

دکتر سامان فردمنند مهر

۳۸۰ ارزش

کلمه‌هایی که به شما کمک می‌کند ارزش‌های خود را شناسایی کنید



ارزش‌های محوری اصول هدایت‌کننده زندگی هستند و به شما کمک می‌کنند رفتارها، کلمات و اعمال‌تان را مشخص کنید. برای تکامل شخصی واجب است ارزش‌هایتان را مرتب **بسنجید** و بعد برای هماهنگی زندگی‌تان با بهترین ارزش‌هایتان تغییرات لازم را اعمال کنید.

هماهنگ کردن زندگی با ارزش‌ها، محیطی پربار فراهم می‌کند که به کمک آن به شادی، آرامش ذهنی و موقعیت دست پیدا می‌کند، چون درست و بدون سردرگمی، گناه یا شرم زندگی می‌کنید. حتی تغییرات کوچک و تدریجی برای مطابقت زندگی‌تان با ارزش‌هایتان منجر به تغییری مثبت در احساسات و نگرش‌تان می‌شود.

به این فهرست کلمات ارزشی در این فایل فکر کنید و ۵ الی ۱۰ ارزش برتر شخصی و حرفه‌ای زندگی‌تان را انتخاب کنید

ارزش‌هایتان را بنویسید و ارزیابی کنید که در حال حاضر چقدر خارج از دامنه این ارزش‌ها زندگی می‌کنید. برای اینکه در راستای ارزش‌هایتان پیش بروید چه چیزی باید تغییر کند؟ اولین گامی که امروز می‌توانید بردارید چیست؟

تجمل	پیش بینی	هشیاری	صمیمیت	پیشرفت	توانایی
دانش	قدردانی	سرحالی	قوت	سپاسگذاری	فراوانی
توجه	ابداع	بی باکی	ثروت	فضولی	بی نقصی
اطمینان	سرور	درون گرایی	محبت	فراست	استقلال
مهربانی	خونگرمی	بلند پروازی	هوش	سازگاری	پذیرش
تیزهوشی	حیله گری	مسرت	شرافت	لیاقت	دستاورد
جرات	معقولی	شهود	ماجراجویی	الهام	سخت کوشی
فصاحت	عدالت	ادراک شهودی	زیرکی	غریزه	ابتکار

افتادگی

پختگی

هشیاری

تعلق

شگفتی

جذابیت

صراحت

چالاکی

سرحالی

خیرخواهی

تعادل

بی پروایی

صلاحیت

شناوری

بی باکی

وفا

زنده دلی

رهبری

انگیزه

وسواس گونه

درون گرایی

شکوه

منطق

یادگیری

اسرار آمیزی

ذهن آگاهی

بلند پروازی

نشاط آوری

زیبایی

دسترسی

مراقبت

آرامش

مسرت

جسارت

وجودیت

آگاهی

احتیاط

رفاقت

ذکاوت

استادی

تداوم

رهایی

آراستگی

اعتدال

سربه راهی

بلوغ

عشق

آزادگی

افتادگی

آسایش

هشیاری

اصیل بودن

خوش بینی

شهامت

صراحت

تعهد

سر حالی

پاکیزگی

پاک دامنی

قطعیت

صلاحیت

ادراک

بی باکی

هوشمندی

سر خوشی

چالش

انگیزه

کمال

درون گرایی

نامتعارف بودن

جلال

اطاعت

اسرار آمیزی

ترحم

بلند پروازی

شرم آوری

نظم

روشن فکری

استقامت

تبحر

مسرت

قرابت

وضوح

خیریه

سماجت

رفاقت

ذکاوت

شناخت

شیک

جذبہ

تکمیل

اعتدال

صلح جو

علاقہ شدید

سازمان دهی

پذیر ابودن

نزاكت	وفور	همكاري	رضايـت خاطر	تناسب	خويـشن داري
حرفه اي گري	حضور	آمادگي	چيره دستي	خوش مشربي	قانع كننده
سعادت	حريم شخصي	برجستگي	محبوبيت	دلخوشي	بشر دوستي
موزي گري	مهر	متانت	پيوستگي	ارتباط	تمرکز حواس
خلاقيت	درستي	صفا	كمك	وجدان	اعتماد به نفس
آينده نگري	پيشگيري	دقيق	نيرومندی	سرشاري	پرهيز كاري
خوش قولی	چيرگی	عمل گرايي	قابل اجرا	توازن	شيطنت
اعتبار	دلاوري	ايمان	كنترل	ثابت قدم	دنباله روي

صراحت لوجه

شان

اراده

خوشی

ادب

زبلی

تکریم

چاره اندیشی

قابل اطمینان بودن

باز آفرینی

واقع بینی

پاکی

غنا

احترام

مقاومت

تزکیه

سرعت عمل

صلاحیت لازم

بصیرت

پشتکار

فداکاری

اتکا پذیری

ژرف نگری

کنجکاوی

محتاط

سیاستمداری

بایمانی

ژرف اندیشی

حرمت

تهور

جدیت

آرامی

عزم

تفکر

عقلانیت

وقار

تقدس

قید و بند

نیت

استراحت

سپاس

فرزی

انضباط

جهت گیری

زبردستی

آرزو

نازک بینی

قاطعیت

سرگرمی	تحمل	ذوق	شعف	وظیفه	اکتشاف
سادگی	زرنگی	آسودگی	خودشکوفایی	رضایت	از خود گذشتگی
راست گویی	اهمیت	خدمت گذاری	خود اتکایی	امنیت	درایت
شوق	انرژی	لطافت	تحصیلات	پویایی	تنوع
تکامل	لذت	همدلی	اثر بخشی	اشتیاق	رویا
ماهری	سکوت	تمایلات جنسی	حساسیت	بردباری	پارسایی
باهوشی	حماقت	سهیم شدن	لذت پرستی	ایثار گری	نوید بخشی
نکته بینی	روشنگری	تشویق	کارایی	اقتصاد	محرك

سرگرمی

شیفتگی

تسهیل

ابراز

تدبیر

برتری

سادگی

حمایت

ساختار

خودانگیزی

محکمی

کارکشتگی

تراز اولی

غافلگیری

حقیقی بودن

پایداری

تندی

اتحاد

وفاداری

انرژی

انصاف

ولخرجی

تجربه

هیجان

خوبی

لذت

باور مثبت

برون‌گرایی

تخصص

نشاط

دلسوزی

سکوت

موفقیت

سکون

روان

استواری

همیاری

حماقت

کفایت

توان

معنویت

انزوا

ظرافت

روشنگری

شهرت

خرمی

کاوش

امید

تشر	اصالت	تفریح	رک گویی	سهولت	ثبات
شجاع دل	بی همتایی	امانت داری	وقت شناسی	ریزینی	مدبری
گوناگونی	وحدت	قابل اعتماد بودن	سنت گرایی	ملاحظه	کار تیمی
معاشرت	بخشش	رشادت	آزادی	تغییر پذیری	تناسب اندام
رشد	مرحمت	سخاوت	خوش برخوردی	تمرکز	انعطاف پذیری
پیروزی	مفید بودن	حقیقت	راحتی خیال	صرفه جویی	میان روی
قدرت	سودمندی	تفاهم	تعالی	مرتبگی	حق شناسی
راهنمایی	شکرگزاری	اشرافیت	قناعت	شکیبایی	جریان

تأثیر	بی طرفی	شوخ طبعی	شرف	کمک کردن	خوشبختی
تواضع	رغبت	بذله گویی	لجاجت	گرمی	فضیلت
صداقت	شور و حرارت	اعجاز گری	خرسندی	پاسداری	چشم انداز
شوق و ذوق	دل	بهداشت	امیدواری	قهرمانی	هماهنگی
خردمندی	سالمی	تخیل	مهمان نوازی	قداست	سلامتی
	پرنشاط	شایستگی	خوشایندی	ثروتمندی	سرزندگی

پل راہ عملر کہ دنبالتر هستر

www.polcourse.com

کسب و کار را متفاوت بسازید

