

# ВОПРОСНИК «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

## Сфера 1. Семья

1. Каким братом (сестрой, дочерью, сыном, отцом, матерью, другим родственником) вы хотите быть?
2. Какие личные качества вы хотели бы привнести в семейные отношения?
3. Как бы вы обращались с родственниками, если бы в этих отношениях были «идеальным собой»?
4. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими родственниками на постоянной основе?
5. Какие отношения в семье вы хотите построить?

Обратите внимание, что все вопросы относятся исключительно к вам: каким хотите быть вы, что готовы вкладывать в отношения вы. Почему? Потому, что *собственное* поведение — это единственный аспект отношений, поддающийся нашему контролю. Вы не можете контролировать мысли, чувства и поведение других. Конечно, вы можете влиять на это — но не контролировать. Как проще всего повлиять на других? Конечно же, своими действиями! А действия максимально эффективны именно тогда, когда подкрепляются ценностями.

Например, если какой-нибудь родственник плохо с вами обращается, вы имеете все права попросить его изменить поведение. Но он пойдет навстречу куда охотнее, если и вы будете вести себя в соответствии с ценностями: проявлять любовь и заботу, оказывать помощь и поддержку и т.д. Когда же нас самих одолевают гнев, горечь и обида, не приходится ждать положительной реакции от других.

Продолжая тему, отмечу, что если вы ведете себя в соответствии с ценностями, а родственник продолжает плохо к вам относиться, тогда имеет смысл свести к минимуму общение с ним. В конце концов, среди ваших ценностей есть и забота о собственном здоровье и благополучии, и с ними тоже нужно считаться. Возможно, стоит и вовсе прекратить общение с человеком, который постоянно проявляет к вам агрессию и враждебность. Помните: помогать, заботиться, любить и поддерживать не значит безропотно сносить дурное обращение. В то же время очень важно тщательно обдумать последний вопрос: даже если в прошлом отношения были плохими, вы всегда можете начать строить новые, лучшие.

## Сфера 2. Супружество и другие близкие отношения

1. Каким партнером вы хотели бы быть?
2. Какие личные качества вы хотели бы развить в рамках отношений?

3. Как бы вы обращались с партнером, если бы в этих отношениях были «идеальным собой»?
4. Какие отношения вы хотели бы построить?
5. Какими совместными делами вы хотели заниматься со своим партнером?

Вы заметили, что набор вопросов идентичен предыдущему. Они снова касаются лишь того, каким хотите быть вы, а не каким хотите видеть партнера. Почему? Потому что в отношениях вы можете контролировать только одного человека — себя. Поведение партнера — это его дело. Конечно, вы вольны просить его изменить поведение и устанавливать некие границы: что для вас приемлемо, а что нет. И, как я говорил, партнер охотнее пойдет на встречу, если и вы будете вести себя «идеально». Эти принципы применимы в любых отношениях, с друзьями, близкими, коллегами, подчиненными и всеми остальными. Помните золотое правило: относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

Иногда при ответе на вопросы об отношениях мои пациенты составляют огромный список качеств, которые хотели бы видеть в партнере. Но, описывая идеального партнера, вы описываете цель. Чтобы добраться до ценностей, спросите себя: «Если я найду такого партнера, как я буду вести себя в отношениях? Какие личные качества я привнесу в наши отношения?» (Разумеется, обдумывать качества желаемого партнера очень полезно - цель данного упражнения заключается не в этом.)

### **Сфера 3. Дружба**

1. Что для вас значит понятие «хороший друг»?
2. Если бы вы были «идеальным собой», как бы вели себя по отношению к друзьям?
3. Какие личные качества вы хотели бы привнести в дружбу?
4. Какие дружеские отношения вы хотели бы построить?
5. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими друзьями?

И опять вопросы затрагивают лишь те аспекты, которые лежат в пределах вашего контроля: каким другом хотите быть вы сами. Если вы записали, какие качества ищете в друзьях, очень хорошо. Вы можете поставить цель приобрести друзей, которые отвечали бы требованиям. Но чтобы добраться до ценностей, спросите «Каким другом я хочу быть?»

### **Сфера 4. Работа**

1. Каким работником (сотрудником) вы хотели бы быть?
2. Какие личные качества вы хотите привнести на рабочее место?
3. Как бы Вы обращались с коллегами или подчиненными, если бы на рабочем месте были «идеальным собой»?

4. Какие отношения вы хотели бы построить с коллегами или подчиненными?
5. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими коллегами (подчиненными)?
6. Что могло бы придать вашей работе больше смысла (независимо от того, насколько она вам нравится)?

Порой пациенты начинают подробно описывать работу своей мечты. Но в этом случае описывается лишь цель. Чтобы выявить ценности, необходимо спросить себя: «Если бы у меня была работа мечты, что изменилось бы в моем поведении на рабочем месте? Какие личные качества я хотел бы привнести в работу?» Естественно, если вам не по вкусу то, чем вы занимаетесь сейчас, имеет смысл приобрести знания в других сферах и начать подыскивать лучший вариант. Вы описали работу мечты? Хорошо, поставьте себе цель найти ее. Но со временем вы научитесь извлекать максимум из любой работы — для этого нужно привносить в нее свои ценности.

## **Сфера 5. Образование и личностное развитие**

1. Что вы цените в процессе обучения?
2. Какие новые знания и навыки хотели бы приобрести?
3. Какое дополнительное образование вам хотелось бы получить?
4. Каким студентом/учеником вы хотели бы быть?
5. Какие личные качества вы хотели бы привнести в процесс обучения?
6. Какие отношения вы хотели бы построить с другими студентами (учениками)?

## **Сфера 6. Досуг и развлечения**

1. В каких спортивных, культурных или развлекательных мероприятиях вы хотели бы участвовать?
2. Какими способами вы хотели бы расслабляться регулярно?
3. Как вам хотелось бы развлекаться?
4. Какие виды творческой деятельности вас привлекают?
5. Какие новые занятия вы хотели бы попробовать?
6. К каким прежним занятиям вы хотели бы вернуться? Каким текущим занятиям вы хотели бы уделять больше времени?

## **Сфера 7. Духовная жизнь**

1. Что важно для вас в духовной сфере?

2. Какие занятия в данной сфере вы хотели бы практиковать регулярно?

Словосочетание «духовная сфера» каждый человек понимает по-своему. Соответственно, и занятия могут быть самыми разными: танцы, йога, общение с природой, медитация, походы в церковь. Что бы это ни значило для вас — так тому и быть.

## **Сфера 8. Добрососедство**

1. Какой вклад вы хотели бы внести в жизнь своего района? (Добровольная работа по благоустройству, помощь пожилым соседям, вторичное использование мусора.)
2. В какие благотворительные, политические организации или группы по интересам вы хотели бы вступить? Какие из них вы хотели бы поддерживать материально?

## **Сфера 9. Природа и обстановка**

1. Каким образом вы хотели бы общаться с природой?
2. В какой среде хотели бы проводить больше времени?
3. Как бы вы хотели заботиться об окружающей среде, об обстановке на работе и дома? Что хотели бы изменить? Что вы готовы для этого сделать?
4. Какие занятия, подразумевающие выезд на природу, вас привлекают?
5. Как бы вы хотели гармонизировать обстановку на работе или дома? Что вы готовы для этого сделать?

## **Сфера 10. Забота о здоровье**

1. Как бы вы хотели заботиться о своем теле?
2. Что для вас значит идеальное физическое здоровье?
3. Какими способами вы хотели бы регулярно заботиться о своем теле?
4. Как вы хотели бы организовать режим сна и питания? Какое место (в идеале) должны занимать физическая активность, курение, алкоголь?

Трудно ли вам было отвечать на вопросы? Появлялись ли дискомфортные мысли и чувства? Зачастую соприкосновение с ценностями заставляет нас осознать, что мы долгое время отказывались от них, а это ощущение очень болезненно. Но помните, это не повод для самобичевания! («Какой же я ханжа! Говорю, что ценю и то и другое, а сам не делаю ничего подобного! Я просто жалкий человек!») Все мы порой теряем из виду ценности. Бессмысленно сетовать по этому поводу — ведь прошлое все равно не изменить. Важно другое: осознать ценности «здесь и сейчас» и в дальнейшем

действовать сообразно с ними. Итак, если разум начинает «грызть» вас, просто поблагодарите его.

Возможно, вы пропустили некоторые разделы главы или отказались отвечать на некоторые вопросы, так как произошло когнитивное слияние с бесполезными мыслями: «Я даже не знаю, ценю ли я это или нет» или «Всё это приведет только к разочарованию». Если так, то, пожалуйста, прочтите следующую главу, а затем вернитесь и проработайте опросник еще раз.

## **ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ**

А теперь пришло время обдумать полученные ответы. Спросите себя:

- Какие ценности важны для меня больше всего?
- В соответствии с какими ценностями я живу в данный момент?
- Какие ценности я практически игнорирую?
- Над чем нужно начать работать в первую очередь?

Запишите ответы и храните их на видном месте.

## **ЦЕННОСТИ И ОТНОШЕНИЯ**

Обычно, говоря об отношениях, мы имеем в виду отношения между людьми. Однако же вопросы данной главы гораздо шире и касаются, в частности:

- отношения с собственным телом;
- отношения с работой;
- отношения с природой.

Вся наша жизнь строится на отношениях: с самими собой, с другими людьми и со всем окружающим миром. Чем больше ваши действия соответствуют ценностям, тем плодотворнее будут все эти отношения, и тем больше радости и отдачи принесет вам жизнь.

В следующих главах мы рассмотрим, как с помощью ценностей поставить конкретные цели, наполнить жизнь смыслом и достичь самореализации. А спустя какое-то время советую вам вернуться к вопросам из этой главы. Обсудите ценности с друзьями и любимыми. Опишите их более подробно. И ищите возможность реализовывать их в повседневной жизни.

## **ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ**

Демоны обеспокоены. Они уже поняли, что вы вздумали: взять новый курс и направить корабль к берегу. И, конечно, он попытаются вам помешать. Работая над вопросником предыдущей главы, вы наверняка подверглись атаке многих демонов. Вот какие демоны нападают особенно часто.

### **ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «ОТКУДА Я ЗНАЮ, ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЦЕННО»**

Этот демон очень коварен. Он мечтает разрушить вашу уверенность, подвергая сомнению любые ответы. Чтобы справиться с ним, ответьте на следующие вопросы:

1. Если случится чудо и вы автоматически заслужите полное одобрение всех значимых для вас людей (а значит, вам не придется угождать им или производить на них впечатление), что вы сделаете со своей жизнью? Каким человеком попытаетесь стать?
2. Если бы вы не руководствовались суждениями и мнениями окружающих, что бы вы изменили в жизни?

Эти вопросы помогут выяснить истинные желания вашего сердца, чтобы в жизни руководствоваться собственными, а не навязанными ценностями. А следующие три вопроса касаются смерти — но только ради того, чтобы внести ясность в представление о жизни.

1. Если бы вы могли слышать то, что произносится на ваших похоронах, какие слова в хотели бы услышать из уст любимых и близких? Что бы вы хотели услышать о своей роли в их жизни?
2. Если бы вы узнали, что вам осталось жить не больше года, каким человеком вы хотели бы стать и чем хотели бы заниматься отпущенное вам время?
3. Если бы Вы находились в рушащемся здании и понимали, что вам не выбраться живым, кому бы вы позвонили? Что бы вы им сказали? Какую информацию о ценностях дают ответы на эти вопросы?

### **ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ»**

Если вы не уверены, чего именно хотите, спросите себя: «Если бы я мог выбрать для себя любые ценности, что бы это было?».

Что бы вы ни выбрали - это и есть ваши ценности! Почему? Да потому, что факт выбора определенных пунктов говорит сам за себя: они уже важны для вас.

## **ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «Я НЕ ХОЧУ ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ»**

Если в жизни у вас было много неудач, поражений, то, возможно, вы боитесь признать, чего именно хотите — из страха новых разочарований. Если так, напомните себе: прошлое уже позади, изменить его вы не в силах. Зато вы можете изменять настоящее и тем самым создавать будущее. Так что выполните упражнение, при появлении неприятных чувств дышите в них, давайте им пространство и возвращайтесь к вопросам.

## **ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «ЗАЧЕМ ЛИШНИЙ РАЗ РАЗОЧАРОВЫВАТЬСЯ!»**

Это коварное чудовище обычно появляется в сопровождении свиты: «Зачем пытаться, все равно не получится», «Я не заслуживаю ничего хорошего» или «Все равно я не изменюсь». Помните, все это — не более чем всплывающие мысли. Поблагодарите разум, позвольте им появляться и исчезать своим чередом и верните внимание к вопросам.

## **ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «СЕЙЧАС МНЕ НЕОХОТА ЭТИМ ЗАНИМАТЬСЯ, ЛУЧШЕ КАК-НИБУДЬ ПОТОМ»**

Вы слишком хорошо знаете эту тварь, чтобы отнестись к ее словам серьезно. И вы понимаете, что «потом» не будет. Поэтому поблагодарите разум и ответьте на вопросы сейчас.

## **ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «ВСЕ ЭТО ТАК БАНАЛЬНО!»**

Так, ваш разум выносит суждение, что ваши ценности — сплошные клише и банальности. Вот и славно. Пусть разум делает все, что ему заблагорассудится. Прояснение истинных желаний сердца — одна из самых важных и глубоких задач, которые вам приходилось решать за всю жизнь. Поэтому поблагодарите разум за комментарии и продолжайте работу.

## **ДЕМОН ПОД КОДОВЫМ НАЗВАНИЕМ «А ЧТО, ЕСЛИ МОИ ЦЕННОСТИ КОНФЛИКТУЮТ МЕЖДУ СОБОЙ?»**

В словах этого демона есть доля истины: порой ценности будут тянуть вас в различных направлениях. Но пусть вас это не останавливает. Вам всего лишь придется пойти на компромисс и предпочитать одни ценности другим. Например, несколько лет назад мой старший брат работал на очень высокой должности, которая требовала постоянных разъездов. Наметился серьезный конфликт ценностей. С одной стороны, для него было важно отцовство и он стремился как можно больше времени проводить с маленьким сыном. С другой — он ценил свою работу, и, разумеется, материальный достаток, который она давала. Подобный конфликт типичен для многих родителей, и редко удается найти идеальное решение. Самое главное — достичь максимального равновесия. Так, находясь в командировке, брат каждый вечер, без единого пропуска, звонил домой и читал сыну сказку по телефону. Конечно, это не равнозначно личному присутствию, но все равно подобные поступки являются отличным проявлением любви, привязанности и заботы.

Да, порой нам приходится расставлять приоритеты: выбирать одну сферу и уделять ей максимум внимания в ущерб другим. Для этого нужно углубиться в себя и ответить на вопрос: «Какая из ценностей, вступивших в конфликт, важнее в данный конкретный момент?» И перейти к активным действиям в выбранной сфере (а не тратить время на бессмысленное беспокойство о том, от чего вы временно отказываетесь).

Вас будут тревожить и многие другие демоны, но теперь-то вы знаете, что они - всего лишь сочетания слов. Позвольте им быть и сосредоточьтесь на более полезных вещах: наметайте маршрут, ведите корабль к берегу — и не забывайте наслаждаться путешествием! Итак, если вы не выполнили упражнение из предыдущей главы, вернитесь и сделайте сейчас. А если вы справились с ним, самое время двигаться дальше.