

## **Наши ценности**

### **как определить важное в жизни и следовать этому**

Что такое жизненные ценности? Это идеалы и принципы, на которые человек ориентируется в жизни, чем он дорожит и что определяет его приоритеты. Нет определенного списка жизненных ценностей, у каждого они свои. Но выделяют основные группы: Общечеловеческие — общие представления людей о плохом и хорошем. Культурные — материальные и нематериальные, движимые и недвижимые памятники культуры, которые стали результатом деятельности человека. Личные — желательные цели, которые мотивируют действия людей и служат руководящими принципами в их жизни. Личные ценности формируются на основе общечеловеческих, воплощенных в произведениях культуры, в процессе социализации человека.

Что относят к жизненным ценностям? Каждая сфера жизни человека имеет свои ценности: семейные (создание семьи, уважение, забота по отношению к членам семьи, традиции); личностные (непрерывное духовное и интеллектуальное развитие, хорошая физическая форма); рабочие (карьерный рост, профессиональная востребованность); нравственные (честность, справедливость, верность); материальные (дом, богатство, бизнес). Каждый день мы оказываемся перед выбором, как поступить, чему отдать предпочтение. Ориентация на жизненные ценности помогает сделать правильный выбор, сосредоточиться на важном и не тратить силы на второстепенное. Например, если для человека важнее семейные ценности, он не согласится на предложение работы, которая будет занимать все его время. И наоборот, когда в жизненных ценностях на первом месте карьера, он будет полностью отдаваться работе, а не семье. Когда человек достигает целей, согласованных с его ценностями, то становится счастливым.

Личностные ценности называют ценностными ориентациями. Это сознательные убеждения или представления человека о ценном для него. Развитые ценностные ориентации — признак зрелой личности. Ценности человека становятся главным мотивом и ориентацией выбора в любой его деятельности. Это согласование придает жизни смысл и помогает определить новые цели.

**Как определить жизненные ценности?** Наши жизненные ценности формируются с детства в семье. Также на нас влияют друзья, общество, книги, фильмы, кумиры. То, что нравится, дарит положительные эмоции, становится нашей жизненной ценностью. Остальному мы противимся или выражаем равнодушие. Чтобы самостоятельно распоряжаться своей жизнью,

важно иметь прочный внутренний стержень. Этот ориентир — наши жизненные ценности. Но часто ли мы задаем себе вопрос о самом важном в жизни? Нет, к сожалению. Зачастую обеспокоены текущими проблемами и не думаем глубоко и глобально о том, чего хотим на самом деле. И жизнь проходит совсем не так, как нам бы хотелось. Любая бытовая неурядица может стать проблемой, потому что нет опоры и осознанности. Мы не думаем о главном. Как определить жизненные ценности? Чтобы определить свои жизненные ценности, тренер по личностному росту Эрик Ларссен в книге «Сейчас» советует сделать специальное упражнение. Понадобится 10 минут времени, лист бумаги и ручка. Задайте себе вопрос «Что для меня самое важное в жизни?» и напишите 16 пунктов. Например, любовь, справедливость, верность, хорошее здоровье, забота, мир, ум, рост, юмор, власть, свобода, отдых, богатство, щедрость, оптимизм, высокая самооценка. У вас будет свой список. Далее поэтапно удаляйте наименее важные пункты: сразу 5, затем из оставшихся вычеркните еще 3, далее пересмотрите и уберите еще 4, потом еще 1. Останутся 3 самых важных пункта в вашей жизни. Это и есть ваши жизненные ценности. Это упражнение повышает уровень осознанности, что позволит человеку измениться, считает Эрик Ларссен. Более внимательное отношение к тому, о чем вы думаете, поможет сделать свой осознанный выбор. Только вы знаете, как хотите жить, что для вас важно и чего хотите достичь. Понимание своих жизненных ценностей дает ответы на все эти вопросы.

**Как следовать жизненным ценностям?** Всегда помните о своей ценностной ориентации и действуйте в соответствии с ней, особенно в ситуации выбора. Не сбиваясь с пути и следовать своим жизненным ценностям помогут такие напоминания

- 1) Жизненная ценность должна быть вашим осознанным выбором, а не диктоваться физиологией, обществом, кем-то еще. Вы хотите завести собаку? Она кажется вам огромной ценностью? Спросите у себя, готовы ли вы пожертвовать ради нее сном, свободным временем, подчинить ее потребностям свой распорядок дня, каникулы, отдых? Если ответите «да» на все вопросы, и увидите, что вы действительно готовы к этому, тогда заводите.
- 2) Жизненные ценности могут меняться вследствие личностного кризиса, смены социального окружения, работы над собой. Но если без видимых на то причин сегодня у вас одна жизненная ценность, а завтра — противоположная, то, очевидно, ни одна из них не стала для вас ценной.

3) Если выбор вроде бы очевиден, но он вызывает максимальный дискомфорт, не переступайте через себя. Проблему стоит изучить более детально и найти другое решение.

Если выбираете вуз не осознанно, а потому что туда поступает друг, не ждите, что учеба, а потом и профессия станут настоящей ценностью и принесут удовольствие. Бывают, конечно, исключения, но не стоит надеяться, что это именно тот случай. Спикер Константин Харский в книге «Большая переменная» называет 4 простых критерия, по которым легко определить, следуете вы данной жизненной ценности или нет:

1. Сколько времени вы тратите на то, что считаете ценностью?
2. Сколько тратите денег?
3. Территория влияния ценности в вашей жизни. Истинная ценность влияет если не на все, то на многое.
4. Сообщение и потребление информации, связанной с ценностью. Вы часто говорите об этом с друзьями и везде находите соответствующую информацию.

Если присутствуют все 4 критерия, то ценность высока. Если только один, то не так она для вас и важна.

Так ли просто следовать жизненным ценностям? Нет, иначе все были бы счастливы. Но к этому стоит стремиться во имя любви к себе и желания той жизни, на которую заслуживаете. Если человек живет, руководствуясь тем, что для него важнее всего, он более уверен, спокоен и счастлив. Курс на жизненные ценности не даст сбиться с пути.