



هم کلاسی  
[Hamkelasi.ir](http://Hamkelasi.ir)

جدول ۱-۸ - چارچوب ارزش‌ها

ردیف	ارزش	تعریف	۱	۲	۳	۴	۵
۱	خلاقیت	پدید آوردن ایده‌ها و چیزهای نو				✓	
۲	نداشتن وابستگی	رهایی از نیاز یا توقعی خاص، برنامه‌ریزی کاری برای خود			✓		
۳	تلاش‌گری	هر گونه اقدام بیش از حد معمول				✓	
۴						✓	
۵	سباجت	ادامه کار تا رسیدن به هدف (حتی باشکست)				✓	
۶	کمک به دیگران	حس کمک به دیگران					✓
۷							
۸	نوآوری	توانایی تبدیل ایده خلاقانه به عمل			✓		
۹	اشتیاق و شور	حس درونی برای انجام یا رسیدن به چیزی				✓	
۱۰	دل به کار دادن	این حالت از طریق تمرین و تمرین بدست می‌آید				✓	
۱۱							
۱۲	تمرکز	یک زمان انرژی خود را بر روی موضوع متمرکز کنید		✓			
۱۳	ایده خوب					✓	
۱۴		ایده و فکر خوب و خلاقانه داشتن					
۱۵							



## فعالیت

شناسایی نیازها: نیازهای خود را به ترتیب اهمیت و اولویت در جدول ۸-۳ بنویسید.

جدول ۸-۳ - سلسله مراتب نیازهای شما

نیازها	مصدق
دسته یکم: غذای سالم میخورم	غذای سبک و پرنزلی میوه و سبزیجات
دسته دوم: ورزش میکنم	هفته سه بار به باشگاه میروم
دسته سوم: با دوستان و همکلاس ها در ارتباطم	در کلاس دو تا دوست صمیمی دارم که همیشه با هم هستیم
دسته چهارم: میخوام شاگرد برتر بشوم	شاگرد اول شدن
دسته پنجم: نوجوان موفقی بشوم یا یک پزشک بدون مرز	کتاب داستان جنایی بنویسم



## فعالیت

شناسایی نیازها: مطابق با جداول ۸-۱ و ۸-۳ مربوط به چارچوب ارزش‌ها و سلسله مراتب نیازها، پنج مورد از والاترین ارزش‌های (خواسته‌های) زندگی خود را فهرست کنید سپس با بررسی دقیق آنها ببینید چه چیزی بیش از همه برای شما مهم است. برای تحقق و برآورده شدن خواسته‌های مهم خود در زندگی چه اقداماتی انجام داده‌اید یا نیاز دارید انجام دهید؟ آنها را در جدول ۸-۴ وارد کنید.

جدول ۸-۴- پنج مورد از والاترین ارزش‌ها و اقدامات انجام شده

ردیف	ارزش‌های والاتر	اقدامات انجام شده	اقدامات آینده
۱	نداشتن وابستگی	اتکا به توان فکری و خلاقیت خودم، انجام دادن کلیه کارهای شخصی خودم در منزل و ...	انتخاب شغلی که خودم مدیر و مسئول آن باشم، انجام برنامه‌ریزی دقیق برای طراحی مسیر شغلی آینده خودم و ...
۲	تلاش‌گری	ساعات مطالعه خودم را افزایش دادم صبح‌ها زودتر بیدار شدم تا بتوانم ورزش کنم	بعد از افزایش برنامه در حالت افزایش کیفیت یادگیری خودم هستم