

مقياس سمات القوة المميزة

The Signature Strengths Survey

التعليمات:

اقرأ الوصف التالي لسمات القوة الاربع وعشرون. كل شخص يستخدم هذه السمات في بعض الأحيان. نرجو منك وضع علامة في المربع الذي بجانب سمات القوة الجوهرية لديك بشكل أكيد، التي تحدد من أنت كشخص، التي هي جزء من هويتك. على سبيل المثال، شخص قد كرس حياته لمساعدة الآخرين قد يختار اللطف كواحد من سمات القوة الجوهرية لديه، شخص يعترف بنفسه لكونه قادر على فهم الآخرين قد يعتبر الذكاء الاجتماعي شيء أساسي في شخصيته، وشخص في سعي دائم للحصول على معلومات جديدة قد يعتبر حب التعلم جوهرياً. معظم الناس يختار عدداً قليلاً من سمات القوة الجوهرية.

بعض الناس يعتقدون أنه ليست أي من سمات القوة هذه أكثر جوهرية من الأخرى في هويتهم. إذا كنت تعتقد بذلك فلا تضع علامة بجانب أي من سمات القوة. بل قم بوضع علامة في السطر الأخير عند عبارة ليس أيًا من هذه السمات أكثر جوهرية من السمات الأخرى في هويتي.

رجاءً، صف نفسك وليس الشخص الذي تتمنى أن تكون. فكر في حياتك بشكل عام، وليس تصرفك في موقف أو موقفين في حياتك.

سمات جوهرية؟	سمات القوة
	1. الإبداع: يراك الناس شخصاً مبدعاً؛ أنت تشاهد و تفعل و/ أو تصنع أشياء مفيدة؛ تُفكر في طرق فريدة من نوعها لتحل المشكلات ولتكون منتجاً.
	2. حب الاستطلاع: أنت مستكشف؛ تسعى إلى الحداثة؛ تهتم بالأنشطة الجديدة والأفكار والناس. أنت منفتح على تجارب جديدة.
	3. إصدار الحكم / التفكير الناقد: أنت محلل؛ أنت تفحص الأشياء من جميع الجوانب. أنت لا تتسرع في الوصول إلى الاستنتاجات، ولكن بدلاً من ذلك تحاول أن تزن كل الأدلة عند اتخاذ القرارات.
	4. حب التعلم: غالباً ما تجد طرقاً للتعلم في المعرفة والخبرات الخاصة بك. تبحث بانتظام عن فرص جديدة للتعلم. أنت متحمس لبناء المعرفة.
	5. وجهة النظر / الحكمة: تنظر إلى الصورة الكبيرة للأشياء؛ يلجأ إليك الآخرون من أجل نصائحك الحكيمة؛ تساعد الآخرين على فهم العالم من حولهم؛ أنت تتعلم من أخطائك.
	6. الجراءة / الشجاعة: تواجه مخاوفك وتتغلب على التحديات والمحن؛ تدافع عن الحق؛ لا تخشى مواجهة الألم أو التوتر الداخلي أو الاضطرابات.
	7. المثابرة: تواظب على الاستمرار عندما يكون لديك هدف؛ تحاول التغلب على كل العقبات؛ تُنهي ما تبدأه.
	8. الأمانة: أنت شخص ذو نزاهة عالية وأصالة؛ تقول الحقيقة حتى عندما تكون مؤلمة؛ تمثل نفسك للآخرين بطريقة صادقة؛ تتحمل مسؤولية أفعالك.
	9. الحيوية: أنت متحمس للحياة؛ أنت نشيط وحيوي للغاية؛ تستخدم طاقتك إلى أقصى درجة.

10. الحب: أنت ودود وصادق مع الآخرين؛ لا تشارك حبك للآخرين فحسب ولكنك أيضاً مستعد لتلقي الحب منهم؛ تقدر ان تنمو في حياتك مع وجود علاقات حميمية بالقرب من الآخرين.
11. اللطف: تفعل أشياء جيدة للناس؛ تساعد الآخرين وتعنتني بهم؛ أنت كريم معطاء؛ ورحيم.
12. الذكاء الاجتماعي: تنتبه جيداً إلى الفروق الاجتماعية الدقيقة ومشاعر الآخرين؛ لديك بصيرة عما يثير الناس؛ يبدو أنك تعرف ما ينبغي أن تقول أو تقوم به في المواقف الاجتماعية.
13. عمل الفريق: أنت عضو متعاون ومشارك في المجموعات والفرق؛ أنت مخلص لمجموعتك؛ تحس بشعور قوي من المسؤولية تجاه مجموعتك؛ تؤدي ما عليك.
14. الإنصاف: تؤمن بقوة بأن الجميع لهم الحق في فرص متساوية وعادلة؛ أنت لا تدع المشاعر الشخصية تؤثر في قراراتك حول الآخرين؛ أنت تعامل الناس بالطريقة التي تريد أن تُعامل بها.
15. القيادة: تؤثر بشكل إيجابي على الأشخاص الذين تقودهم؛ تفضل أن تقود بدلاً من أن تُتبع؛ أنت جيد جداً في تنظيم وتحمل المسؤولية لتحقيق المصلحة الجماعية للفريق.
16. التسامح / الرحمة: تتخلص من الجرح بسهولة بعدما يخطأ أحد في حقك؛ تعطي الناس فرصة ثانية؛ أنت لست انتقامي أو ممتعض؛ تقبل أوجه القصور لدى الآخرين.
17. النواضع: تدع إنجازاتك تتحدث عن نفسها؛ تدرك أنك شخص جيد ولكنك تفضل تركيز الاهتمام على الآخرين؛ لا ترى نفسك أكثر تميزاً عن الآخرين؛ تعترف بأوجه القصور لديك.
18. الحيطة: أنت تحتاط بحكمة؛ أنت مخطط وواعي؛ تحرص على عدم اتخاذ مخاطر لا داعي لها أو القيام بأشياء قد تندم عليها في وقت لاحق.
19. تنظيم الذات: أنت شخص منضبط جداً؛ أنت تسيطر على الرذائل والعادات السيئة لديك. أنت تحافظ على هدوئك تحت الضغط؛ يمكنك التحكم في اندفاعاتك وعواطفك.
20. تقدير مظاهر الجمال والتميز: تلاحظ مظاهر الجمال والتميز من حولك؛ غالباً ما تندش بالجمال والعظمة و/أو حسن الخلق الذي تشهده؛ أنت كثير التعجب.
21. الامتنان: أنت تتلقى الشكر وتعبر عنه بانتظام؛ أنت لا تأخذ الأشياء الجيدة التي تحدث في حياتك كأمر مسلم به؛ تستشعر النعمة في معظم الأحوال.
22. الأمل: أنت متفائل، تتوقع حدوث الأفضل؛ تؤمن بمستقبل إيجابي وتعمل من أجل تحقيقه؛ يمكنك التفكير في العديد من السبل للوصول إلى أهدافك.
23. الفكاهة: أنت مرح؛ تحب أن تجعل الناس يبتسمون ويضحكون؛ حس الفكاهة لديك يساعدك على أن ترتبط بشكل وثيق مع الآخرين؛ تضفي البهجة على المواقف الكئيبة بالمتعة و/ أو النكات.
24. الروحانية/الشعور بالمعنى: لديك مجموعة من المعتقدات، سواء كانت دينية أم لا، بأن حياتك جزء من شيء أكبر وذا معنى أسمى؛ تلك المعتقدات تشكل سلوكك وتُشعرك بالراحة والفهم والغاية.
ليس أياً من هذه السمات أكثر جوهرية من السمات الأخرى في هويتك. تذكر، عليك أن تختار هذا الخيار إذا كانت كل سمات القوة جوهرية بشكل متساوي بالنسبة لك، وليس لأنك تعتقد بأنهم يجب أن يكونوا جوهريين بشكل متساوي.

الخطوة الأخيرة: راجع سمات القوة التي وضعت عندها علامة. هل ترى أن أي من هذه السمات أكثر أهمية من باقي سمات القوة في هويتك؟ إذا كانت الإجابة نعم، نرجوا وضع علامة ثانية في المربع بجانب سمات القوة هذه.