

WARTOŚCI:

Miłość	Balans	Energia
Akceptacja	Harmonia	Satysfakcja
Zaufanie	Intuicja	Radość
Wiara	Motywacja	Szczęście
Zdrowie	Pasja	Bogactwo
Piękno	Niezależność	Dostatek
Intymność	Elastyczność	Sukces
Spokój	Wolność	Perfekcjonizm
Szczerość	Mądrość	Stabilność finansowa
Wdzięczność	Wygoda	Rozwój osobisty
Wsparcie	Dobra zabawa	Wykształcenie
Wrażliwość	Humor	Kreatywność
Wyobraźnia	Marzenia	Bezpieczeństwo
Komfort	Transcendencja	Pewność
Sprawiedliwość	Lojalność	Duma
Przygoda	Ryzyko	Wyzwania

CO TO SĄ WARTOŚCI?

- Są to pewne ideały, którymi kierujemy się (lub nie) w życiu. Jest to dla mnie coś nienaruszalnego, coś w co wierzę i coś do czego dążę (np. honor).

- Ważne, istotne prawdy, które stawiam zawsze na pierwszym miejscu...

- Są to dobra transcendentalne, czyli takie, poprzez których pryzmat możesz patrzeć na życie w nowy inny sposób, taki, który pociągnie ciebie do podążania za nimi, lub wpatrzenia i zainspirowania się nimi, czyli przemienienia się dzięki nim.

Wartość – to pojęcie dosyć subiektywne. Jeśli się zapytam: jaką wartość ma wiszący na Twojej szyi wisiorek, odpowiedź może być bardzo różna w zależności od kontekstu:

- Żadna – bo po prostu jest ozdobą, i tyle
- 20 złotych – bo kupiony na pchlim targu
- 400 złotych – bo kupiony u jubilera
- Niewyobrażalnie drogi (tu wstaw sumę, jaką uważasz)
- Bezcenne – bo dostałam od ukochanej babci,

.....i za każdym razem możemy mówić o tym samym wisiorku.

A jaką wartość ma banknot 100 zł lub 200 zł? Nominalnie jest różnica zapisana na papierze. A rzeczywistość – jaka może być różnica w wyprodukowaniu papierka 100 i 200 złotowego? Nie wiemy, ale pewnie żadna.

To jeszcze raz – ile możesz pozwolić sobie stracić pieniędzy w ciągu jednego dnia? Milion? 100 tysięcy? 100 złotych? A może nic?

Zastanawiacie się, do czego zmierzam? Ano do tego, że wartość czegokolwiek w naszym życiu dla każdego z nas jest inna. To nasz mózg decyduje o tym, jak ocenia daną rzecz, zachowanie, postawę, co jest dla niego ważne i z jakiego powodu. Dla jednej osoby wisiorek za 5 złotych będzie najwartościowszą rzeczą w życiu, o którą będzie dbać bardziej niż o limuzynę, tylko dlatego, że ma to dla niej wartość sentymentalną. Ktoś inny nawet na niego nie spojrzy. Oznacza to, że każdy z nas co innego uważa za wartościowe i ma inną definicję wartości. Oznacza to również, że tylko od nas samych zależy, co uznamy za wartościowe i czym będziemy się w życiu kierować. Według mnie to super – to znaczy, że mamy wolną wolę i wybór. Wybierajmy więc mądrze.

Wartości to przedmioty naszych potrzeb, które mogą być różnej natury:

- fizycznej (fajny gadżet, samochód, mieszkanie, cokolwiek materialnego, co uważasz za niezbędne i potrzebne),
- psychicznej (pewność siebie, spokój, wyciszenie),
- duchowej (związanej z wiarą, religią, wyznaniem),
- społecznej (normy, idee, zasady, z którymi się identyfikujesz).

Do czego są nam potrzebne?

- Wartości są podstawą wszelkich naszych decyzji „za” i „przeciw” (kupić – nie kupić; którą pracę wybrać, co robić w życiu),
- Determinują nasze postawy wobec ludzi i rzeczy (być lojalnym czy uczciwym; pomóc czy nie, i jak pomóc),
- Rzutują na nasze emocje i samoocenę (jak się czuję, jak reaguję w określonych sytuacjach i co w związku z tym robię).

Najprościej mówiąc, **wartością jest to wszystko, co uważamy za cenne i ważne, pożądane, upragnione, co jest celem naszego działania, dlatego że CHCEMY, a nie musimy.** Wartość to przedmiot naszych potrzeb, postaw, dążeń czy aspiracji, ale również nasze przekonania wyrastające z tych wartości, determinujące sposób przeżycia danej sytuacji czy podjęte działania. Dlatego przejawem naszych wartości są obserwowane zachowania. To, jak się zachowujesz, co robisz, z kim, w jaki sposób – mówi o tym, co jest dla Ciebie ważne. Jeżeli deklarujesz, że chcesz rozkręcić biznes, a każdego dnia śpisz do południa – to na co stawiasz?

Wartości pełnią więc funkcję motywatora do określonego działania, determinują nasze wybory. Dzięki wartościom wiemy, co jest dla nas dobre w danym momencie, a co złe. Szczególnie jest to widoczne w sytuacjach kryzysowych, wymagających szybkiego, gwałtownego reagowania i podejmowania decyzji.

Skąd jednak wiemy, co jest dla nas korzystne, a co nie? Skąd mamy taką wiedzę? Jak to jest, że jedne sytuacje nas motywują, a inne nie?

Motywuja nas takie sytuacje, z jakimi się zgadzamy, które są w zgodzie z tym, co uznajemy za słuszne, dobre, korzystne dla nas i otoczenia, takie, które nas nie ograniczają, nie blokują czy zniewalają. To, co dobrowolne, w czym mamy wybór – przychodzi nam łatwiej. A łatwiej przychodzi to, co jest zgodne z naszymi wartościami.

Dlatego terrorysta wpadający do autobusu z okrzykiem „niech żyje Allach” jest w stanie wszystkich wysadzić. Jak do tego dochodzi?

Są przynajmniej dwa źródła informacji, jaką uwewnętrzniliśmy w toku naszego życia na temat tego, co cenimy:

- **Kultura, w jakiej się wychowaliśmy, i środowisko – czyli to wszystko, czego się nauczyliśmy, doświadczyliśmy, kogo spotkaliśmy na swojej drodze i co na tym zyskaliśmy w życiu,**
- **Nasz wewnętrzny głos – spójny bądź nie z tym, co nam się przytrafiało.**

W związku z tym trudno osądzać negatywnie, w kontekście wartości, terrorystę, który od dzieciństwa był wychowywany w przekonaniu o słuszności swojego zachowania, który znał tylko działania wojenne i przemocowe jako jedynie prawidłowe, dające w efekcie określone nagrody (np. akceptację, bezpieczeństwo rodziny etc.). Wszelkie inne zachowania, traktowane przez nas jako społecznie aprobowane, prawdopodobnie nie były akceptowane w jego środowisku lub przynosiły niekorzystne dla niego skutki. Jego kultura, jego kontekst, nauczyły go, co jest ważne, co pozwala przeżyć jemu i jego bliskim, że świat jest nieprzyjazny, a to, co robi, to jedyna słuszna droga do ocalenia. Gdybyśmy chcieli go

przekonać o niesłuszności jego działań, byłoby to bardzo trudne zadanie. Bowiem nagła zmiana, przed którą staje człowiek, przynosi ból i rozczarowanie. I choćby była najlepsza, jest odrzucana i nieasymilowana. Wymaga czasu, zmiany środowiska, wielu powtórek i zmiany przekonania, co jest dobre.

Bardzo mocno zakorzenione wartości stanowią podstawę wszelkich działań, siłę napędową bądź hamującą nasze zachowania. Dotarcie do nich stanowi więc podstawowy cel, jeżeli chcemy dokonać trwałej zmiany w życiu.

Mając taką wiedzę, możemy postawić kolejną tezę: każdego można zmotywować, wystarczy tylko stworzyć takie warunki, które będą maksymalnie wspierały działanie tej osoby.

Jak to jest w praktyce? Przykładem niech będzie problem z dwuletnim dzieckiem, będącym u progu tworzenia się tożsamości, które mimo usilnych próśb rodzica, nie chce włożyć na siebie ciepłej kurtki, wiedząc, że właśnie wychodzi na podwórko w zimowy dzień. Prośba nie pomaga, chodzenie za dzieckiem nie pomaga, wkładanie na siłę ubrania burzy poczucie tożsamości dziecka i wzmacnia jego agresję. To co zrobić? Spokojnie, bez krzyku, wystawić dziecko na powietrze. Już słyszę Wasze obelgi słane w moją stronę – co za kobieta, bez serca itd. Niestety, nie ma lepszej drogi jak doświadczenie, czyli nasz wspomniany kontekst. Gdy dziecko poczuje mrozek na twarzy i ciele, samo szybciotko wróci i poprosi o założenie kurteczki. Co zyskujemy? Brak nerwów, nienaruszoną autonomię dziecka, docenienie nas jako rodziców, brak szarpania i chęć zakładania kurteczki w przyszłości. Wolna wola, własna decyzja i doświadczenie ukierunkowane na korzyści.

Do czego to prowadzi? Gdy działamy w zgodzie z naszymi wartościami (np. jest mi zimno, chcę się ubrać – patrz powyżej), to, co robimy, wykonujemy chętniej. Gdy mamy dodatkowo wybór, wtedy bierzemy na siebie odpowiedzialność za to, co robimy i nie trzeba nas do tego przymuszać. Oby tylko pamiętali o tym nasi pracodawcy, wyznaczając nam zakresy obowiązków.