصدقائك؟ ما نوع الحياة الإجتماعية المهم بالنسبة لك؟
	المهنة/ العمل	أي نوع من الأعمال ذو قيمة بالنسبة لك؟ ماهي المميزات التي تود نقلها كموظف؟ ما نوع العلاقات المهنية التي تود بنائها؟ ما نوع العمل الذي يهيك؟
	التعليم/ النمو والتطوير الذاتي	كيف تود أن تطور من نفسك كشخص؟ ما نوع المهارات التي تود إكتسابها؟ ماهو المهم بالنسبة لك في التعليم والتعلم؟ ما الذي ترغب في تعلمه؟
	الإستجمام/ الترفيه/ وقت الفراغ	كيف تود أن ترفيه نفسك؟ ما الذي يجعلك تسترخي؟ متى تكون أكثر مرحاً؟
	الروحانية	ما نوع العلاقة التي تود أن تكون عليها مع الله؟ الطبيعة؟ البيئة؟
	الوطنية/ البيئة/ المجتمع	ما نوع البيئة التي تريد أن تكون جزء منها؟ كيف تريد أن تساهم في مجتمعتك؟ ما هو نوع الوطنية التي تريد أن تكون عليها؟
	الصحة/ السلامة البدنية	ما هي القيم التي تملكها بناء على سلامتك البدنية؟ ما مدى أهمية صحتك؟ كيف تريد أن تنظر إلى نفسك؟

Contact us

contact@psychologytools.com

Terms & conditions

This document may be used by members of Psychology Tools, and their clients if applicable, in accordance with our terms and conditions, which can be found at: <https://psychologytools.com/terms-and-conditions.html>

Disclaimer

Your use of this document is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we strongly recommend that you seek formal medical advice before using our resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the documents should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this document is Copyright © 2018 Psychology Tools. All rights reserved.