

نشاط (2-2): اكشف عن قواك الشخصية (بصورة سريعة ولكن أقل دقة)

طبق الاستبانة الآتية، وذلك برصد درجة انطباق كل فقرة من الفقرات الأربع لوصف كل قوة من قوى الشخصية الأربع والعشرين. إذا كانت تنطبق تماماً تُعطى 5 درجات، تنطبق كثيراً تُعطى 4 درجات، تنطبق نوعاً ما 3 درجات، تنطبق قليلاً درجتان، ولا تنطبق درجة واحدة. ثم رتبها تنازلياً من الأكثر تمييزاً إلى الأقل تمييزاً لشخصيتك حيث أن الأكثر تمييزاً يُعطى الرقم (1) والأقل تمييزاً يُعطى الرقم (24):

القوى	وصفها	درجة انطباقها	مجموع درجاتها	ترتيبها تنازلياً
الإبداع	لتحقيق هدفي، أضع مجموعة مُمارسات جديدة ولكنها مناسبة في ذات الوقت.			
	نادراً ما أشعر بالرضا عند اتباع الطرق التقليدية للتعامل مع أمور حياتي.			
	لدي ميول فني في إنجاز الأمور حتى لو كانت هذه الأمور تقليدية. أعتقد أن هذه القوة ممارسة عقلية منفتحة تشمل ما هو بديهي وما يتم تعلمه من تجارب الحياة.			
الفضول	لدي رغبة قوية لاستكشاف ما يدور حولي.			
	لدي مرونة بالغة حول الأمور التي لا تتناسب مع أفكارتي ومعتقداتي السابقة حولها.			
	نادراً ما أشعر بالملل عندما أكون في رحلة البحث عن التجديد. أعتقد أنه ليس من السهل أن يتقبل الفضوليون الغموض بالرغم من رغبتهم بتحديده.			
الحكم	أفكر بالأمور من خلال النظر إليها من جميع الزوايا.			
	لا أقفز إلى النتائج أبداً، بل أعتد على البراهين والأدلة الراسخة عند اتخاذ القرارات.			
	لا أتحيز لما يُثبت رأيي فقط، فلدي المرونة لتغيير رأيي حول الأمور. لدي موضوعية وعقلانية كبيرتين لوضع المعلومات في خدمتي وخدمة الآخرين.			
حب التعلّم	أميل إلى تعلم الأمور الجديدة إما بدراستها أكاديمياً أو حتى لو لودي.			
	لطالما أحببت الأماكن التي تُتيح فرص التعلم كالمدرسة، والمتحف، والمكتبة، وغيرها.			
	برأيي، ينبغي على الفرد أن يكون خبيراً في مجالات معرفة معينة لها قيمة له ويثمنها الآخرين. أعتقد أن لدي مجالات معرفة معينة أنغمس في تعلمها حتى دون وجود أي حافز خارجي.			
وجهة النظر	أستطيع النظر إلى الأمور على نحو ذي معنى بالنسبة لي وللآخرين.			
	أستطيع مساعدة الآخرين على حلّ مشكلاتهم بأنفسهم.			
	مع الخبرة، أصبحت أعني ما هو مهم في هذه الحياة. لطالما يلجأ من حولي إليّ للاستفادة من خبراتي.			
الصدق	أقول الصدق دائماً دون التفكير فيما قد يترتب عن ذلك.			
	أتمتع بحياة واقعية أصيلة لا مكان فيها للتملق.			
	لا أتناظر أبداً في أفعالي، فأبدو كما أنا على الأرض بهيأتي الحقيقية. أمثل نواياي بالتزام وإخلاص من خلال أقوالي وأفعالي.			
الجرأة	لا أضعف أبداً في مواجهة أي تهديد أو تحدي أو ألم أو أي من المصاعب.			
	لا تقتصر مواجهتي للمخاطر على الأفعال فقط، بل يسبقها قوة قلب وقوة عقل كبيرتين.			
	أواجه المخاطر والمواقف الخطيرة بالرغم من المخاوف الداخلية التي تتبادر إلى ذهني. أعتقد أن الجريئين يقاومون خوفهم في قلوبهم والقرار في أفعالهم.			
المثابرة	أقوم دائماً بإنهاء ما بدأتها كما خططت أو حتى بصورة أفضل مهما كان الأمر صعباً.			
	تسيطر البهجة والسرور على أجواء العمل لدي بعيداً عن التذمّر والشكوى.			
	تدفعني مثابرتي إلى بذل ما بوسعي، وليس إلى الهوس بأهداف غير قابلة للتحقيق. لا أبحث عن كمال قدراتي، وإنما أركز بتحقيق أهدافي الواقعية بمرونة والبحث في الكيف.			
الحماس	لطالما أضع جسدي وروحي فيما أقوم به من عمل.			
	أصبحوا باكراً أتطلع إلى تحقيق عملي اليومي يكامل قواي.			
	أقوم بنشر الحماس فيمن حولي بسبب ما أملكه من شغف. يعتبرني الناس من حولي شخصاً ذا روح عالية.			
اللطيف	لا أشعر أبداً بأنني مشغولاً عن فعل الخير للآخرين.			
	أستمع دائماً بتقديم المعروف للآخرين حتى وإن لم أكن أعرفهم.			
	تلبية حاجة الناس تفوق بالأولوية تلبية حاجاتي وأمنياتي الأنانية والمتعنية. يعتبرني الناس من حولي شخصاً كريماً ولطيفاً.			
الحب	أكثر ما أتمنه العلاقات الودية مع الناس.			
	لطالما أمتلك علاقات ودية دائمة مع من يبادلني المشاعر.			
	فهمي لمعنى الحب يتعدى العلاقة الرومانسية ليصل إلى روابط وثيقة بمن هم حولي. يشعر من حولي من مقربين بأنني أحبهم.			
التعاطف	وعبي بانفعالاتي وأثرها يجعلني أقدر على إدارة سلوكي وقيادته نحو الطريق الصحيح.			
	أعي تماماً دوافعي ودوافع الآخرين للتحرك والقيام بالأعمال المتعددة.			
	أتعامل بمهارة مع من حولي بناءً على دوافعهم. ألاحظ الفروق في دوافع، ومزاج، وخلفيات الآخرين، مما يُمكنني من التعامل الجيد مع الجميع.			

القوى	وصفها	درجة انطباقها	مجموع درجاتها	ترتيبها تنازلياً
العدل	لا يُمكن لانفعالاتي الشخصية أن تجعلني متحيزاً لأشخاص على حساب آخرين.			
	لطالما أعطي جميع من حولي فرصاً متكافئة.			
	ما يحكم تعاملي اليومي مع الآخرين المبادئ الأخلاقية.			
القيادة	أقوم بأعمال الخير مع الآخرين حتى مع الذين لا أعرفهم.			
	أنظم وأتابع أنشطة الفريق (أو من حولي) وأتأكد من تنفيذها بالشكل الصحيح.			
	أحافظ على مناخ جيد للعلاقات لضمان تحقيق الأهداف في إطار زمني مُحدد.			
المواطنة	أحافظ على العمل ليكون ملكية كل عضو من أعضاء الفريق ويصب في مصلحتهم جميعاً.			
	يراني من حولي على أنني إنسانيّ ومؤثر في التعامل.			
	أفعل ما بوسعي لأقوم بالأدوار المنوطة بي كعضو في الفريق (كمواطن).			
العفو	أساهم في نجاح الفريق بإخلاص، فأشاركهم ما أقوم به من أعمال ضمن الدور المنوط بي.			
	أؤمن أهداف الفريق حتى إن لم تتفق مع أهدافي الشخصية مباشرة، ولذلك أقوم بدعم الفريق لتحقيقها.			
	أحترم كل من يتولى قيادة الفريق، فأساعده كعضو في المضي قدماً.			
التواضع	الانتقام من الشخص المسيء ليس من ضمن مفاهيمي في التعامل.			
	أتجاوز عن أخطاء الآخرين، ولطالما أقدم فرصة ثانية لتصحيح المسار.			
	الرحمة والمسامحة هما مبدئي في إحداث التغيير المراد فيمن تسبب بالخطأ والأذى.			
الحرص	أعتقد أن العفو يستجر أفعال إيجابية لطيفة، ويُقلل من الأفعال السلبية القاسية.			
	لا أبحث أبداً عن خطف الأضواء أو استمالة اهتمام الآخرين.			
	لطالما أدع إنجازاتي تتكلم عن نفسها.			
تنظيم الذات	أصرف على طبيعتي وأدع للآخرين فرصة التماس قيمة التواضع فيما أقوم به.			
	لطالما أتطلع إلى الصورة الكبيرة التي يمكن تحقيقها دون اعتبار معاني الفوز والهزيمة.			
	لطالما أتأني في عمالي لتجنب الإقدام على قول أو فعل قد أندم عليه لاحقاً.			
التقدير	أنتظر سماع آراء الآخرين قبل الإدلاء برأيي حول مجموعة الأعمال المنوي القيام بها.			
	أدرس الأمور بتروي لمقاومة أي عمل غير مجدي ولضمان تحقيق الأهداف طويلة الأمد.			
	يراني من حولي على أنني متان وحريص.			
الامتنان	أقدر على تمالك نفسي عند التعبير عن رغباتي وحاجاتي لحين يكون ذلك مناسباً.			
	يكني أن أدرك ما هو الصحيح لأضعه في قالب عملي وأقوم بفعله.			
	عند وقوع أمر سيء باستطاعتي فعل ما يضمن إدارة انفعالاتي تجاه الموقف.			
الأمل	لدي قدرة كبيرة على تخفيف وطأة الانفعالات السلبية وتوليد الانفعالات الإيجابية لوحدني.			
	لطالما يجذبني ما هو جميل، فيُمكن أن أقف لأشتم رائحة الأزهار الزكية.			
	أقدر كل ما هو متميز، فتبهرتني مثلاً توظيف الألوان في اللوحات الفنية أو وظائف/تطبيقات الهواتف الذكية.			
الدعابة	تشدني قدرات ومهارات بعض الأشخاص في تادية ووظائفهم وأعمالهم بشكل متميز.			
	مراقبتي لأداء بعض الأشخاص عن كثب وفهم سر جماله تدفعني للشعور بالدهشة.			
	كلّي وعي بالأمور الجيدة التي تحدث، فلا أعتاد عليها بالرغم من تكرار حدوثها دوماً.			
الروحانية	أقدم دائماً بالشكر لكل من يقدم المعروف، لأنه نوعاً من تقدير وتعزيز الأخلاق الحسنة.			
	أشعر بالامتنان لكل مُحسن أو فعل حسن وإن لم تكن مقدّمة لي.			
	لطالما أحمد الله عز وجل على هباته وما أنا فيه من نعم.			
الأمم	أتوقع الأفضل في المستقبل.			
	أخطط وأقوم باتباع الخطط لتحقيق ما أتوقعه من أمور جيدة في المستقبل.			
	ما يُمثل توجهاتي نحو المستقبل هو الأمل والتفاؤل.			
الدعابة	أفعالي الحاضرة هي بذل ما بوسعي لتلذذ طعم تحقيق ما أسعى له في المستقبل.			
	لطالما أحب الضحك ورسم البسمة على وجه الآخرين.			
	حبي للضحك لا يعني الضحك على الآخرين.			
الروحانية	أرى الجانب المضيء من حياتي بوضوح.			
	يراني من حول أنني مرح خفيف الظل.			
	كلّي إيمان أن هنالك معنى من هذه الحياة ولي دور معين في تحقيقه.			
الروحانية	أحاول جاهداً أن أرسم أفعالي لتحقيق دور وجودي في الحياة.			
	لدي فلسفة واضحة تُبين غايتي في الوجود.			
	معنى إيماني بالوجود فضيلة تُعزز علاقتي بالإطار الأكبر للخلق.			

الآن تأمل أوجه الشبه والاختلاف بين قائمة قواك الشخصية من وجهة نظرك وقائمة قواك الشخصية حسب الاستبانة، ثم حاول من وجهة نظرك تحديد أسباب ذلك الشبه والاختلاف بين القائمتين.