

## ***VREDNOTNI SISTEM IN LASTNO ČUSTVENO MENTORSTVO***

### ***Ozavestite svoje vrednote in bodite sam svoj čustveni mentor***

Poznamo dve situaciji, v katerih se zelo jasno zavedamo svojih vrednot: *ob zaničevanju in ob njihovem uresničevanju*. Vrednote nam oblikujejo življenje in mu dajejo smisel. *Posamezna vrednota je zaželeno končno stanje, v katerem smo ali pa ga želimo doseči*. Morda ste si cilj, ki bi ga radi dosegli, že zadali, nemara pa ga še iščete. Ta hip to ni tako pomembno, saj je treba najprej, še preden se začnemo ukvarjati s konkretnimi cilji, pogledati, kaj pravzaprav tiči za ciljem. To so vaše *osebne vrednote*. Cilj bo izpolnil in zadovoljil vašo osebnost samo, če bo usklajen z vašimi vrednotami. Razlika med ciljem in vrednotami je v tem, da so vrednote dinamične; vrednot ni možno doseči, preprosto jih živimo. Cilj so postaje, ob katerih se vrednote še posebej dobro uresničujejo. Vrednote so podlaga našega delovanja in iz vsega kar storimo, je opazno, katere in kakšne vrednote imamo.

Čeprav imajo vrednote zelo pomembno vlogo, je marsikdo v zadregi, če jih mora naštet. Ali dobro poznate svoje vrednote?

Preglejte vrednote v razpredelnici in pretehtajte, katera je v vašem življenju pomembna. Ob tem si v spomin priključite situacijo, v kateri je bila določena vrednota bodisi zanikana bodisi uresničena. Pri tej vaji se je treba čustveno zares angažirati in ne samo racionalno preudariti. Če ob neki vrednoti v sebi začutite izrazito negativen odziv ob njenem zanikanju in hkrati izrazito pozitivno reakcijo ob njenem uresničevanju, zavzema ta vrednota v vašem življenju osrednjo vlogo.

Ozaveščanje lastnih vrednot pripomore k zelo pomembnemu zavedanju samega sebe. Morda se ob tem zavemo, da smo katero izmed svojih pomembnih življenjskih vrednot doslej zanemarjali ali je sploh nismo upoštevali, to pa je lahko imelo usodne posledice in je vir nezadovoljstva, praznine ali celo bolezni. Morda vas je ponujen seznam vrednot, že presenetil, ker navadno ne raziskujemo svojih vrednot in se jih največkrat niti ne zavedamo.

podjetnost	iskrenost	zmožnost	mir	individualnost	skladnost
aktivnost	preprostost	svoboda	skupnost	ustvarjalnost	izziv
avanturizem	edinstvenost	radost	pravičnost	poučevanje	humor
navdušenje	izpolnitev	veselje	sreča	sposobnost	učenje
ponižnost	priznanje	prijateljstvo	harmonija	zmogljivost	ljubezen
moč	pogum	red	slava	lepota	samostojnost
varnost	zabava	duhovnost	znanje	strpnost	sprememba
odgovornost	izboljšanje sveta	čast	dostojanstvo	potrpežljivost	komunikacija

### ***Prioritetna lista vaših vrednot***

Ob vrednotah najprej pomislimo na splošne človeške vrednote, ki izvirajo iz izrazito moralnih norm, kot sta na primer zvestoba in poštenje, vendar nam gre tu v prvi vrsti za zelo osebne vrednote in ne za splošne predstave vrednot.

Zapišite si pet svojih najpomembnejših vrednot in jih imejte pred seboj. Tudi če se boste morali zelo potruditi, izberite samo tistih pet vrednot, ki so za vas res odločilne, in se osredotočite nanje.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Zdaj preudarite, katere dejavnosti, ki jih že opravljate, ali si jih samo predstavljate, vključujejo te vrednote. Pri tem bodite dosledni in metodični: vrednote napišite v eno vrsto, dejavnosti pa drugo pod drugo (kot kaže spodnji primer). Potem za vsako vrednoto ocenite dejavnost z vrednostmi od 1-6, pri čemer je 1 zelo dobro, 6 pa zelo slabo. Te vrednosti izražajo, kako dobro se določena vaša vrednota kaže v posamezni dejavnosti. V nadaljevanju boste našli tabelo, v katero boste vpisali svoje vrednote in dejavnosti.

Poglejte spodnji primer, ki ga je sestavila 36-letni poročen moški, oče majhne hčerke, po poklicu računalničar. Njegove vrednote so: harmonija, ugled, ljubezen, varnost in zabava. Poleg tega, da je uresničevanje svojih vrednot preveril ob svoji vlogi v družini in v poklicu, je njihovo uresničevanje preveril še ob svoji vlogi člana upravnega odbora športnega društva, glasbenika in popotnika.

<i>Kaj smo spoznali</i>						
<i>Vrednote</i> <i>Dejavnost</i>	Harmonija	Ugled	Ljubezen	Varnost	Zabava	<i>Mesto</i>
Poklic	5	3	5	<b>1</b>	5	<b>5</b>
Družina	<b>2</b>	6	<b>1</b>	3	<b>2</b>	2
Športno društvo	3	<b>2</b>	4	3	3	3
Glasba	<b>2</b>	3	<b>1</b>	4	<b>1</b>	<b>1</b>
Potovanja	3	5	<b>2</b>	5	<b>2</b>	4

### *Ocena*

V navedenem primeru poklic zelo dobro izpolnjuje eno smo vrednoto, to je varnost, nasprotno pa ima daleč najbolj odločilno vlogo njegov hobi – glasba. Tudi njegova dejavnost v športnem klubu in družini občutno bolj uresničuje njegove vrednote ji+kot njegov poklic. rezultat kaže, da je vir njegovega nezadovoljstva njegovo delo.

Temu sledi ugotovitev, da je treba bodisi poiskati drug način uresničevanja vrednote »varnost« bodisi poiskati način, kako bi v poklicu lahko uresničili še kakšne druge vrednote. Tako bi se, na primer, lahko preusmeril oziroma specializiral na računalniško glasbo in ustvarjal programe zanjo ter tako povezal glasbo s svojim poklicem ali bi se morda skušal v računalništvu osamosvojiti in delati doma oziroma ustanoviti lastno računalniško podjetje.

### *In kako kaže pri vaši razpredelnici?*

<i>Kako sam/a uresničujem svoje vrednote</i>						
<i>Vrednote</i> <i>Dejavnost</i>						<i>Mesto</i>


V zgornjo razpredelnico napišite osrednje vrednote in dejavnosti ter za vsako dejavnost ocenite, kako dobro v njej uresničujete svoje vrednote.

V rubriko mesto vpišite oceno za dejavnost; tisto, v kateri najbolj uresničujete vrednote napišite oceno 1 in tako naprej. nato seštejte ocene vsake vrstice in jih delite s 5; čim manjša je vrednost, tem bolje v tej dejavnosti uresničujete svoje vrednote. Najboljše vrednosti označite. Vzemite si dovolj časa, boste videli, da se splača.

Če imate občutek, da se vaše vrednote v vsakodnevnem življenju komajda uresničujejo, to lahko pomeni, le dvoje: da vaše življenje ni v skladu z vašimi vrednotami ali da svojih pravih vrednot še niste odkrili. Navedli ste pač neke vrednote, ki so se vam zdele splošne, vendar to niso vaše osebne vrednote.

***Še nekaj splošnih nasvetov pri odkrivanju lastnih vrednot:***

- *Za preverjanje vrednot na določenem področju mojega življenja npr. zdravje, kariera, odnosi, si naredim seznam, kaj je najpomembnejše zame na tem področju.* Še bolje je, če me to vpraša nekdo drug, npr. Kaj ti je v karieri pomembno? Naj postavlja in ponavlja to vprašanje tudi še po tem, ko se mi zdi, da so že izčrpani vsi odgovori. Takrat pridejo po navadi na površje najgloblje motivacije. Ko dobim odgovor na ta vprašanja, se vprašam, ali so te vrednote zadovoljene v mojem življenju. Če niso, pomislim, kaj bi lahko storil, da bi bile?
- *Razrešim konflikte med vrednotami.* Npr. če se mi pogosto dogaja, da ne dosegam ciljev ali pa da se znajdem v položaju, ko ne vem, kaj naj bi bil naslednji korak, potem se mi morda dogaja, da so moje vrednote v konfliktu. Na primer: eni osebi je lahko zelo pomembna odgovornost, na drugi strani pa ima visoko na lestvici vrednot svobodo. Ti dve vrednoti lahko prideta v konflikt. Potrebno je zavedanje, da vrednote niso med seboj v nasprotju, čeprav se mi bo najprej tako zdelo. Vedno se lahko najde kompromis med dvema vrednotama. Npr. sprašujem se, kaj je pri tej vrednoti zares pomembno, in slej kot prej pride uvid, da pravzaprav obe vrednoti težita k isti vrednoti, kjer po navadi najdem harmonijo.
- *Ugotovim usmerjenost k ali proč od cilja.* Npr. za vsako vrednoto se vprašam, zakaj mi je pomembna. Poglejmo na primer svobodo. Lahko sem usmerjen proti cilju in bom rekel: svoboda mi je pomembna, ker mi pušča odprte možnosti. Lahko pa bi bil usmerjen stran od cilja in bi rekel svoboda mi je pomembna, ker ne maram da me omejujejo. Oba načina usmerjenosti sta pravilna. Biti usmerjen stran od cilja je zelo pomembno, ko se želim izogniti potencialnim težavam ali napakam, vendar je taka usmerjenost brez prave smeri. Ko se enkrat dovolj oddaljim od problema, izgine tudi smer.

Pogost problem pri ljudeh je, da so preveč usmerjeni v to, česar si ne želijo, in premalo v to, kar si želijo. V podporo pri določanju poti, nam je lahko v pomoč nekaj ciljnih razmišljanj, ki določijo cilje, ki si jih res želim.

- Ali zadani cilj, v meni vzbuja motivacijo in mi daje energijo, ko nanj pomislim?
- Je cilj dovolj dober za vsa področja mojega življenja?
- Je cilj sprejemljiv za mojo okolico? Če ni, si ga potem sploh zares želim?
- Je to res moj pravi cilj, ki si ga res želite doseči?

Previdno: Cilji, ki si jih zadamo, morajo biti ravno dovolj velik izziv, da se moramo zanje potruditi, in ne preveliki, da bi nam povzročali stres. Cilji ne smejo biti niti prelahki, saj nas lahko kaj hitro dolgočasijo. Biti morajo ravno nekje vmes, da v nas prebudijo največji potencial.

Ko spoznamo, da dosegamo cilje, se morda uresničijo preroške besede pesnika Rainerja Marie Rilkeja:

*»Morda so vsi zmaji v našem življenju le princese, ki čakajo, da bi nas vsaj enkrat videli, kako delujemo z lepoto in hrabrostjo. Verjetno je vse, kar je strašno, v svojem najglobljem bistvu nekaj nemočnega, kar potrebuje našo pomoč.«*