



مجموعة أدوات
اكتشاف وتقييم القيم

VALUES DISCOVERY & ASSESSMENT
TOOLKIT

التأمل الذاتي

ما هي الإنجازات التي تفتخر جدا بها في حياتك ولماذا؟

ما هي المبادئ التي تتبعها عند اتخاذ القرارات الصعبة؟

كيف يمكنك تعريف النجاح، وما هي القيم التي تنعكس في هذا التعريف؟

التأقّل الذاتي

ما الذي تريد أن تمثله في حياتك؟

.....

.....

.....

ما هي القيم التي تعجبك في الآخرين؟

.....

.....

.....

متى شعرت بالفخر بنفسك؟ ما هي القيم التي كنت تحترمها في ذلك الوقت؟

.....

.....

.....

قم بتدوين 10 قيم لها تأثير أكبر عليك وتشعر أنها الأكثر أهمية بالنسبة لك

الصدق	التسامح	الوعي الذاتي	التعاون	المغامرة
النزاهة	الإنفتاح الفكري	تقبّل الذات	العمل الجماعي	التعلّم
الولاء	المغفرة	الثقة بالنفس	التمييز	المعرفة
الرحمة	الكرم	الاستقلالية	الأمان	التعلّم
التعاطف	الشجاعة	الحرية	الخدمة	النموّ
الاحترام	المثابرة	العائلة	الإيثار	البساطة
اللطف	العزم	الصداقة	المصداقية	التوازن
الأصالة	الطموح	الحب	الحقيقة	الصمود
المحاسبة	الإبداع	التمكين	الخلق	الصحة
الامتنان	الابتكار	المساواة	الانفتاح	الرفاهية
التواضع	التكيّف	الشمولية	التماشي	الاستكشاف
المسؤولية	المرونة	التنوّع	التناغم	الإختراع
الموثوقية	الفضول	حماية البيئة	السلام	الشرف
العدالة	الحكمة	الاستدامة	الروحانية	الوحدة
الصبر	ضبط الذات	المجتمع	الفرح	الشفافية

تحديد أولوية قيمك

إذا كانت هناك أي قيم أخرى تعترز بها بشدة وليست مدرجة في القائمة أعلاه، يمكنك إضافتها إلى هرمك!

ضع في كل قسم من الهرم القيم من الجدول أعلاه، بحيث تضع القيم التي تعتبرها الأهم بالنسبة لك في القمة (القيم الأساسية) والقيم التي تعتبرها أقل أهمية في الأسفل.

**5 قيم أساسية
Core Values**

3 قيم متوسطة المستوى

قيمتين تعتبرهما أقل أهمية

مراجعة الإثباتات والأدلة

قدم أمثلة من حياتك حيث أظهرت كل قيمة من القيم ذات التقييم العالي والقيم ذات التقييم المنخفض.

.....

.....

.....

.....

.....

تأمل في أي صراعات أو مواقف محيرة واجهتها تتعلق بهذه القيم. كيف قمت بحلها؟

.....

.....

.....

.....

.....

تأمل بالتجارب السابقة

لحظات ذات معنى: صف اللحظات التي شعرت فيها بالفخر، الرضا أو الفرح العميق. استكشف القيم التي كانت حاضرة في تلك اللحظات،

التغلب على التحديات: ناقش الأوقات التي تغلبت فيها على تحديات كبيرة. حدد القيم ونقاط القوة التي اعتمدت عليها.

محطات الحياة المهمة: تأمل في المحطات الأساسية في حياتك (مثل التخرج، الإنجازات المهنية، الإنجازات الشخصية) والقيم التي تمثلها هذه المحطات.

تحويل القيم إلى أفعال

حوّل قيمك الأساسية الخمسة إلى أفعال لفهم أفضل لكيفية التصرف بناءً عليها في أي موقف.

القيمة	الفعل
مثال: النزاهة	الفعل: إفعل دائما الشيء الصحيح