

Жизненные ценности.

«Как мы думаем, так мы и живём» - говорили древние и сегодня эта истина также свежа, как две с половиной тысячи лет назад.

Наши мысли определяют жизненные ценности, которые создают нашу жизнь.

Иерархия жизненных ценностей является сегодня одним из главных вопросов в жизни человека. Именно она определяет стремление человека к личностному росту, способствует развитию творческого мышления и создает новое качество жизни. Но, к сожалению, часто неправильно выстроенная иерархия ценностей является камнем преткновения, о который спотыкаются люди, набивая себе шишки, разрушая свои семьи, оставаясь разочарованными, больными, одинокими и несчастливыми.

Зачастую мы себе даже не представляем, насколько нам важно понять, ЧТО является для нас главным.

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Для большей достоверности, данные, полученные с помощью теста Рокича желательно подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные и * инструментальные

Попросту это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Человек всегда развивается через желания и новое качество жизни, которые мотивируют его личностной рост на достижение цели жизни. Но почему иногда наши желания не исполняются? Что необходимо сделать, чтобы получить желаемое?

Послушайте очень поучительную притчу, которая поможет глубже осмыслить этот вопрос.

Притча «Три желания»

Жил-был один человек. Он, как и все, надеялся на чудо, и оно произошло... Однажды, по пути на работу, он встретил настоящего Волшебника. «Сегодня волшебный день – сказал волшебник, и я могу исполнить три твоих желания!»

-- Ух, ты! Я точно знаю, чего хочу! Я хочу шикарную машину с откидывающимся верхом и белыми кожаными сидениями, -- немного подумав, ответил человек.

-- Хорошо, -- ответил волшебник, полез в мешок, достал оттуда ключи от машины и подал их человеку.

-- Вот это да! Это прямо как я и хотел! -- закричал человек, сел в машину и уехал навстречу новым впечатлениям.

На следующий день он вернулся на то же самое место. Человек был очень зол, так что Волшебник спросил его:

-- Что случилось?

-- А... Я целый день ездил по городу, и куда бы я ни приехал, все люди смотрели на меня, ведь я был в этой машине. Но потом я начал замечать, что в этом городе полно красивых машин и люди смотрят на все машины... Так что это не то, чего я хотел.

-- А чего же ты еще хочешь? -- спросил волшебник.

-- Я... хочу... денег! -- ответил человек. Целую кучу денег, чтобы я смог купить все, что захочу.

-- Хорошо, -- ответил Волшебник. Достал из мешка чековую книжку и вручил её человеку.

Сунув в карман книжку человек заявил:

-- Я вернусь завтра, ведь у меня еще есть третье желание.

-Конечно, я буду ждать тебя. - ответил Волшебник.

На следующий день на этом же самом месте, в то же время, человек и Волшебник встретились снова. Но опять человек был разозлен и подавлен. Волшебник спросил:

-- И что случилось теперь?

-- Я скупил все, что хотел. Стоило мне увидеть любую вещь, которая мне нравится, я тут же покупал ее. Но очень скоро мне стало все равно. Я ведь могу купить все, так что какая разница... Ты не дал мне того, что я хотел.

-- Чего ты хочешь? -- спросил Волшебник.

В этот раз человек тщательно продумал свой ответ и сказал:

-- Я знаю, чего хочу. Я хочу сказочно красивую... девушку. Можешь?

-- Хорошо, -- ответил волшебник, и тут же рядом с ним появилась необычайно прекрасная девушка.

...Спустя две недели человек вернулся снова на то же место. Он был зол и подавлен. Волшебник спросил его:

-- А что сейчас? Я ведь дал тебе сказочно прекрасную девушку!

-- А... Она была такая послушная, что мне это быстро наскучило.

Какой-то ты плохой Волшебник. Я прошу и прошу тебя то, что я хочу, а оно все не то и не такое.

-- Это потому, -- ответил Волшебник - что ты ни разу не попросил того, чего хочешь.

-- Неправда, я всегда прошу того, чего хочу!

-- Нет, -- ответил Волшебник. -- Ты просишь машину, а на самом деле хочешь уважения, ты просишь денег, а на самом деле хочешь свободы, ты просишь красивую девушку, а на самом деле хочешь любви.

Поэтому, для того, чтобы достичь своей цели жизни, надо научиться решать свои дискомфорта, чтобы внести новое качество жизни. Для этого надо честно ответить себе на вопросы:

- 1) Чего же я желаю на самом деле? - это круг желаний.
- 2) Что у меня уже есть для достижения своей цели жизни? - это круг возможностей.
- 3) Что мне еще необходимо сделать, чтобы получить желаемое? - И постараться увидеть перспективу своего развития через личностной рост.

И, самое главное, надо помнить, что «без труда не выловишь и рыбку из пруда».

Поэтому полезно смотреть из круга возможностей и двигаться в круг желаний, а не наоборот, чтобы не витать в иллюзиях. Тогда желаемое станет возможным!

Психологи считают, что наши главные жизненные ценности в первую очередь начинают формироваться в родительской семье и школе и формируются до 12 лет. Далее ценности могут меняться, дополняться новыми, но не значительно.

Психологическая практика показала, что если жизненные ценности выстроены неверно, то у человека на ровном месте могут возникнуть проблемы. Если же жизненные ценности выстроить правильно, то в жизни начинают происходить удивительные перемены в лучшую сторону, совершенствуется качество жизни, происходит личностной рост, и создаются возможности для творческого мышления. Для одних людей наиболее важными являются материальные ценности. Для других — только духовные ценности. Все зависит от уровня развития сознания человека. Но и то и другое является крайностью, т.к. одних ведет к заматериализованности, заземленности, а других — к виртуальности, иллюзорности. Как же уравновесить эти ценности в золотую середину?

Жизненные ценности задают направление нашей жизни, обуславливают выбор в различных ситуациях и дают ощущение наполненности. Однако, если мы хотим вывести качество жизни на новый уровень, то придется пересмотреть свою **систему жизненных ценностей**, а затем согласовывать свои решения с новыми взглядами. Иногда, чтобы изменить жизнь к лучшему, от многих из них придётся отказаться. Особенно если это не ваши истинные ценности, а навязанные вам кем то. Как правило, человек, живёт многими общепринятыми ценностями. Они восхваляются, они придают статус, они заставляют действовать, в процессе их добычи. И это хорошо, но это и плохо.

Хорошо, что служит стимулом к развитию, а плохо потому, что закрываются другие ценности, не давая подумать: а так ли это мне на самом деле нужно? И живёт такой человек, как белка в колесе, не поднимая головы над навязываемыми ему устремлениями и хотениями. А неимение чего-либо (из общепринятого по списку) заставляет его страдать и удваивать силы для обретения. Рождается зависть, соперничество, злость, одержимость, чувство обделённости, различные комплексы и т.д. и т.п.

И если не получается обрести желаемое естественным путём, то в ход идут всевозможные способы достижения, порой не самые хорошие. Конечно, не каждый к ним прибегнет, но находятся и те, кто готов на все ради достижения своей цели.

Считается, что на самом деле человеку для счастья надо не так много. В психологии существует такое понятие, как **«Пирами́да потре́бностей Маслоу»**. Ученый психолог Абрахам Маслоу выделил 5 основных потребностей человека и расположил их в иерархической последовательности.

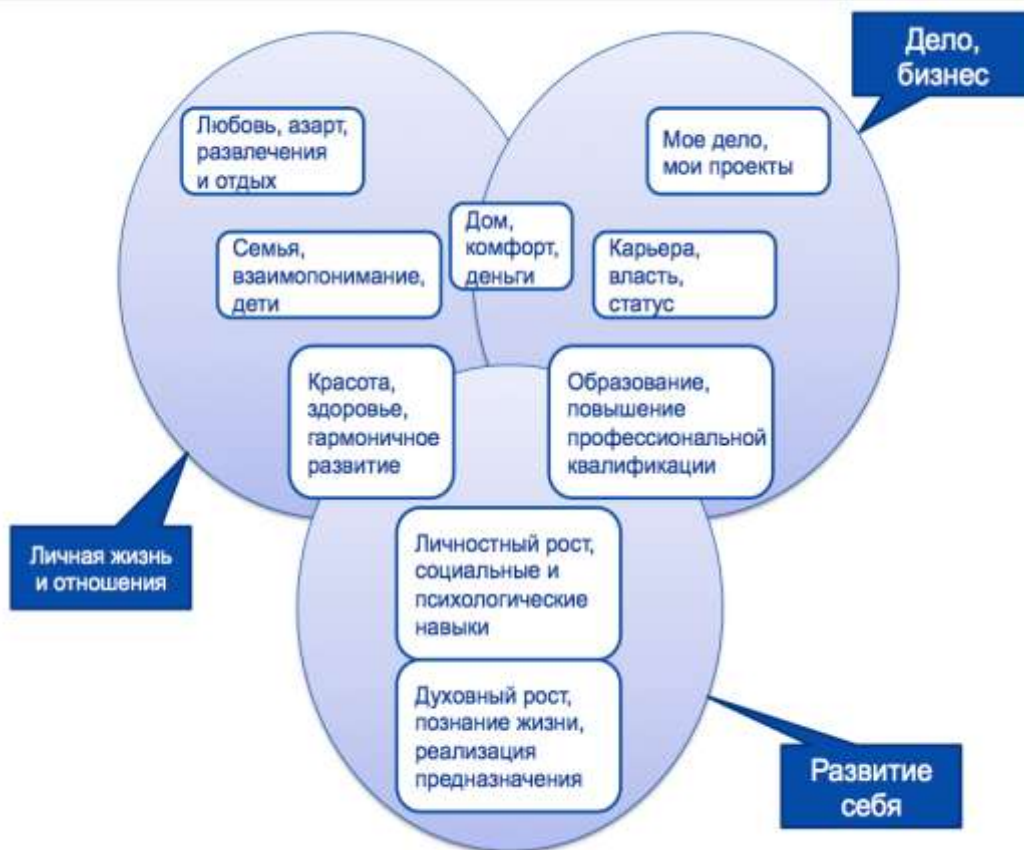
Потребности расположены по мере возрастания, по степени значимости, объяснив такое построение тем, что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах. В основании — физиология (утоление голода, жажды, сексуальной потребности и т. п.). Ступенью выше разместились потребность в безопасности, над ней — потребность в привязанности и любви, а также в принадлежности какой-либо социальной группе. Следующая ступень — потребность в уважении и одобрении, над которой Маслоу поставил познавательные потребности (жажда знаний, желание воспринимать как можно больше информации). Далее следует потребность в эстетике (жажда гармонизировать жизнь, наполнить ее красотой, искусством). И наконец, последняя ступень пирамиды, наивысшая, — стремление к раскрытию внутреннего потенциала (она и есть самоактуализация). Важно заметить, что каждая из потребностей не обязательно должна быть утолена полностью — достаточно частичного насыщения для перехода на следующую ступень.



Иерархия потребностей (А. Маслоу)

Таким образом, потребности человека в дальнейшем преобразуются в ценности. Какие основные жизненные ценности? Сколько их вообще? Список всех жизненных ценностей огромен, но всё слишком большое можно разделить на части. В целом основные жизненные ценности здоровой личности могут быть сгруппированы в три основных круга ценностей:

- Личная жизнь и отношения,
- Дело, бизнес, работа,
- Собственное развитие
- Если же и эти части разделить на более мелкие, у нас получится следующий список.



Мы живем в мире соблазнов. Ежесекундно мы делаем выбор. Чтобы не запутаться - нужно правильно расставить приоритеты. Вовремя определиться, что же на самом деле важно, что нужно вынести на первый план, а что на второй. А может что-то и вовсе вычеркнуть из своей жизни, как не имеющее смысла? Это и есть жизненно важные ценности. Мы составляем макет. И вот когда мы видим четкую картину действительности, своего будущего, своего идеального мира – мы начинаем действовать, стремимся к лучшей жизни, к лучшему себе. Но наши старания будут напрасны, если мы не знаем, как определить жизненно важные ценности. Признаться себе и понять, что на самом деле важно. Первоначально надо написать список того, что для вас кажется самым важным, например, здоровье, благополучие и материальный достаток, семейные отношения или карьера. Вы можете менять местами эти приоритеты, выстраивая их в собственную шкалу ценностей, а также в зависимости от ситуации менять их местами. Определяя важные для себя вопросы, старайтесь ничего не упустить, хотя при тщательном обдумывании отдельные моменты могут показаться вам не столь важными.

Вот примерный список жизненных ценностей, к которым многие стремятся:

- Семья;
- Карьера;
- Любимое дело;
- Комфорт и финансовое благополучие;
- Здоровье и красота;
- Образование.

Например, если у вас на первом месте оказалась семья, то следует все силы направить на то, чтобы создать домашний уют, помочь выстроить здоровые и теплые семейные отношения между всеми без исключения членами. Наладив микроклимат в своем доме, можно приступить к карьере, которая также начнет складываться более благоприятно, если вы наметили конкретные цели. Вам захочется хорошо зарабатывать, следовательно, нужно более целеустремленно направлять свои действия на решение задач, о которых вы раньше и не думали. Шаг за шагом можно добиться очень многого, только спешить и совершать опрометчивые поступки не стоит.

Вы сможете сами делать выбор в пользу того или иного занятия, окружать себя единомышленниками и найдете источник вдохновения, который вас будет стимулировать на новые достижения. Самое главное заключается в вашем желании, поскольку именно оно является основой перемен к лучшему.

Психологи считают, что на наши жизненные ценности влияют также и люди, находящиеся в нашем окружении. Назовите 6 человек близко и постоянно контактирующих с вами, со временем ценности этих людей, незаметно для вас, станут и вашими жизненными ценностями. Поэтому очень важно иметь свое мнение, свои ценности жизни и не поддаваться влиянию чужих реально не нужных для вас жизненных ценностей.

Каждый из нас знает, что ему следует делать и что выбирать. Все мы разные, но смысл у нас один, например, делать добро для других! А какие жизненные ценности делают нас счастливее?

Некоторые специалисты делят ценности на 3 группы важнейшие, особой важности и важные. Вот список ценностей психолога Николая Мурашева.

Он делит все ценности на важнейшие, особой важности и важные.

ВАЖНЕЙШИЕ:

1. Здоровье.

2. Время (жизнь).

ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ:

1. Потомство.

2. Любовь:

- любовь к себе;
- любовь к ребёнку;
- любовь к родителю;
- любовь к родственнику;
- любовь мужчины и женщины.

3. Семья и её ценности:

- единство;
- взаимная любовь;
- благоприятная и притягательная информационная среда;
- взаимно одобряемые действия;
- обстановка радости, взаимопомощи и гордости друг другом.

4. Интерес к познанию реальности..

5. Потребность к творчеству (вымыслу, выдумке, фантазии).

6. Жилище.

7. Труд, приносящий моральное и материальное удовлетворение.

8. Профессионализм.

9. Владение критическим анализом любой поступающей информации.

10. Благоприятное качество информационной среды.

ВАЖНЫЕ:

1. Количество полезной информации в памяти.

2. Преобладание полезной над совокупностью бесполезной и вредной информации.

3. Учёность.

4. Мироззрение (правильное понимание и отношение к реальности).

5. Количество и состав полезных способностей Разума.

6. Количество полезных умений и навыков.

7. Духовность.

8. Количество и состав полезных законов поведения в «Поведенческом кодексе».

9. Целеустремлённость.

10. Качество речи.

11. Количество освоенных языков для отражения речи.

12. Свойства памяти, развитые Разумом (цепкость, активность и др.).

13. Свойства психики (ориентированность на усиление сигналов полезной информации и на ослабление сигналов бесполезной и вредной информации;

сдержанность, осмотрительность, осторожность).

14. Друзья.

15. Дружба и её ценности (верность, надёжность, взаимовыручка, преданность).

16. Единомышленники в творческих и трудовых (учебных) коллективах.

17. Общественная значимость интеллектуального потенциала или культуры человека (цена его имени или общественное достоинство).

Понимание своих ценностей это неотъемлемая часть своего личностного развития. И не заменяйте главные ценности жизни мнимыми. **Порой глоток воды может быть более ценным, чем все сокровища мира.** А иногда за способность просто дышать вы будете готовы отдать все, что имеете. Ценности абстрактны, а цены за них конкретны. У всего на свете есть цена, и самое важное — это умение правильно ее определить.

Потратьте немного время на размышления и на составление вашего списка основных жизненных ценностей. Возьмите лист бумаги и запишите ответы на вопрос: «Что действительно важно для меня?»

1. Составьте список из 10-15 своих главных ценностей.
2. Сформулируйте, что каждая ценность значит для вас.
3. Определите, как это будет проявляться для вас.
4. Расставьте приоритеты среди своих ценностей.

Конечный список может выглядеть, например, так:

1. Процветание
2. Семья
3. Признание
4. Полезность
5. Баланс
6. Личностный рост
7. Здоровье
8. Лидерство
9. Эффективность
10. Независимость

В процессе написания обязательно обратите внимание на свои ощущения и мысли. **Определяясь со своими жизненными ценностями, вы получите колоссальный жизненный опыт и ощущения своего персонального роста.**

