

Mikä on sinulle tärkeintä?

Meillä kaikilla on henkilökohtaisia, enemmän tai vähemmän tiedostettuja arvoja – asioita, joita pidämme erityisen tärkeinä. Omat elämäntapasi sekä tavat joilla opiskelet tai teet työtä, heijastavat omaa arvomaailmaasi. Kun tunnet jonkin asian erityisen tärkeäksi ja arvokkaaksi, priorisoit sitä suhteessa johonkin toiseen, ja näin teet luontaisesti arvoihisi perustuvia valintoja. Arvot ovat läsnä kaikissa elämän pienemmissä ja suuremmissa päätöksissä.

Kun oma toimintasi ja arvosi ovat sopusoinnussa, tunnet, että elämä kokonaisuudessaan on hyvää. Jos toiminnan ja arvojesi välillä on epäsuhta, tulee tunne, että jokin on pielessä.

Jos et esimerkiksi arvosta kovaa kilpailua työelämässä, mutta olisit jostain syystä päätenyt hyvin kilpailuhenkiseen työympäristöön, vaikkapa myymään kännykkäliittymiä ja taistelemaan viikkobonusista, olosi voisi tuntua hieman epävarmalta. Tai jos arvostat tiimityötä yli kaiken, ja olisitkin kesätöissä vaikkapa laboratorioissa analysoimassa näytteitä käytännössä yksin, tällainen työ ei tyydyttäisi sinua - et voisi siinä hyvin, vaan kaipaisit työkavereita ympärillesi.

Tunnistatko sinä ne asiat, joita pidät kaikkein tärkeimpinä omassa työ- ja muussakin elämässäsi? Kun teet arvojesi suuntaisia päätöksiä, voit elää sellaista elämää, joka tuntuu omalta. Kun tiedät mitä arvostat, huomaat ja pystyt tarttumaan sellaisiin tilaisuuksiin ja mahdollisuuksiin, jotka sopivat juuri sinulle.

Löydä tärkeimmät arvosi

Tunnista omat arvosi tutkimalla sellaisia hetkiä, jolloin elämäsi tuntui sinusta hyvältä ja oikealta.

A. Milloin olet ollut kaikkein onnellisin? Milloin olet tuntenut olevasi erittäin ylpeä jostakin mitä olet tehnyt, tai missä olet ollut mukana? Milloin olet ollut hyvin tyytyväinen itseesi ja omaan elämääsi?

- Vastaa näihin kolmeen kysymykseen kirjoittamalla muutama esimerkki tällaisista tilanteista. Käytä hyödyksi kokemuksiasi opinnoista, harjoitteluista, kesätöistä ja myös henkilökohtaisesta elämästäsi.
- Rikasta vielä esimerkkejäsi kuvailemalla, mitä olit kulloinkin tekemässä, kenen kanssa, ja mitä muuta tähän tilanteeseen liittyi, joka sai sinut tuntemaan onnellisuutta, ylpeyttä tai tyytyväisyyttä.

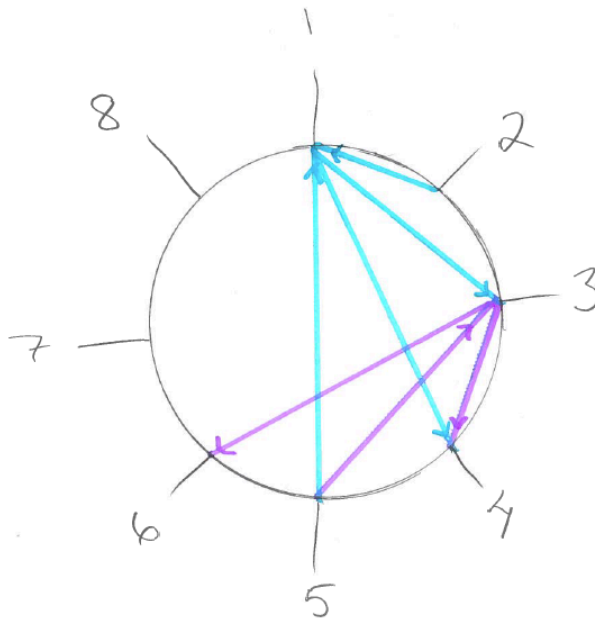
B. Löydä hyvien tuntemusten taustalla olevat arvosi: Seuraavassa listassa on tyypillisiä arvoja.

- Miksi muistat niin selkeästi kaikki nämä hyvät hetket, joita kuvailit? Minkä arvojen voit huomata olevan taustalla ja liittyvän niihin fiiliksiin, joita sinulla oli kuvailemassasi tilanteissa?
- Mitkä listan arvoista tunnistat omiksesi? Pyri löytämään 6-10 arvoa. Jos oma tärkeä arvosi ei ole listattuna, käytä omaasi.

Ajantasaisuus	Kilpailuhenkisyys	Rohkeus
Ajattelevuus	Kohteliaisuus	Seikkailunhalu
Altruismi	Kohtuullisuus	Selväjärkisyys
Ammatillisuus	Kokonaisvaltaisuus	Sisäinen harmonia
Ansioituminen	Kontrolli	Spontaanisuus
Anteliaisuus	Korkea laatu	Status
Asiantuntijuus	Kova työnteko	Strategisuus
Avoimuus	Kunnia	Sujuvuus
Demokraattisuus	Kunnianhimo	Suvaitsevaisuus
Dynaamisuus	Kurinalaisuus	Sääntöjen noudattaminen
Eheys	Kätevyys	Taloudellisuus
Eleganssi	Käytännöllisyys	Tarkkuus
Elinvoima	Lojaalisuus	Tasa-arvo
Epäitsekkyys	Luotettavuus	Tasapaino
Erinomaisuus	Luovuus	Tehokkuus
Haasteet	Uuden löytäminen	Terveys
Hallinta	Menestys	Tiedonhalu
Harkitsevaisuus	Merkityksellisyys	Tiimityö
Hartaus	Monimuotoisuus	Totuudellisuus
Hauskanpito	Muiden palveleminen	Tukeminen
Herkkyyt	Myötätunto	Tuloshakuisuus
Hienotunteisuus	Määrätietoisuus	Turvallisuus
Hilpeys	Nautinto	Tyyneys
Huolellisuus	Neuvokkuus	Tyytyväisyys
Hurskaus	Nokkeluus	Täydellisyys
Hyvyys	Nopeus	Usko
Hyvä kunto	Näkemyksellisyys	Uskollisuus
Hyödyllisyys	Nöyryys	Uteliaisuus
Ilmaiseminen	Oikeudenmukaisuus	Vahvuus
Ilo	Olla paras	Vaikuttavuus
Innostus	Omaperäisyys	Valmistautuminen
Intuitio	Omistautuminen	Vapaus
Isänmaallisuus	Onnellisuus	Varovaisuus
Itsekontrolli	Osallistuminen	Vastuullisuus
Itseluottamus	Perhekeskeisyys	Virheettömyys
Itsensä toteuttaminen	Perinteikkyyt	Visio
Itsenäisyys	Perintö	Yhteistyö
Jatkuva parantaminen	Perusteellisuus	Yhteisöllisyys
Jatkuvuus	Pidättyväisyys	Yhteisön auttaminen
Johonkin kuuluminen	Positiivisuus	Yhtenäisyys
Johtajuus	Pysyvyys	Yksilöllisyys
Jämäkkyys	Päätäväisyys	Yksinkertaisuus
Jännitys	Rakenne	Ylväys
Järjestys	Rakkaus	Ymmärtäväisyys
Kasvu	Rankkuus	Älykkyys
Keskittyminen	Rehellisyys	
Kiitollisuus	Riippuvaisuus	

C. Tärkeysjärjestys: Kun teet valintoja, käytät omia arvojasi päätöksenteon pohjana. Joskus voi myös joutua miettimään, mikä on omien arvojen keskinäinen tärkeysjärjestys. Seuraavaksi pääset tunnistamaan sinulle tärkeiden arvojen järjestyksen.

- Katso 6-10 tärkeän arvosi listaa. Ota tyhjä paperi ja piirrä siihen ympyrä, kuten alla olevassa esimerkissä. Kirjoita arvosi ympyrän ulkopuolelle eri kohtiin. (esimerkissä on alettu vertailemaan 8 arvoa; tässä vain numeroin, mutta kirjoita sinä numeroiden sijaan arvosi)
- Aloita vertailemalla mitä tahansa kahta arvoa keskenään. Yhdistä nämä arvot viivalla. Jos saisit tyydyttää vain toisen näistä kahdesta arvostasi, kumpi olisi tärkeämpi? Piirrä nuolenpää viivalle osoittamaan tärkeämpää arvoa. Voit avuksi miettiä jotakin tilannetta käytännön elämästä, jossa kummatkin arvot olisivat valinnan kohteena.
- Jatka vertailemalla seuraavaa arvoparia, ja edelleen seuraavaa, kunnes kaikkia arvoja on verrattu keskenään.
- Löydät arvojesi järjestyksen laskemalla, kuinka monta nuolenpäää osoittaa eri arvoja kohti. Millainen arvojärjestelmä tulee näkyviin?



D. Lopputarkistus: Miltä näyttää?

- Mitä löysit? Miltä arvosi sinusta vaikuttavat?
- Edustavatko nämä arvot sinun omaa maailmaasi ja sitä mitä pidät tärkeänä?
- Miten puhuisit näistä arvoista ystäväiesi kanssa tai työhaastattelussa?

Arvosi eivät pysy aivan samanlaisina koko elämäsi ajan, ne kehittyvät ja muuttuvat. Muista pysähtyä aika ajoin tarkistamaan, kuinka elämäsi ja kokemuksesi ovat vaikuttaneet omiin arvoihisi.