**ما هي قيمَك؟**

القيَّم هي وجهات النظر الراسخة في داخلنا، فهي تأتي من مصادر عديدة: الآباء والأمهات، والدين، والحكومة، والمدارس، والأقران، ومن أشخاص نحن معجبون بهم، والثقافة، و من العودة الى الطفولة وغيرها عندما نكبر.

**هذه الورقة** مصممة لمساعدتك على الوصول إلى فهم أفضل لأهم القيم الخاصة بك.

**خطوة 1 : ما أرى قيمته أكثر...**من هذه القائمة من القيم (العمل والشخصية على حد سواء) ، **اختار عشرة قيَّم التي هي أهم لك**. هذه القيَّم المهمة هي أداتك و طريقتك لكيفية التصرف،أو عناصر من قيمتها طريقة لحياتك.

**خطوة 2 : إستبعاد الخيارات**

* الآن وبعد أن كنت قد حددت عشرة ، تخيل أنك فقط يسمح لخمسة القيم.ما هم الخمسة التي تستبعدهما؟ إحذفهم من الورقة.
* والآن تخيل أن المسموح أربعة فقط. ما القيمة التي تلغيها؟
* والآن مرة أخرى مسموح لك فقط ثلاثة. ما القيمة التي تلغيها؟

**خطوة 3 : إنعكاس معنى القيَّم على حياتك**  
إلقي نظرة على المراكز الثلاثة الاولى في قائمتك.

* هل لك رؤية شخصية أُنشئت في وقت سابق وتعكس هذه القيم؟ إن لم يكن الأمر كذلك،هل ينبغي على رؤيتك الشخصية أن تتوسع؟ أم أنك على استعداد لإعادة النظر في القيم الخاصة بك؟
* هل أنت على استعداد لاختيار الحياة التي تحتوي أهمية قصوى لهذه القيم؟
* ماذا يقول هذا التمرين لك عن نفسك؟

**خطوة 4 : شارك قيَّمك مع الاخرين**  
**شكرا لأخذ الوقت لتطوير نفسك**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Achievement | إنجاز |
| Success | نجاح |
| Challenge | تحدي |
| Communication | تواصل |
| Community Service | خدمة مجتمع |
| Competence | قدرة |
| Efficiency | كفاءة |
| Competition | منافسة |
| Creativity | إبداع |
| Credibility | مصداقية |
| Discipline | إنضباط |
| Diversity | تنوع |
| Effectiveness | فعّالية |
| Ethics | أخلاق |
| Excellence | تفوُّق |
| Expertise | خبرة |
| Family | عائلة |
| Friendships | صداقات |
| Fun | مرَح |
| Growth | نُمو |
| Honesty | صدق |
| Integrity | نزاهة |
| Innovation | إبتكار |
| Intelligence | ذكاء |
| Knowledge | معرفة |
| Leadership | قيادة |
| Loyalty | إخلاص |
| Partnership | شَراكة |
| Personal Development | تطَور |
| Productivity | إنتاجية |
| Professionalism | إحتراف |
| Quality | جودة |
| Relationships | علاقات |
| Recognition | تقدير |
| Reputation | سُمعة |
| Respect | إحترام |
| Serenity | صفاء الذات "راحة البال" |
| Service | خدمة |
| Strength | قُوة |
| Teamwork | عمل جماعي |
| Trust | ثقة |
| Truth | حقيقة |





