

آزمون توانمندی های اساسی

تهیه و ترجمه: دکتر علی صاحبی

صاحبی آکادمی

www.sahebiAcademy.com

در اینجا ابتدا توانمندی های اساسی انسان بر اساس یافته های پژوهشی روان شناسی مثبت نگر را معرفی می کنیم. در زیر فهرستی از ۲۴ توانمندی خاص تهیه شده توسط پروفسور مارتین سلیگمن، ارائه می شود. هر توانمندی در یک حوزه ی خاص طبقه بندی شده است. این موارد را بخوانید و توانمندیهای خود را از میان آنها مشخص کنید

حوزه اول: خرد و دانش

اولین حوزه از فضیلتها را خرد تشکیل می دهد، من شش راه نشان دادن خرد و ضروری ترین مقدمه آن یعنی دانش را به ترتیب از اساسی ترین آنها به لحاظ رشدی (کنجاوی) تا بالغانه ترین آنها (روشن بینی) مرتب کرده ام.

۱. کنجاوی / علاقه به جهان

کنجاوی در مورد جهان مستلزم باز بودن، نسبت به تجربه و انعطاف پذیری در مورد مسائلی است که با پیش پنداشته های شخص تناسب ندارند. افراد کنجاو صرفاً به تحمل ابهام اکتفا نمی کنند؛ بلکه آن را دوست دارند و شیفته آن هستند. کنجاوی می تواند خاص (به عنوان مثال، تنها در مورد گل های رز) یا کلی و به صورت رویکردی مشتاقانه در مورد هر چیزی باشد. کنجاوی درگیر شدن فعالانه با تازگیهاست و جذب شدن منفعلانه به اطلاعات، نشانه این قابلیت نیست. انتهای مخالف بُعد کنجاوی، کسل شدن سریع می باشد.

اگر قصد مراجعه به وب سایت برای پر کردن پرسشنامه قابلیتها را ندارید. لطفاً به دو سؤال زیر پاسخ دهید:

(a) عبارت «من همیشه در مورد جهان کنجاو هستم»، ...

۴	شبيه من
۳	خنثى
۲	بى شباھت به من
۱	بسیار بى شباھت به من
	(b) «من به آسانی کسل می شوم».....
۱	بسیار شبيه
۲	شبيه من
۳	خنثى
۴	بى شباھت به من
۵	بسیار بى شباھت به من

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را در این جا بنویسید:.....
ابن نمره کنجکاوى شماسـت.

۲. عشق به یادگیری

شما به یادگیری عشق می ورزید — چه در کلاس چه به صورت مستقل. شما همیشه مدرسه، مطالعه، موزه ها- هر جا و هر کجا که فرصتی برای یادگیری وجود داشته باشد- را دوست داشته اید. آیا زمینه ای در دانش وجود دارد که شما در آن خیره باشید؟ آیا خبرگی شما برای افراد واقع در دایرة اجتماعی اطراف خودتان یا برای دنیای بزرگتر، ارزشمند است؟ آیا شما حتی در صورت عدم وجود هر گونه م شوق بیرونی، باز هم به یادگیری در این حوزه ها علاقمند هستید؟ به عنوان مثال کارکنان پست همگی در زمینه کدپستی خیره هستند، اما این دانش تنها زمانی یک قابلیت را منعکس می کند که فقط به خاطر خود آن، کسب شده باشد.

(a) عبارت «وقتی که چیز جدیدی را یاد می گیرم به هیجان می آیم»....

۵	بسیار شبيه
۴	شبيه من
۳	خنثى
۲	بى شباھت به من
۱	بسیار بى شباھت به من

(b) «من هیچ گاه به دیدن موزه ها یا سایر مکان های آموزشی نمی روم»....

۱	بسیار شبیه
۲	شبیه من
۳	خنثی
۴	بی‌شبهت به من
۵	بسیار بی‌شبهت به من

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را این‌جا بنویسید.....

این نمره عشق به یادگیری شماست.

۳. قضاوت / تفکر انتقادی / روشنفکری

حلاجی کردن مسائل و بررسی آن‌ها از تمام جوانب، جنبه‌های مهم کیستی شما هستند. شما به سرعت نتیجه‌گیری نمی‌کنید و برای تصمیم‌گیری فقط بر شواهد مستحکم اتکا می‌نمایید. شما قادر به تغییر عقیده هستید:

منظور من از قضاوت، بررسی عینی و معقول اطلاعات به مصلحت خود و دیگران است. قضاوت در این معنی با تفکر انتقادی مترادف است. این متضمن واقعیت‌مداری و در تضاد با خطاهای منطقی است که بسیاری از افراد افسرده از آن‌ها رنج می‌برند. خطاهایی از قبیل شخصی‌سازی مفرط («همیشه تقصیر من است») یا تفکر سیاه و سفید. عکس این قابلیت، تفکر به شیوه‌هایی است که از باورهای موجود جانبداری کرده و بر آن‌ها اصرار می‌ورزد. این بخش مهمی از خصیصه سالم عدم اشتباه گرفتن خواست‌ها و نیازهای خود با واقعیت‌های جهان می‌باشد.

(a) عبارت «وقتی که موضوع ایجاب کند، من بسیار منطقی فکر می‌کنم».....

۵	بسیار شبیه
۴	شبیه من
۳	خنثی
۲	بی‌شبهت به من
۱	بسیار بی‌شبهت به من

(b) «من به قضاوت‌های ناگهانی گرایش دارم.».....

۱	بسیار شبیه
---	------------

شبيه من ۲

خنثى ۳

بى‌شباھت به من ۴

بسیار بى‌شباھت به من ۵

نمرات خود در این آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره قضاوت شماست.

۴. ابتکار / نوآوری / هوش عملی / کارگشتگی

وقتی با چیزی که می‌خواهید روبرو می‌شوید در مورد یافتن رفتار جدید اما مناسب برای رسیدن به آن هدف بسیار خوب عمل می‌کنید؟ شما به ندرت از انجام کار به شیوه مرسوم راضی هستید. این طبقه از قابلیت‌ها شامل آن چیزی است که مردم از آن با عنوان خلاقیت یاد می‌کنند، اما من آن را به تلاش‌های سنتی در هنرهای زیبا محدود نمی‌کنم. این قابلیت، هوش عملی، عقل سلیم یا کارگشتگی هم نامیده می‌شود.

(a) «عبارت من دوست دارم به راه‌های جدید برای انجام کارها فکر کنم».....

بسیار شبيه ۵

شبيه من ۴

خنثى ۳

بى‌شباھت به من ۲

بسیار بى‌شباھت به من ۱

(b) «بیش‌تر دوستانم در مقایسه با من از قوه تخیل بالاتری برخوردارند».....

بسیار شبيه ۱

شبيه من ۲

خنثى ۳

بى‌شباھت به من ۴

بسیار بى‌شباھت به من ۵

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره ابتکار شماست.

۵. هوش اجتماعی / هوش شخصی / هوش هیجانی

هوش اجتماعی و هوش شخصی دانش در مورد خود و دیگران می‌باشد. شما از انگیزه‌ها و احساسات دیگران آگاه هستید و می‌توانید به خوبی به آن‌ها پاسخ دهید. هوش اجتماعی توانایی توجه به تفاوت‌ها در میان دیگران — به ویژه به لحاظ خلقیات، روحیه، انگیزش‌ها و مقاصد — و سپس عمل کردن بر اساس این تفاوت‌ها است. این قابلیت نباید با درون‌نگری، و یا داشتن ذهنیت یا تفکر روان‌شناختی صرف اشتباه شود، بلکه این قابلیت خود را به شکل رفتار توأم با مهارت اجتماعی نشان می‌دهد.

هوش شخصی متشکل از دسترسی متعادل به احساسات خود و توانایی استفاده از این دانش به منظور درک و هدایت رفتار خود است. دانیل گلمن این قابلیت‌ها را روی هم رفته «هوش هیجانی» نامیده است. این مجموعه از قابلیت‌ها، به احتمال فراوان برای داشتن برخی از قابلیت‌های دیگر مانند مهربانی و رهبری از اهمیت اساسی برخوردار است.

یک جنبه دیگر از این قابلیت، پیدا کردن راه خود در زندگی است. یعنی قرار گرفتن در محیطی که مهارت‌ها و علایق شخص را به حداکثر می‌رساند. آیا کار، روابط صمیمانه و تفریحات خود را به نحوی انتخاب کرده‌اید که هر روز بهترین توانایی‌هایتان — تا حد امکان — به کار گرفته شود؟ آیا شما برای کاری مزد می‌گیرید که واقعا بهترین توانایی شماست؟ سازمان گالوپ دریافت که رضی‌ترین کارکنان به سرعت این عبارت را تأیید می‌کنند که «آیا شغل شما هر روزه این امکان را به شما می‌دهد که کاری را انجام دهید که بهترین مهارت شماست؟» به مایکل جوردن توجه کنید که زمانی یک بازیکن متوسط بیسبال بود، اما «خود را در بسکتبال پیدا کرد.»

(a) عبارت «موقعیت اجتماعی هر چه باشد، من می‌توانم خود را در آن جا بیاندازم.».....

۵	بسیار شبیه
۴	شبیه من
۳	خنثی
۲	بی‌شبهت به من
۱	بسیار بی‌شبهت به من

(b) «من بسیار خوب می‌توانم از احساسات دیگران سردر بیاورم.».....

۱	بسیار شبیه
۲	شبیه من
۳	خنثی

۴

بی‌شبهت به من

۵

بسیار بی‌شبهت به من

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را این‌جا بنویسید:.....
این نمره هوش اجتماعی شماست.

۶. روشن بینی

من از این عنوان برای توصیف بالغانه‌ترین قابلیت در این طبقه استفاده می‌کنم که بیش از بقیه به لحاظ معنایی به خرد نزدیک است. دیگران از شما می‌خواهند تا با استفاده از تجربه خود آن‌ها را در حل مشکلاتشان و دستیابی به روشن‌بینی، کمک کنید. شما شیوه‌ای برای نگریستن به جهان دارید که برای دیگران و برای خودتان معقول است. افراد خردمند به آنچه که در زندگی بسیار مهم و غامض است، توجه دارند.

(a) عبارت «من همیشه می‌توانم در نگاه به مسائل، تصویر کلی‌تر را در نظر آورم.».....

۵

بسیار شبیه

۴

شبیه من

۳

خنثی

۲

بی‌شبهت به من

۱

بسیار بی‌شبهت به من

(b) «دیگران به ندرت از من مشورت می‌گیرند.».....

۱

بسیار شبیه

۲

شبیه من

۳

خنثی

۴

بی‌شبهت به من

۵

بسیار بی‌شبهت به من

نمرات خود در این آیتم را جمع کنید و آن را این‌جا بنویسید:.....
این نمره روشن‌بینی شماست.

حوزه دوم: شجاعت و تهور

قابلیت‌هایی که شجاعت را تشکیل می‌دهند، منعکس‌کننده اعمال هو شمندانه اراده در جهت تحقق اهداف ارز شمندی هستند که حصول آن‌ها قطعی نیست. این اقدامات برای آن که شجاعت به حساب آیند باید در شرایط رویارویی با مشکلات شدید صورت گیرند. این فضیلت در سراسر جهان مورد تحسین است و هر فرهنگی قهرمانانی دارد که نماد این فضیلت هستند. من دلیری، پشتکار و راستی را به عنوان سه راه همه جا حاضر برای رسیدن به این فضیلت به حساب آورده‌ام.

۷. دلیری و بی‌باکی

شما در مواجهه با تهدید، چالش، رنج یا دشواری خود را کنار نمی‌کشید. دلیری، چیزی بیش از بی‌باکی در شرایط تحت آتش است که در آن سلامت جسمی فرد در معرض تهدید است و مواضع فکری یا هیجانی غیرمعمول، دشوار یا خطرناک را هم در بر می‌گیرد. محققان طی سالیان، بین دلیری اخلاقی و دلیری جسمی یا بی‌باکی تمایز قائل شده‌اند. یک راه دیگر برای تفکیک جنبه‌های دلیری بر وجود یا عدم وجود ترس مبتنی می‌باشد.

یک شخص بی‌باک می‌تواند مولفه‌های هیجانی و رفتاری ترس را از یکدیگر جدا کرده و در مقابل پاسخ رفتاری گریز مقاومت کنند و علیرغم ناراحتی ناشی از واکنش‌های ذهنی و جسمی با موقعیت ترسناک مواجه شود. نترس بودن، تهور و بی‌ملاحظه‌گی، دلیری نیستند، اما مواجه شدن با خطر، علیرغم وجود ترس، دلیری است.

ایده دلیری در طول تاریخ از شجاعت در میدان نبرد یا شجاعت جسمی توسعه پیدا کرده است. و اکنون شامل شجاعت اخلاقی و شجاعت روانشناختی هم می‌شود. شجاعت اخلاقی شامل اتخاذ مواضعی است که می‌دانید غیرمعمول بوده و ممکن است تبعات مطلوبی برایتان نداشته باشند. رزا پارکس در دهه ۱۹۵۰ با نشستن در صندلی جلوی اتوبوس در آلاباما یک نمونه آمریکایی در این زمینه است. لو دادن و افشاگری در مورد فعالیت‌های دولتی یا سازمانی یک نمونه دیگر است. شجاعت روان‌شناختی، شامل یک موضع صبورانه و حتی امیدوارانه است که برای مواجه شدن با کارهای بسیار شاق یا بیماری پایدار بدون از دست دادن وقار و متانت خود، لازم است.

(a) عبارت «من بارها در مقابل مخالفت‌های شدید ایستاده‌ام».....

شبيه من ٤

خنتى ٣

بى شباھت به من ٢

بسيار بى شباھت به من ١

(b) «اغلب رنج و نااميدى بر من غلبه مى کنند.».....

بسيار شبيه ١

شبيه من ٢

خنتى ٣

بى شباھت به من ٤

بسيار بى شباھت به من ٥

نمرات خود در اين دو آيتم را جمع كنيد و آن را اين جا

بنويسيد:.....

اين نمره دليري شماست

٨. پشتكار / كوشايى / تلاش پايدار

كارى را كه شروع كرده ايد، به پايان مى رسانيد. شخص كوشا، پروژه هاى دشوار را بر عهده مى گيرد و آن ها را انجام مى دهد و كار را با اميدوارى و كم ترين شكوه و شكايه به «سرانجام مى رساند.» شما آنچه را كه گفته ايد انجام مى دهيد و گاهى هم چيزى اضافه بر آن را هم انجام مى دهيد ولى كم تر از آن را هرگز. در همين حال پشتكار به معنى پيگيرى و سواسى اهداف دست نيافتنى نيست. يك شخص واقعا كوشا، انعطاف پذير و واقع بين است نه كمال گرا. بلندپروازى هم معنای مثبت و هم معنای منفی دارد، اما جنبه مطلوب آن به اين طبقه قابليت تعلق دارد.

(a) عبارت «من هميشه كارى را كه شروع كرده ام به پايان مى برم».....

بسيار شبيه ٥

شبيه من ٤

خنتى ٣

بى شباھت به من ٢

بسيار بى شباھت به من ١

(b) «در حين كار، از موضوع اصلى منحرف مى شوم.».....

بسيار شبيه ١

شبيه من ۲

خنى ۳

بى شباھت به من ۴

بسیار بى شباھت به من ۵

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا

بنویسید:.....

این نمره پشتکار شماست.

۹. راستی / صداقت / درستکاری

شما شخص درستکاری هستید و این فقط به گفتن حقیقت خلاصه نمی شود بلکه زندگی کردن به شیوه ای صادقانه و اصیل را هم شامل می شود. شما اهل عمل بدون تظاهر هستید؛ شما یک شخص «واقعی» هستید. منظور من از صداقت و درستکاری چیزی بیش از گفتن حقیقت به دیگران است. منظور من نشان دادن خودتان - مقاصد و تعهداتتان - به خود و دیگران به شیوه ای بریا و خالصانه است و این هم حرف و هم عمل را در بر می گیرد: «با خودتان صادق باشید، آن گاه نمی توانید با دیگران صادق نباشید.»

(a) عبارت «من همیشه به وعده هایم عمل می کنم.».....

بسیار شبيه ۵

شبيه من ۴

خنى ۳

بى شباھت به من ۲

بسیار بى شباھت به من ۱

(b) «دوستانم هیچ وقت به من نمی گویند که من اهل عمل هستم.».....

بسیار شبيه ۱

شبيه من ۲

خنى ۳

بى شباھت به من ۴

بسیار بى شباھت به من ۵

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا

بنویسید:.....

این نمره راستی شماست.

حوزه سوم: عشق و محبت انسانی

قابلیت‌های مربوط به این حوزه در تعاملات اجتماعی مثبت با دیگران نشان داده می‌شوند. در برخورد با دوستان، آشنایان، اعضای خانواده و همچنین غریبه‌ها.

۱۰. مهربانی و سخاوت

شما در رابطه با دیگران مهربان و سخاوتمند هستید و هیچ وقت آن‌قدر سرتان شلوغ نیست که نتوانید لطفی در حق دیگران بکنید. شما از خوبی کردن به دیگران لذت می‌برید، حتی اگر آن‌ها را خوب نشناسید. تا چه اندازه علایق یک انسان دیگر را حداقل به اندازه علایق خود جدی می‌گیرید؟ تمامی خصیصه‌هایی که در این طبقه قرار می‌گیرند، این درک ارزشمندی دیگران را در اساس خود دارند. طبقه مهربانی شامل راه‌های مختلف برقراری ارتباط با یک شخص دیگر با ملاحظه خواست‌های آن شخص است به طوری که ممکن است بر خواست‌ها و نیازهای شخصی خودتان ترجیح داده شوند. آیا کسان دیگری وجود دارند - اعضای خانواده، دوستان، همکاران، یا حتی غریبه‌ها - که شما در قبال آن‌ها احساس مسئولیت کنید؟ همدلی و همدردی، مؤلفه‌های مفید این قابلیت هستند. شلی تیلور، در تو صیف پا سخ معمول به سختی‌ها به صورت ستیز و گریز و معمول‌ترین پاسخ‌های زنانه را هم با عنوان «مراقبت و همراهی» تعریف می‌کند.

(a) عبارت «من در یک ماه گذشته به طور داوطلبانه به همسایه‌ای کمک کرده‌ام.»

.....

۵	بسیار شبیه
۴	شبیه من
۳	خنثی
۲	بی‌شباهت به من
۱	بسیار بی‌شباهت به من

(b) « من به ندرت از خوشبختی دیگران، به اندازه خوشبختی خود هیجان‌زده

می‌شوم.».....

۱	بسیار شبیه
۲	شبیه من

خنتی

۳

بی‌شباهت به من

۴

بسیار بی‌شباهت به من

۵

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را این‌جا بنویسید:.....
این نمره مهربانی شماست.

۱۱. دوست داشتن و اجازه دادن به خود برای دوست داشته شدن

توسط دیگران

شما برای روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران ارزش قائل هستید. آیا افرادی که شما احساسات عمیق و پایداری نسبت به آن‌ها دارید، متقابلاً چنین احساسی در مورد شما دارند؟ اگر چنین است قابلیت فوق در شما آشکار است. این قابلیت بیش از عقیده غربی عشق است (در واقع این خیره‌کننده است که ازدواج‌های از پیش‌تعیین شده در فرهنگ‌های سنتی، عملکردی بهتر از ازدواج‌های عاشقانه غربی دارند). همچنین در مورد صمیمیت من با رویکرد «هر چه بیشتر بهتر» مخالفم. نه این‌که صمیمیت زیاد بد باشد اما معمولاً یک دوره کم‌رنگ شدن سریع به دنبال آن می‌آید.

این به ویژه در میان مردان - حداقل در فرهنگ ما - شایع است که توانایی آن‌ها برای دوست داشتن بیش از توان آن‌ها برای دوست داشته شدن باشد. جورج وایلانت متولی مطالعه شش دهه‌ای زندگی دانشجویان مرد دانشگاه هاروارد، در سال‌های بین ۱۹۳۹ تا ۱۹۴۴، در آخرین دوره مصاحبه‌هایش با نمایش تکان دهنده‌ای از این واقعیت روبرو شد. یک پزشک بازنشسته جورج را به اتاق مطالعه‌اش برد تا مجموعه‌ای از نامه‌های قدردانی بیمارانش را که پنج سال پیش در زمان بازنشسته شدن برایش نوشته بودند، به او نشان دهد. او در حالی که اشک از چشمانش جاری بود گفت: «می‌دانی جورج، من این‌ها را نخوانده‌ام!» تمام زندگی این مرد نماد دوست داشتن دیگران در عین فقدان ظرفیت پذیرش دوست داشته شدن بود.

(a) عبارت «کسانی که در زندگی من وجود دارند به احساسات و سلامت من به اندازه احساسات و سلامت خودشان اهمیت می‌دهند.».....

۵

بسیار شبیه

۴	شبيه من
۳	خنتى
۲	بى شباھت به من
۱	بسیار بى شباھت به من

(b) «من در پذیرش دوست داشته شدن توسط دیگران مشکل دارم.».....

۱	بسیار شبيه
۲	شبيه من
۳	خنتى
۴	بى شباھت به من
۵	بسیار بى شباھت به من

نمرات خود را در این دو آیتم را جمع کنید و آن را این جا بنویسید:.....
این نمره دوست داشتن و دوست داشته شدن شماست.

حوزه چهارم: انصاف و عدالت

این قابلیت‌ها در فعالیت‌های مدنی خود را نشان می‌دهند. آن‌ها به ورای روابط یک به یک شما و با چگونگی ارتباط برقرار کردن شما با گروه‌های بزرگ‌تر، مانند خانواده، جامعه، ملت و جهان ارتباط دارند.

۱۲. شهروندی / وظیفه / کار گروهی / وفاداری

شما به عنوان عضوی از یک گروه بسیار خوب ظاهر می‌شوید. شما یک هم‌تیمی وفادار و متعهد هستید همیشه سهم خود را ادا می‌کنید و به سختی برای موفقیت گروه کار می‌کنید. این حوزه از قابلیت‌ها منعکس کننده میزان صداقت، بودن شما در موقعیت‌های گروهی است. آیا شما مشارکت می‌کنید. آیا شما به ارزش‌ها و اهداف گروه حتی وقتی که با اهداف و ارزش‌های خودتان تفاوت دارند، احترام می‌گذارید؟ آیا شما به کسانی که با شایستگی در موقعیت‌های قدرت قرار گرفته اند مانند معلمان یا مربیان، احترام می‌نهد. آیا هویت خود را با هویت گروه پیوند می‌دهید؟ این قابلیت به معنای اطلاعات بی فکر و خودکار نیست، اما در همین حال من از شما می‌خواهم که احترام به مراجع قدرت – یک قابلیت غیرمعمول که بسیاری از والدین می‌خواهند شاهد رشد آن در فرزندانشان باشند- را هم در آن لحاظ کنید.

(a) عبارت «وقتی که عضو یک گروه هستم، نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرم.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۵ | بسیار شبیه |
| ۴ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۲ | بی‌شبهت به من |
| ۱ | بسیار بی‌شبهت به من |

(b) «من برای قربانی کردن منافع شخصی ام به نفع گروهی که به آن تعلق دارم، مردد هستم.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۱ | بسیار شبیه |
| ۲ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۴ | بی‌شبهت به من |
| ۵ | بسیار بی‌شبهت به من |

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....
این نمره شهروندی شماست.

۱۳. انصاف و برابری

شما اجازه نمی‌دهید که احساسات شخصی شما موجب سوگیری تصمیماتتان در مورد دیگران شود. شما به همه فرصت می‌دهید. آیا در زندگی روزمره از اصول کلی تر اخلاقی تبعیت می‌کنید؟ آیا شما رفاه دیگران — حتی کسانی که شخصاً نمی‌شناسید — را به اندازه رفاه خود جدی می‌گیرید؟ آیا شما اعتقاد دارید که با موارد مشابه باید مشابه برخورد شود؟ آیا می‌توانید به آسانی تعصبات شخصی را کنار بگذارید؟

(a) عبارت «من با تمام مردم، صرف نظر از اینکه چه کسی هستند، یکسان رفتار می‌کنم.»....

- | | |
|---|---------------------|
| ۵ | بسیار شبیه |
| ۴ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۲ | بی‌شبهت به من |
| ۱ | بسیار بی‌شبهت به من |

(b) «اگر کسی را دوست نداشته باشم، برایم دشوار است که با او منصفانه برخورد کنم.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۱ | بسیار شبیه |
| ۲ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۴ | بی‌شبهت به من |
| ۵ | بسیار بی‌شبهت به من |

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....
این نمره انصاف شماست.

۱۴. رهبری

شما در سازماندهی فعالیت‌ها و نظارت بر کارها، عملکرد خوبی دارید. یک رهبر انسانی باید قبل از هر چیز یک رهبر مؤثر باشد، و در عین حفظ روابط خوب میان اعضای گروه، به پیشرفت کارهای گروه توجه داشته باشد. علاوه بر این یک رهبر مؤثر در رابطه با اداره روابط بین گروهی با مراعات « بدخواهی برای هیچ کس، خیرخواهی برای همه، و قاطعیت مناسب » رفتار و برخوردی انسانی دارد. به عنوان مثال، یک رهبر کشور که برخوردی انسانی دارد دشمنان را می‌بخشد و آن‌ها را در دایره اخلاقی گسترده پیروان خود جای می‌دهد. (نلسون ماندلا را با اسلوبودان میلوشویچ مقایسه کنید). او از قید تاریخ آزاد است، مسئولیت اشتباهاتش را می‌پذیرد و صلح طلب است. تمامی ویژگی‌های رهبری انسانی در سطح جهانی، گزینه‌های آماده‌ای در میان سایر انواع رهبران، از جمله فرماندهان نظامی، CEOها، رؤسای اتحادیه‌ها، رؤسای پلیس، مدیران مدارس و حتی رؤسای شوراهای دانش آموزی دارند.

(a) «من همیشه افراد را برای انجام مشارکتی کارها به دور هم جمع می‌کنم، بدون اینکه بر سر آن‌ها غر بزنم.».....

- | | |
|---|---------------|
| ۵ | بسیار شبیه |
| ۴ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۲ | بی‌شبهت به من |

بسیار بی‌شبهت به من
(b) «من در سازماندهی فعالیت‌های، چندان خوب عمل نمی‌کنم.».....

- ۱ بسیار شبیه
- ۲ شبیه من
- ۳ خنثی
- ۴ بی‌شبهت به من
- ۵ بسیار بی‌شبهت به من

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....
این نمره رهبری شماست.

حوزه پنجم: میانه روی

میانه روی به عنوان یک فضیلت اساسی به ابراز مناسب و معتدل امیال و خواسته‌های خود اشاره دارد. یک شخص میانه رو انگیزش‌ها را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند به نحوی که آسیبی متوجه خود او یا دیگران نشود.

۱۵. خودکنترلی

شما به آسانی می‌توانید امیال، نیازها و تکانه‌های خود را در صورت نیاز کنترل کنید. این کافی نیست که بدانید چه چیزی درست است، بلکه باید بتوانید این دانش را به عمل در بیاورید. آیا زمانی که اتفاق بدی می‌افتد، می‌توانید هیجانات خود را سامان دهید؟ آیا می‌توانید خودتان احساسات منفی خود را ترمیم و خنثی نمایید؟ آیا می‌توانید در یک موقعیت دشوار، در خود احساس خوشی ایجاد کنید؟

(a) «من هیجانات خودم را کنترل می‌کنم.».....

- ۵ بسیار شبیه
- ۴ شبیه من
- ۳ خنثی
- ۲ بی‌شبهت به من
- ۱ بسیار بی‌شبهت به من

(b) «من به ندرت می‌توانم به رژیم غذایی پاییند بمانم».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۱ | بسیار شبیه |
| ۲ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۴ | بی‌شبهت به من |
| ۵ | بسیار بی‌شبهت به من |

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....
این نمره خودکنترلی شماست.

۱۶. دوراندیشی / بصیرت / احتیاط

شما شخص دقیقی هستید. شما چیزی نمی‌گویید یا کاری را انجام نمی‌دهید که ممکن است بعداً از آن پشیمان شوید. دوراندیشی، به معنای منتظر شدن تا روشن شدن تمامی گزینه‌های عملی پیش رو می‌باشد. افراد دوراندیش، آینده نگر و با تأمل هستند. آن‌ها به خوبی در مقابل تکانه‌ها در مورد اهداف کوتاه مدت به خاطر رسیدن به موفقیت‌های بلند مدت تر، مقاومت می‌کنند. احتیاط به ویژه در یک دنیای پر خطر، قابلیت است که والدین می‌خواهند فرزندانشان آن را از خود نشان دهند («مواظب خودت باش») — در زمین بازی، در اتومبیل، در میهمانی، در رابطه عاشقانه، یا در انتخاب شغل).

(a) «من از فعالیت‌هایی که خطرات جسمی در بر دارند، اجتناب می‌کنم.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۵ | بسیار شبیه |
| ۴ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۲ | بی‌شبهت به من |
| ۱ | بسیار بی‌شبهت به من |

(b) «من گاهی اوقات در دوستیابی یا در روابط، انتخاب‌های بدی انجام می‌دهم.».....

- | | |
|---|---------------|
| ۱ | بسیار شبیه |
| ۲ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۴ | بی‌شبهت به من |

بسیار بی‌شبهت به من

۵

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره دوران‌دیشی شماست.

۱۷. تواضع و فروتنی

شما به دنبال مطرح کردن خود نیستید و ترجیح می‌دهید موفقیت‌هایتان معرف خود باشند. شما خود را فرد بخصوصی نمی‌دانید و دیگران این فروتنی شما را درک کرده و به آن ارزش می‌نهند. شما تظاهر نمی‌کنید. افراد متواضع، الهامات، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به یک اندازه بی‌اهمیت می‌دانند. در یک مقیاس وسیع موفقیت‌ها یا ناکامی‌هایتان چندان با اهمیت نیستند. فروتنی ناشی از این باورها فقط یک نمایش نیست، بلکه بیشتر پنجره‌ای به درون وجود شماست.

(a) «وقتی دیگران با من تعارف می‌کنند، موضوع را عوض می‌کنم.».....

بسیار شبیه ۵

شبیه من ۴

خنثی ۳

بی‌شبهت به من ۲

بسیار بی‌شبهت به من ۱

(b) «من اغلب در مورد موفقیت‌هایم صحبت می‌کنم.».....

بسیار شبیه ۱

شبیه من ۲

خنثی ۳

بی‌شبهت به من ۴

بسیار بی‌شبهت به من ۵

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره تواضع شماست.

حوزه ششم: تعالی

من از واژه «تعالی» برای اشاره به آخرین حوزه از قابلیت‌ها استفاده می‌کنم. این واژه یک واژه رایج در سراسر طول تاریخ نیست – «معنویت» عنوان انتخابی است – اما من خواستم با استفاده از واژه تعالی از ایجاد تداخل بین «معنویت» به عنوان یک قابلیت خاص و قابلیت‌های غیرمذهبی واقع در این حوزه (از قبیل اشتیاق و قدرشناسی) اجتناب کنم. منظور من از تعالی، قابلیت‌های هیجانی است که به بیرون از شما و فراتر از شما و برای پیوند دادن با چیزی بزرگتر و جاودان تر مانند مردم، آینده، تکامل، ذات الهی یا کائنات بسط پیدا می‌کنند.

۱۸. درک زیبایی و کمال

شما توقف کرده و گل‌ها را بو می‌کنید. شما کمال و مهارت را در تمام زمینه‌ها درک می‌کنید: در طبیعت و در هنر، در ریاضی و در علم و همچنین در امور روزمره. این درک در حالات شدید، با شکوه و حیرت همراه است. مشاهده جزئی و مهارت در ورزش یا زیبایی‌های اخلاقی در کارهای انسانی یا فضایل انسانی هیجان تعالی و شکوه را که ارتباط نزدیکی با درک زیبایی دارد، برمی‌انگیزد. (a) «در یک ماه گذشته، من از مهارت در موسیقی، هنر، نمایش، فیلم، ورزش، علم یا ریاضیات به وجد آمده‌ام.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۵ | بسیار شبیه |
| ۴ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۲ | بی‌شبهت به من |
| ۱ | بسیار بی‌شبهت به من |
- (b) «در یک سال گذشته من هیچ چیز زیبایی خلق نکرده‌ام.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۱ | بسیار شبیه |
| ۲ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۴ | بی‌شبهت به من |
| ۵ | بسیار بی‌شبهت به من |

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره درک زیبایی شماست.

۱۹. قدردانی

شما از چیزهای خوبی که برایتان اتفاق افتاده است، آگاه هستید و هیچگاه آن‌ها را بدیهی تلقی نمی‌کنید. شما همیشه زمانی را به شکرگزاری اختصاص می‌دهید. قدردانی ارج نهادن به منش اخلاقی برتر شخصی دیگر است. به عنوان یک هیجان، قدردانی یک حس حیرت، شکرگزاری و ارج نهادن به خود زندگی است. وقتی که دیگران لطفی در حق ما می‌کنند، ما قدردان آن‌ها هستیم ولی ما می‌توانیم به طور کلی قدردان کار خوب و افراد خوب هم باشیم (« زندگی چقدر شگفت انگیز است، وقتی که تو در این دنیا باشی.»). قدردانی می‌تواند معطوف به منابع غیرشخصی و غیربشری هم باشد — خداوند، طبیعت، حیوانات — اما نمی‌تواند معطوف به خویشتن باشد. وقتی که در مورد این واژه مردد بودید، به یاد بیاورید که از واژه لاتین gratia به معنی شکرگزاری آمده است.

(a) «من همیشه حتی برای چیزهای کوچک هم تشکر می‌کنم.».....

بسیار شبیه ۵

شبیه من ۴

خنثی ۳

بی‌شبهت به من ۲

بسیار بی‌شبهت به من ۱

(b) «من به ندرت تأمل می‌کنم و موهبت‌هایم را برشمارم.».....

بسیار شبیه ۱

شبیه من ۲

خنثی ۳

بی‌شبهت به من ۴

بسیار بی‌شبهت به من ۵

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا

بنویسید:.....

این نمره قدردانی شماست.

۲۰. امید / خوش بینی / آینده نگری

شما بهترین انتظارات را از آینده دارید و برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به بهترین‌ها است. امید، خوش بینی و آینده نگری خانواده ای از قابلیت‌ها هستند که نشان دهنده یک موضع مثبت نسبت به آینده می‌باشند. انتظار وقوع این رویدادهای خوب، احساس اینکه آن‌ها در صورت تلاش جدی شما حاصل

خواهند شد و برنامه ریزی آینده، موجب شادی پایدار در اینجا و اکنون شده و یک زندگی هدفمند را سبب می‌شود.

(a) «من همیشه به جنبه مثبت مسائل نگاه می‌کنم.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۵ | بسیار شبیه |
| ۴ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۲ | بی‌شبهت به من |
| ۱ | بسیار بی‌شبهت به من |

(b) «من به ندرت یک طرح حساب شده برای آنچه که می‌خواهم انجام دهم، دارم.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۱ | بسیار شبیه |
| ۲ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۴ | بی‌شبهت به من |
| ۵ | بسیار بی‌شبهت به من |

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره خوش بینی شماست.

۲۱. معنویت / حس هدفمندی / ایمان / مذهبی بودن

شما باورهای قوی و منسجمی در مورد هدف بالاتر و معنای جهان دارید. شما می‌دانید که در طرح کلی تر، چه جایگاهی دارید. باورهای شما اقدامات شما را شکل می‌دهند و منبع راحتی شما می‌باشند. آیا فلسفه رو شنی در مورد زندگی دارید — مذهبی یا غیرمذهبی — که جایگاه شما را در جهان مشخص می‌کند؟ آیا زندگی به واسطه پیوند شما با چیزی بزرگتر از خودتان، معنایی برایتان دارد؟

(a) «زندگی من هدف نیرومندی دارد.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۵ | بسیار شبیه |
| ۴ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۲ | بی‌شبهت به من |
| ۱ | بسیار بی‌شبهت به من |

(b) «من در زندگی رسالتی ندارم.».....

- ۱ بسیار شبیه
- ۲ شبیه من
- ۳ خنثی
- ۴ بی‌شبهت به من
- ۵ بسیار بی‌شبهت به من

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره معنویت شماست.

۲۲. بخشش و گذشت

شما کسانی را که در حقتان بدی کرده اند، می‌بخشید. شما همیشه یک فرصت دوباره به دیگران می‌دهید. اصل راهنمای شما گذشت است نه انتقام. بخشش، نشان دهنده مجموعه ای از تغییرات مفید است که در درون فردی که از سوی دیگری مورد تعدی یا آسیب واقع شده است، روی می‌دهد. وقتی که افراد دیگران را می‌بخشند انگیزش‌ها یا گرایش‌های عملی آن‌ها در رابطه با فرد خطاکار مثبت تر می‌شود (خیرخواهانه، مهربانانه یا سخاوتمندانه) و از منفی بودن آن کاسته می‌شود (کینه توزی یا اجتناب).

(a) «من همیشه گذشته‌ها را به فراموشی می‌سپارم.».....

- ۵ بسیار شبیه
- ۴ شبیه من
- ۳ خنثی
- ۲ بی‌شبهت به من
- ۱ بسیار بی‌شبهت به من

(b) «من همیشه سعی می‌کنم، از دیگران انتقام بگیرم.».....

- ۱ بسیار شبیه
- ۲ شبیه من
- ۳ خنثی
- ۴ بی‌شبهت به من
- ۵ بسیار بی‌شبهت به من

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره بخشش شماست.

۲۳. نشاط و شوخ طبعی

شما دوست دارید بخندید و لبخند را برای دیگران به ارمغان بیاورید. شما به آسانی می‌توانید جنبه مثبت زندگی را ببینید. تا به اینجا فهرست ما از قابلیت‌ها به طور جدی موجه به نظر می‌رسید: مهربانی، معنویت، دلیری، صداقت و... اما دو قابلیت آخر، سرگرم کننده هستند. آیا شما با نشاط هستید؟ آیا شما با مزه هستید؟

(a) «من همیشه تا جایی که ممکن است کار را با بازی قاطی می‌کنم.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۵ | بسیار شبیه |
| ۴ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۲ | بی‌شبهت به من |
| ۱ | بسیار بی‌شبهت به من |

(b) «من به ندرت چیزهای خنده دار می‌گویم.».....

- | | |
|---|---------------------|
| ۱ | بسیار شبیه |
| ۲ | شبیه من |
| ۳ | خنثی |
| ۴ | بی‌شبهت به من |
| ۵ | بسیار بی‌شبهت به من |

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا بنویسید:.....

این نمره شوخ طبعی شماست.

۲۴. جذابیت / شور / اشتیاق

شما یک شخص سرزنده هستید، آیا شما خودتان — جسم و روحتان — را در فعالیت‌هایتان غرق می‌کنید؟ آیا شما صبح هنگام با اشتیاق برای روبرو شدن با آن روز از خواب بیدار می‌شوید؟ آیا شور و شوقی که با خود به فعالیت‌ها می‌آورید مسری است؟ آیا احساس سرزندگی می‌کنید؟

(a) «من خود را در کاری که انجام می‌دهم غرق می‌کنم.».....

۵ بسیار شبیه

۴ شبیه من

۳ خنثی

۲ بی‌شبهت به من

۱ بسیار بی‌شبهت به من

(b) «من زیاد ماتم می‌گیرم.».....

۱ بسیار شبیه

۲ شبیه من

۳ خنثی

۴ بی‌شبهت به من

۵ بسیار بی‌شبهت به من

نمرات خود در این دو آیتم را جمع کنید و آن را اینجا

بنویسید:.....

این نمره جذابیت شماست.

قابلیت‌های اختصاصی

به فهرست پنج قابلیت بالاتر خود نگاه کنید. بیشتر این قابلیت‌ها برای شما اصیل هستند اما یک یا دو مورد از آن‌ها ممکن است خود واقعی شما نباشند. قابلیت‌های من در این آزمون عشق به یادگیری، پشتکار، رهبری، ابتکار و معنویت بودند. چهار مورد از این‌ها خود واقعی من به نظر می‌رسیدند، اما رهبری اینگونه نبود. من اگر مجبور باشم به طرز کاملاً شایسته‌ای از عهده رهبری بر می‌آیم، اما این قابلیت نیست که من داشته باشم. من وقتی که از این قابلیت استفاده می‌کنم، احساس فشار می‌کنم و برای پایان آن لحظه شماری می‌کنم و وقتی که زمان آن به پایان می‌رسد و به میان خانواده ام بر می‌گردم بسیار از این خوشحال هستم.

من بر این باورم که هر شخصی قابلیت‌های اختصاصی متعددی دارد. این‌ها قابلیت‌های منشی هستند که شخص به صورت خود آگاه واجد آن‌ها می‌باشد، آن‌ها را گرامی می‌دارد و (اگر زندگی را به نحو موفقیت آمیزی تنظیم کند) هر روز آن‌ها را در کار، در

عشق، بازی و فرزندپروری به کار می‌گیرد. فهرست قابلیت‌های بالای خود را تهیه کرده و ببینید که کدامیک از معیارهای زیر در مورد آن‌ها صدق می‌کند:

- یک احساس مالکیت نسبت به آن و اصیل بودن آن («این خود واقعی من است»)
- احساس هیجان در حین نشان دادن آن، بویژه در دفعه نخست.
- یک منحنی یادگیری سریع با به کارگیری نخست آن قابلیت.
- یادگیری مداوم راه‌های جدید به کارگیری قابلیت.
- اشتیاق فراوان برای یافتن راه‌هایی جهت به عمل درآوردن قابلیت.
- احساس اجتناب ناپذیر بودن استفاده از این قابلیت (نمی‌توان جلوی آن را گرفت)
- به کارگیری این قابلیت موجب نشاط و تجدید نیرو می‌شود نه خستگی.
- ایجاد و پیگیری پروژه‌های شخصی بر حول آن قابلیت.
- شادی، جاذبه، اشتیاق و حتی وجد و شور در زمان استفاده از آن قابلیت.

اگر یک یا چند مورد از این معیارها در مورد قابلیت‌های بالای شما صدق کند، آن‌ها قابلیت‌های اختصاصی شما هستند. تا جایی که می‌توانید و هر جا که ممکن بود، از این قابلیت‌ها استفاده کنید. اگر هیچکدام از این معیارها در مورد یک یا دو مورد از آن قابلیت‌های شما صدق نمی‌کند، ممکن است آن‌ها استعدادی نباشند که شما بخواهید آن‌ها را در کار، عشق، بازی و فرزندپروری به کار بگیرید. فرمول من برای یک زندگی خوب به این صورت است: استفاده هر روزه از قابلیت‌های اختصاصی در حوزه‌های اصلی زندگی به منظور ایجاد خشنودی فراوان و شادی اصیل، چگونگی استفاده از این قابلیت‌ها در کار، عشق، فرزندپروری و در داشتن یک زندگی معنی دار، موضوع بخش پایانی این کتاب است.