

کتاب کار

رهایی از استرس با تکیه بر توانمندی‌های شخصیتی

یک رویکرد مبتنی بر توانمندی‌های شخصیتی
برای یافتن آرامش در زندگی پر آشوب روزمره

شناسایی و استفاده از توانمندی‌های منحصر به فرد

برای رهایی از استرس و نگرانی:

خلاقیت. کنجکاوی. قضاوت. علاقه به یادگیری. ژرف‌نگری. شجاعت. پشتکار.
صداقت. رغبت. عشق. مهربانی. هوش اجتماعی. کار تیمی. انصاف.
رهبری. بخشش، انسانیت. احتیاط. خودتنظیمی. زیبایی شناسی.
قدردانی. امید. شوخ‌طبعی. معنویت

فهرست مطالب

۷	تقدیر از کتاب
۹	پیشگفتار نویسنده
۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۳	مقدمه مترجمان
۱۵	مقدمه: توانمندی‌های شما می‌توانند به کاهش استرستان کمک کنند
۳۵	فصل اول: بررسی سطح فعلی استرس و بهروزی شما
۵۸	فصل دوم: «توانمندی‌های خود را ارزیابی کنید»
بخش اول: ایجاد طرز فکر توانمند محور	
۸۷	فصل سوم: واکنش به استرس با استفاده از توانمندی‌ها
۱۱۳	فصل چهارم: یادگیری نحوه شناسایی توانمندی‌ها
۱۲۶	فصل پنجم: به‌منظور غلبه مثبت بر استرس، توانمندی‌هایتان را به عادت تبدیل کنید
بخش دوم: روش‌های تقویت منابع روزانه با استفاده از توانمندی‌ها	
۱۵۱	فصل ششم: به‌کارگیری توانمندی‌ها در قلمرو کار و سلامتی
۱۵۲	فصل هفتم: غلبه بر استرس در روابط
۱۶۶	فصل هشتم: حضور در لحظه حال برای ایجاد اعتمادبه‌نفس و انعطاف‌پذیری
۱۸۹	فصل نهم: پیدا کردن معنا و گسترش آن
۲۰۵	نتیجه‌گیری: توانمندی‌ها چالش‌های مربوط به استرس را به فرصت‌هایی برای رشد تبدیل می‌کنند
۲۱۳	قدردانی
۲۱۹	پیوست ۱ به آن تظاهر کنید تا زمانی که بتوانید بسازیدش
۲۲۰	پیوست ۲ توانمندی‌های شخصیت ۳۶۰°
۲۲۳	پیوست ۳ کاربرگ تمرین‌ها
۲۳۱	پیوست ۴ پرسشنامه توانمندی‌های شخصیتی (ارزش‌ها در عمل)
۲۴۴	منابع برای مطالعه بیشتر
۲۵۲	منابع
۲۵۵	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۲۶۱	واژه نامه فارسی به انگلیسی
۲۶۳	واژه نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه

توانمندی‌های شما می‌توانند به کاهش استرستان کمک کنند

اولین چیزی که هنگام فکر کردن درباره «استرس» به ذهنتان می‌رسد چیست؟ در مورد خودم، ذهنم می‌رود سراغ احساس از پا افتادگی در کارم. من خیلی سخت‌کوش هستم و برایم مهم نیست که ساعت‌های زیادی کار کنم. در طول تعطیلات هم به کارم فکر می‌کنم. فارغ از اینکه در حال حاضر چقدر زمانم پر است، به بسیاری از پیشنهادهای پروژه‌های جالب توجه (شاید خیلی از آن‌ها) پاسخ مثبت می‌دهم. این موضوع مواد لازم برای استرس را فراهم می‌کند.

استرس را در بدنم حس می‌کنم، همچون کوله‌بار سنگینی است که روی پشتم گذاشته شده باشد و زمانی که فکر می‌کنم چگونه تمام این کارها را انجام دهم، دچار دلهره¹ می‌شوم. چرا تا این حد خودم را درگیر می‌کنم؟ گاهی اوقات احساس ناتوانی (می‌تونم همه این کارها را انجام بدم!) یا درماندگی (بس کن دیگه، چرا داری این بلا را سر خودت میاری؟) می‌کنم، یا زمانی که کسی از من درخواست جدیدی می‌کند مضطرب می‌شوم.

اگر مراقب نباشم، این فشارهای کاری می‌تواند روی رابطه من با همسر من نیز تأثیر بگذارد و باعث شود روابطمان خدشه‌دار گردد؛ که این قضیه نیز به نوبه خود سبب می‌شود او نسبت به من حساس‌تر گردد. البته که این مسئله روی فرزندانمان نیز تأثیر خواهد گذاشت - یا متوجه تنش خواهند شد یا اینکه غیبت مرا زمانی که مشغول کار هستم را احساس خواهند کرد.

فراگیر بودن استرس و توانمندی‌ها

استرس می‌تواند ناشی از وقایع مهم و سرنوشت‌سازی همچون طلاق، از دست دادن شغل، بروز جراحی، بیماری، یا مرگ یکی از عزیزان باشد و می‌تواند پیامدهای منفی ناگواری بر روی جسم و بهروزی ذهنی ما برجای بگذارد. استرس همچنین می‌تواند بر اثر امور کم‌اهمیت و جزئی همچون

مواجهه با ترافیک در مسیر کار، سرفه‌های طولانی‌مدت، گریه کودک و به‌هم‌ریختگی اتاق ایجاد شود. استرس به‌طور بالقوه می‌تواند در هر موقعیتی از زندگی روزمره ما بروز پیدا کند. همچنین، ما در معرض انبوهی از وقایع غیرمترقبه یا تجارب استرس‌زا قرار داریم. برای مثال، با وجود اینکه در شغل بسیار پرتکاپو و با اعتمادبه‌نفس هستیم؛ با این حال، مجبور بودم به‌رتق‌و‌فتق امور مختلف فرزندانم هم بپردازم. از آن مهم‌تر اینکه همسرم بیمار شد، خواهرم هم به‌خاطر متارکه از همسرش نیاز به مراقبت و رسیدگی بیشتری داشت، از طرفی دوستی که معمولاً در کارها کمکش می‌کنم مجبور شد در واپسین لحظات برنامه‌های ما را لغو کند. پیش‌ازاینکه متوجه شوم، ناگهان خودم را در میان حجم انبوهی از استرس دیدم و همچنان که استرس من بیشتر و بیشتر می‌شد، منابع مقابله‌ای من کاهش می‌یافت.

همان‌طور که در مورد استرس خود فکر می‌کنید، آیا متوجه تأثیر انباشته شدن حوادث استرس‌زا نیز شدید؟ آیا میزان زیاد یا اندک استرس در زندگی را مشاهده می‌کنید؟ جالب است بدانید که هر چیزی می‌تواند در زندگی عامل استرس باشد؛ چیزهای خوب می‌توانند در ما ایجاد استرس کنند و حتی بی‌حوصلگی^۱ یا غرق در روزمرگی شدن هم می‌تواند عامل مخفی استرس باشد.

همچنین، جالب است بدانید آنچه برای یک نفر استرس‌زاست (مثل خانه‌تکانی) می‌تواند برای فرد دیگری لذت‌بخش باشد. رانندگی در ترافیک می‌تواند یک نفر را لبریز از خشم و عصبانیت کند و باعث شود تمام روزش خراب شود؛ درحالی‌که شخصی دیگری می‌تواند فرصت را غنیمت شمرده و از این زمان برای گوش کردن به کتاب‌های صوتی، تماس با یک دوست یا گوش کردن به یک موسیقی آرامش‌بخش استفاده کند- درواقع، چنین افرادی خوشحال هستند که این چنین آرام و کند رانندگی می‌کنند و می‌توانند فعالیت‌های دیگری را نیز هم‌زمان انجام دهند. در مورد عوامل استرس‌زای مهم و سرنوشت‌سازی همچون طلاق، از قرار معلوم تنش و کشمکش زیادی ایجاد می‌شود. اگرچه چنین کشمکش‌هایی چالش برانگیز بوده و باعث ایجاد دغدغه ذهنی زیادی می‌شوند، برخی افراد به آن به چشم فرصتی برای رشد جدید و یادگیری نگاه می‌کنند، درحالی‌که به نظر می‌رسد سایرین با وقوع هر استرس تازه‌ای بیشتر به هم می‌ریزند و وضعیتشان بدتر می‌شود.

شما چگونه نسبت به استرس واکنش نشان می‌دهید؟

خوشبختانه منابع جدیدی وجود دارد که می‌تواند ما را در مدیریت استرس و مواجهه متفاوت با آن توانمند سازد. چنانچه در این کتاب ملاحظه خواهید کرد، همان‌طور که استرس می‌تواند در اندازه‌های بزرگ و کوچک ظهور کرده و آثار منفی طاقت‌فرسایی به همراه داشته باشد، به همان صورت هم می‌توانیم درباره توانمندی‌هایمان صحبت کنیم. یک قدرت نهفته درونتان وجود دارد که ریشه در

توانمندی‌های شخصیتی‌تان دارد. این توانمندی‌ها به شکل‌های کوچک و بزرگ ظاهر شده و می‌توانند آثار تحولی روی شما داشته باشند. همچنین، آن‌ها می‌توانند آثار کوچکی داشته باشند و سبب شوند مزایای هرچند نامحسوسی را به دست بیاورید. به بیان دیگر، توانمندی‌ها نیز همچون استرس، قابلیت انباشته شدن، دارند. واقعیت این است که در هر شرایطی (مثبت، منفی یا معمولی)، یک سری نقاط قوت وجود دارد که می‌توان آن‌ها را کشف کرده و مورد استفاده قرار داد.

ما به خاطر کاستی‌ها و مشکلات دچار استرس می‌شویم

ما انسان‌ها به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده‌ایم که روی کاستی‌ها و مشکلات تأکید کنیم. زمانی که دچار اشتباهی می‌شویم خیلی نسبت به خودمان سخت می‌گیریم، دیگران را به خاطر دیدگاه‌های مذهبی یا سیاسی‌شان به شکل منفی مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهیم، به نقاط ضعف دیگران توجه می‌کنیم و به چیزهای ناسازگار در محیط دقت می‌کنیم که ممکن است علامتی از وجود خطر باشند. این چیزی است که گاهی از آن به عنوان داشتن یک ذهن منفی‌نگر^۱ یاد کرده می‌شود. اگرچه در این مثال‌ها عناصر محافظت‌کننده‌ای نیز وجود دارد، درعین‌حال می‌توانند به شکل چشمگیری در میزان استرس ما نقش داشته باشند.

به‌طور خلاصه، تمرکز روی کاستی‌ها و مشکلات بیش از توجه روی آنچه قوی و خوب است در ما استرس ایجاد می‌کند. برای مثال، اوایل دهه ۲۰۰۰، یک تیم پژوهشی به سرپرستی روی باومیستر (۲۰۰۱) تشکیل شد. آن‌ها به دنبال شواهدی بودند که نشان دهد خوب از بد قوی‌تر است. بر همین اساس، آن‌ها این پرسش‌ها را مطرح کردند:

- آیا هیجان‌های مثبت همچون عشق یا قدردانی قوی‌تر هستند یا هیجان‌های منفی مثل عصبانیت یا غم؟
- تأثیر روابط مثبت بیشتر و عمیق‌تر است یا روابط بد و منفی؟
- آیا شرایطی همچون والدگری خوب و بهداشت خوب تأثیر بیشتری دارند یا والدگری منفی و بهداشت بد؟

متأسفانه این پژوهشگران هر زمینه‌ای را که بررسی کردند به نتیجه یکسانی دست یافتند: «بد از خوب قوی‌تر است». عصبانیت و غم به احتمال زیاد ماندگاری بیشتری در شما داشته و رفتارتان را بیشتر از احساساتی نظیر لذت و عشق تحت تأثیر قرار خواهند داد، چراکه مثل ترامپولین^۲ پارچه

ضعیم و کش‌سان که روی آن عملیات آکروباتیک انجام می‌دهند. م { از شما دور می‌شوند و احساسات منفی مانند چسب به شما می‌چسبند. تصدیق این قضیه می‌تواند نگران‌کننده باشد. من این احساس را از نزدیک لمس کرده‌ام. یکی از مواردی که این پژوهشگران مورد توجه قرار دادند بازخورد مثبت در مقابل بازخورد منفی است. من هم مانند بسیاری دیگر از افراد می‌توانم برای پنجاه نفر سخنرانی کنم و چهل‌ونه دیدگاه مثبت و تعریف و فقط یک نظر منفی دریافت کنم؛ اما فکر می‌کنید من روی کدام یک متمرکز خواهم شد؟ بر اساس یافته‌های این پژوهش، بازخورد منفی تأثیر بیشتری روی ما خواهد داشت و ما توجه بسیار کمتری به چهل‌ونه نظر مثبتی خواهیم داشت که افراد مختلف بیان کرده‌اند و در عوض تنها روی آن یک انتقاد متمرکز می‌شویم.

این پژوهش یک نکته مهم را برجسته می‌کند: ما باید تعادل بیشتری بین مثبت‌گرایی و منفی‌گرایی ایجاد کنیم. چالش اصلی برای انجام این کار، در بسیاری از موارد برجسته کردن مثبت‌گرایی، دیدن جنبه‌های خوب و مثبت دیگران، مبنا قرار دادن رشد و پیشرفت بر روی نقاط قوت شخصی خودمان، ابراز قدردانی و تشکر و توجه کردن به جنبه‌های مثبت گذشته‌مان است. توانمندی‌ها در متعادل کردن گرایش منفی گرایانه ما نقش مؤثری دارند. اگرچه حضور منفی‌گرایی برای رشد بسیار مهم است و در این کتاب نیز روی آن تأکید شده است، نباید موارد مطلوب و رضایت بخش را نادیده بگیرید.

حال بازگردیم به مثال بازخورد سخنرانی خودم. زمانی که به‌طور واقع‌بینانه به این وضعیت نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که واکنش من نامعقول است، چراکه چنین چیزی برای بسیاری از سخنرانان رخ می‌دهد. من از چهل‌ونه فرصت برخوردارم که بتوانم مثبت‌گرایی خودم را توسعه ببخشم، نسبت به نقاط قوتم از دیدگاه‌های مختلف آگاه شوم، روی آنچه از نظر مخاطبین خوب بوده است، سرمایه‌گذاری کنم؛ اما من فقط طرف منفی قضیه را می‌بینم. این قضیه استرس بیشتری به من وارد می‌کند، گویی می‌گویم: «اگر بتوانم از چیزی که از نظر دیگری اشتباه است نکته‌ای یاد بگیرم، شاید بتوانم دفعه بعد کاری کنم که صد در صد مخاطبین از سخنرانیم راضی باشند». نتیجه اخلاقی این داستان این است که ما باید به هر دو طرف معادله توجه کنیم و بر همین اساس یک نقطه تعادل ایجاد کرده و اولویت و تمرکز خود را روی جایی قرار دهیم که انرژی مثبت وجود دارد.

با این حال، گفتن اینکه با مثبت‌گرایی پیش بروید، ساده‌تر از چیزی است که در عمل انجام می‌دهیم. یک سری عوامل استرس‌زا وجود دارد که خلاف این قضیه عمل می‌کنند. در اینجا برخی از آمارهای تأمل‌برانگیز پژوهشی آورده شده است:

- بیش از ۷۵ درصد از مردم آمریکا احساس شکوفایی نمی‌کنند (کیز، ۲۰۰۲). تعداد زیادی از آن‌ها دچار خستگی و بی‌حالی^۱ شده‌اند که نوعی استرس محسوب می‌شود و بدین معناست

که آن‌ها یک زندگی سرد و یکنواخت را دنبال می‌کنند؛ بدون اینکه سطح بالایی از بهروزی روان‌شناختی یا اجتماعی را تجربه کنند.

- هفتاد درصد کارکنان آمریکایی نسبت به کارشان اشتیاق ندارند (گالوپ، ۲۰۱۳). این بدین معناست که بیشتر کارکنان نمی‌توانند پتانسیل کامل خود را محقق کنند. افراد به چندین دلیل اشتیاق خود را از دست می‌دهند و بسیاری از آن‌ها به‌طور فعالی بی‌اشتیاق هستند، بدین معنی که آن‌ها کارهایی را انجام می‌دهند که تأثیر منفی روی کارشان دارد (مثل برهم زدن جلسات یا نداشتن صداقت با رئیس).

- شصت و هفت درصد مردم نسبت به توانمندی‌های خود، آگاهی معنی‌داری ندارند (لینلی، ۲۰۰۸). اگر شخصی نسبت به اینکه چه کسی است، آگاهی نداشته باشد، چگونه می‌توان انتظار داشت که بتواند روابط خوبی با دیگران برقرار کند، در محیط کارش موفق باشد و زندگی خوبی داشته باشد؟ من از عدم آگاهی نسبت به توانمندی‌ها به‌عنوان نابینایی توانمندی‌ها یاد می‌کنم و معتقدم که صد در صد افراد نسبت به توانمندی‌های خود ناآگاه هستند (نیمیتس، ۲۰۱۴). هیچ‌کسی به‌طور کامل نسبت به توانمندی‌های خود، آگاه نیست یا کامل خودش را نمی‌شناسد.

- در یک مطالعه بر روی هزاران کارگر مشخص شد کسانی که اذعان کرده بودند از توانمندی‌هایشان استفاده می‌کنند، هجده برابر بیش از کسانی که خیلی کم از توانمندی‌هایشان استفاده می‌کردند، شکوفا شده بودند (هون و همکاران، ۲۰۱۵). با این حال، بیشتر افراد در این مطالعه در حال شکوفایی نبودند.

شکوفایی، درماندگی، نابینایی توانمندی‌ها و بهره‌گیری از توانمندی‌ها موضوعاتی هستند که در این کتاب مورد بررسی قرار خواهند گرفت. فصل به فصل بیشتر پی خواهید برد که توانمندی‌هایتان راه‌هایی هستند به‌سوی رسیدن به آنچه بیشترین اهمیت را در زندگیتان دارند. به نظر می‌رسد یک اهرم درونی در اختیار دارید که می‌تواند شما را به سمت ایجاد یک نقطه تعادل سازنده بین توجه به مشکلات و کاستی‌ها به آنچه قوی و درست است رهنمون سازد - اهرمی که این امکان را به شما می‌دهد بتوانید در پس مه و غبار استرس، چیزهای خوب را مشاهده کنید، اهرمی که شما را به‌سوی بهروزی بیشتر و بالاتر پیش می‌راند.

توانمندی‌های مشترک انسان

در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی، روان‌شناسان متوجه شدند که در طول قرن گذشته پژوهش‌ها و توجهات بیش‌ازحد روی مشکلات، اختلالات و روان‌شناسی منفی معطوف شده بود تا جنبه‌های مثبت زندگی همچون نقاط قوت، فضیلت‌ها^۱ و بهروزی. در آن زمان یک پژوهشگر به‌نام دیدیود مایرز (۲۰۰۰) شکاف بین پژوهش‌های منتشر شده در خصوص تجارب هیجانی مثبت (همچون شادکامی) و پژوهش‌های منتشر شده بر روی تجارب هیجانی منفی (همچون غمگینی، اضطراب) را محاسبه کرد. او دریافت که درازای هر یک مطالعه روی تجارب هیجانی مثبت، بیست‌ویک مطالعه روی تجارب هیجانی منفی انجام شده است، او! چه عدم تعادلی در این زمینه وجود دارد.

چیزی که لازم بود تغییر کند حذف و جایگزینی منفی‌گرایی نبود، بلکه این بود که مثبت‌گرایی به‌عنوان یک علم جایگاه برابری پیدا کند. پیشگام این موج از تفکر کسی نیست جز، مارتین سلیگمن. او به‌عنوان رئیس خوش‌نام انجمن روان‌شناسی آمریکا قصد داشت تحولاتی را در این زمینه ایجاد کند و بنابراین خواستار ظهور روان‌شناسی مثبت شد (۱۹۹۹). او پژوهشگران و متخصصان بهداشت روان را به چالش کشید تا جنبه‌های مثبت زندگی را بررسی کنند و نه تنها به این بینش دست‌یابند که چگونه می‌توان به مراجعی که از مشکلی رنج می‌برد کمک کرد که به سطحی برسد که دیگر مشکل و رنجی نداشته باشد، بلکه بررسی کنیم که چگونه می‌توانیم کمک کنیم تا این فرد از عملکرد معمولی به شکوفایی دست یابد. به‌بیان‌دیگر، در مقیاسی از ۱ تا ۱۰، به‌جای اینکه کسی را از ۷- به صفر سوق دهیم، باید ببینیم که چطور می‌توانیم کسی را از ۲ یا ۳ به ۹ یا ۱۰ برسانیم؟

سلیگمن چارچوبی را برای زمینه روان‌شناسی مثبت ارائه کرد که شامل مطالعه هیجان‌های مثبت، ویژگی‌های مثبت و نهادهای مثبت می‌شود. در همین هنگام، یک روان‌شناس اهل عمل و انسان‌دوست به نام نیل مایرسون، تحت تأثیر زمینه صفات (ویژگی‌های) مثبت^۲ قرار گرفت. او تلفن را برداشت و با سلیگمن (که هرگز تا آن زمان با او ملاقات نکرده بود) تماس گرفت و سپس این دو با یکدیگر دوست شدند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که می‌توانند با یکدیگر همکاری کنند تا مطالعه و پژوهش درباره صفات (ویژگی‌های) مثبت را پیش ببرند. قرار شد که سلیگمن جمعی از اندیشمندان برجسته این حوزه را گرد هم بیاورد و مایرسون نیز حمایت مالی و رهبری فکری مؤسسه خیریه خانوادگی مایرسون واقع در سینسیاتی را برای این کار جلب کند.

در طول سال اول همکاری، به‌منظور کسب آگاهی از آخرین اندیشه‌ها و پیشرفت‌های به‌دست‌آمده، آن‌ها با دانشمندان و رهبران بن‌مایه‌های فضیلت، نقاط قوت و توانمندی‌های شخصیتی

1 virtues

2 positive traits

دیدار کردند. در یکی از جلسات، اعضاء به این جمع‌بندی رسیدند که: «ما نمی‌توانیم به‌درستی در مورد این پروژه صحبت کنیم؛ زیرا ما یک زبان مشترک برای برقراری ارتباط با یکدیگر در خصوص صفات (ویژگی‌های) مثبت در اختیار نداریم». از این‌رو کریس پیترسون، استاد برجسته دانشگاه میشیگان به‌عنوان رهبر تیمی متشکل از پنجاه‌وپنج دانشمند انتخاب شد تا به این پرسش پاسخ دهند که وجهه برتر انسانی چیست؟ مهم‌ترین ویژگی‌ها یا صفاتی که درون ما وجود دارد چه هستند؟ چه خصوصیتی را می‌توان در همه افراد جهان یافت؟

در سال ۲۰۰۰ این پژوهشگران مشغول مطالعه و بررسی شدند. آن‌ها می‌خواستند درباره هر کدام از فیلسوفان، مذہبیان، یا سازمان‌هایی که درباره فضیلت‌ها، اخلاق، توانمندی‌ها و یا صفات مثبت چیزهایی نوشته‌اند، آگاهی پیدا کنند. آن‌ها آثار فیلسوفان یونان باستان (همچون ارسطو و افلاطون) را مطالعه و به‌طور دقیق همه ادیان اصلی جهان (پنج تا از مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از مسیحیت، بودائیسیم، اسلام، یهودیت و هندوئیسم) را بررسی کردند. همچنین، آن‌ها آثار نویسندگانی مانند شاه شارلمانی، سنت توماس آکویناس و بنیامین فرانکلین را نیز بررسی نمودند که در طول قرن‌ها درباره فضیلت‌های انسانی قلم‌فرسایی کرده‌اند. آثار متفکران اولیه جریان مثبت‌گرایی همچون ماری جامودا و ابراهام مازلو نیز بررسی شد. سازمان‌هایی که روش‌هایی برای چارچوب‌بندی فضیلت‌ها دارند همچون پشاهانگان پسر و دختر، نیز مورد مطالعه قرار گرفتند. آن‌ها نمی‌خواستند هیچ‌چیز از قلم بیفتند، از این‌رو آن‌ها حتی به توانمندی‌ها و فضیلت‌هایی که در مدیحه‌سرایی‌ها {برای درگذشتگان. م}، سنگ‌قبرها، کارت‌های تبریک و حتی فرهنگ‌عامه مانند زبان داستانی کلینگان در مجموعه علمی-تخیلی پیش‌تازان فضا^۱ نیز توجه نشان دادند.

آنچه این پژوهشگران دریافتند این است که شش بن‌مایه مشترک در همه مذاهب و مکاتب فلسفی اصلی و مهم دنیا وجود دارد:

- خردمندی^۲
- شجاعت^۳
- انسانیت^۴
- عدالت^۵
- اعتدال (خویشتن‌داری)^۶

1 Star Trek
2 Wisdom
3 Courage
4 Humanity
5 Justice
6 Temperance

• تعالی^۱

این موارد فضیلت‌هایی هستند که اکنون به‌عنوان طبقه‌بندی VIA نام‌گذاری شده‌اند (یعنی آنچه اکنون به‌عنوان مؤسسه VIA معروف شده است). VIA در زبان لاتین به معنی راه یا مسیر است. این تیم پژوهشی از ملاک‌های علمی مختلفی برای تعیین توانمندی‌های شخصیتی که می‌توانند جزء فضیلت‌ها قرار بگیرند، استفاده کردند؛ از جمله اینکه: آیا این توانمندی قابل‌اندازه‌گیری است؟ آیا ارزشمند است و از نظر اخلاقی خوب است؟ آیا نهادهایی وجود دارند که آن را توسعه دهند؟ آیا در تمام فرهنگ‌ها وجود دارد؟ آیا به‌خودی‌خود تحقق می‌یابد؟

بخشی از این فرایند شامل بررسی توانمندی‌ها در سراسر کشورها و قاره‌ها بود (پارک، پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۶). این پژوهشگران همچنین به نقاط دور افتاده جهان سفر کردند تا با افرادی که ارتباط چندانی با تمدن‌های جدید نداشتند، مثل مسایی از کنیل و اینویت از گرینلند مصاحبه کنند (بیس واس و داینر، ۲۰۰۶). از افراد این جوامع در خصوص این توانمندی‌ها سؤال شد و همچنین از آن‌ها خواسته شد به پرسش‌های بالا پاسخ دهند؛ همچون اینکه آیا در فرهنگ آن‌ها این توانمندی‌ها ارزشمند محسوب می‌شوند، آیا نهادهایی وجود دارند که آن‌ها را ترویج کنند و به همین ترتیب. این توانمندی‌های شخصیتی به‌طور چشم‌گیری در همه فرهنگ‌ها، کشورها و سیستم‌های عقیدتی وجود دارند. به نظر می‌رسد آنچه در حال ظهور بود مجموعه‌ای از خصوصیات مثبت است که در سطح جهان در همه انسان‌ها وجود دارد.

حاصل این پژوهش سه ساله شکل‌گیری نظام طبقه‌بندی VIA از توانمندی‌های شخصیتی و فضیلت‌ها توسط مؤسسه VIA بود (نگاه کنید به: سلیگمن و پترسون، ۲۰۰۴؛ www.viacharacter.org/www.character/strengths). این طبقه‌بندی را می‌توانید در جدول زیر مشاهده کنید. در این جدول ۲۴ توانمندی انسانی در شش فضیلت کلی دسته‌بندی شده و تعاریف مربوط به هر یک را نیز ارائه شده است.

طبقه‌بندی VIA از توانمندی‌های شخصیتی و فضیلت‌ها

توانمندی‌های شخصیتی	تعریف	توانمندی‌های شخصیتی	تعریف	فضیلت
<p>خلاقیت^۱</p> 	<p>به‌عنوان یک فرد خلاق دیده می‌شوید. چیزهایی را می‌بینید، انجام می‌دهید یا خلق می‌کنید که قابل استفاده هستند. به روش‌های منحصر به فردی برای حل مشکلات و مولد بودن فکر می‌کنید.</p>	<p>خلاقیت^۱</p> 	<p>توانمندی‌های تفکر محور که به شما در ساخت دانش کمک می‌کنند.</p>	<p>خردمندی</p>
<p>کنجکاوی^۲</p> 	<p>فرد کاوشگری هستید، از چیزهای بدیع استقبال می‌کنید، به فعالیت‌ها، ایده‌ها و مردم جدید علاقه‌مند هستید، نسبت به تجارب جدید گشوده هستید.</p>	<p>کنجکاوی^۲</p> 		<p>خردمندی</p>
<p>قضاوت^۳ / تفکر نقادانه^۴</p> 	<p>ذهن تحلیل‌گری دارید. امور/ چیزها را از زاویه‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌دهید. زود نتیجه‌گیری نمی‌کنید، بلکه در عوض تلاش می‌کنید هنگام تصمیم‌گیری همه چیز را سبک سنگین کنید.</p>	<p>قضاوت^۳ / تفکر نقادانه^۴</p> 		<p>خردمندی</p>
<p>علاقه‌مندی به یادگیری</p> 	<p>اغلب روش‌هایی را برای تعمیق دانش و تجارب خود پیدا می‌کنید. پیوسته دنبال فرصت‌های جدید یادگیری می‌گردید. تمایل و اشتیاق زیادی به خلق دانش دارید.</p>	<p>علاقه‌مندی به یادگیری</p> 		<p>خردمندی</p>
<p>ژرف‌اندیشی^۵</p> 	<p>در نگاه به امور یا چیزها تصویر بزرگ را می‌بینید. دیگران برای دریافت مشاوره‌های خردمندانه نزد شما می‌آیند. به دیگران کمک می‌کنید تا درک و معنایی از دنیا پیدا کنند. از اشتباهات خود درس می‌گیرید.</p>	<p>ژرف‌اندیشی^۵</p> 		<p>خردمندی</p>
<p>دلیری^۶</p> 	<p>با ترس‌هایتان مواجه می‌شوید و بر چالش‌ها و مشکلات غلبه می‌کنید. طرفدار حق و حقیقت هستید. در برابر تنش درونی یا آشفتگی پا پس نمی‌کشید.</p>	<p>دلیری^۶</p> 	<p>توانمندی هیجانی یا داشتن دل و جرات که کمک می‌کند به‌طور عمیق یک مسئله را کشف کرده و با مشکلات رودررو شوید.</p>	<p>شجاعت</p>

- 1 Creativity
- 2 Curiosity
- 3 Judgment
- 4 Critical Thinking
- 5 Perspective
- 6 Bravery

فضیلت	تعریف	توانمندی های شخصیتی	تعریف
شجاعت	زمانی که هدفی در ذهن دارید به مسیر ادامه می‌دهید. تلاش می‌کنید تا بر تمام موانع غلبه کنید. کاری که آغاز کرده‌اید را تمام می‌کنید.	پشتکار ^۱ 	
شجاعت	فردی با اصالت ^۲ و صداقت ^۳ بسیار بالایی هستید. حقیقت را می‌گویید حتی اگر به ضررتان باشد. خودتان را به روش صادقانه‌ای به دیگران معرفی می‌کنید. مسئولیت اقدامات خود را بر عهده می‌گیرید.	صداقت ^۳ 	
شجاعت	شور و شغف زیادی نسبت به زندگی دارید. بسیار پرنرژی و فعال هستید. از انرژی خود تا حد زیادی استفاده می‌کنید.	رغبت/ انگیزه ^۵ 	
انسانیت	با دیگران گرم و صمیمی برخورد می‌کنید. هم به دیگران عشق می‌ورزید و هم آماده دریافت عشق از جانب دیگران هستید. برای برقراری روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران ارزش قائل هستید.	عشق ورزیدن ^۶ 	توانمندی‌ای که به شما کمک می‌کند با دیگران ارتباط برقرار کنید، به افراد گرایش داشته باشید و بتوانید با آنها دوست شوید.
انسانیت	کارهای خوب/ خیر در حق دیگران انجام می‌دهید. به دیگران کمک کرده و از آنها مراقبت می‌کنید. سخاوتمند، بخشنده و دل‌رحم هستید.	مهربانی ^۷ 	
انسانیت	توجه زیادی به نکات ظریف اجتماعی و هیجان‌های دیگران دارید. به نظر می‌رسد به خوبی می‌دانید که در هر موقعیت اجتماعی چه می‌خواهید بگویید و چه کاری می‌خواهید انجام دهید.	هوش اجتماعی ^۸ 	
انصاف/ عدالت	به‌عنوان یک عضو در گروه‌ها و تیم‌ها مشارکت و همکاری می‌کنید. نسبت به گروهتان وفادار هستید. احساس تعهد بالایی نسبت به گروهتان دارید. همیشه سهم و وظیفه خود را انجام می‌دهید.	کار تیمی 	یک توانمندی که به شما کمک می‌کند بتوانید یک جامعه بزرگ‌تر بسازید و به آن بپیوندید.

- 1 Perseverance
- 2 Honesty
- 3 authenticity
- 4 integrity
- 5 zest
- 6 love
- 7 Kindness
- 8 Social Intelligence

فضیلت	تعریف	توانمندی‌های شخصیتی	تعریف
انصاف / عدالت	اعتقاد راسخی به ارائه فرصت برابر و عادلانه برای همه دارید. اجازه نمی‌دهید احساسات شخصیتان روی تصمیم و دیدگاهتان در خصوص دیگران تأثیر بگذارد. با مردم همان‌گونه رفتار می‌کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند.	عدالت 	
انصاف / عدالت	تأثیر مثبتی روی کسانی که تحت رهبریتان هستند، دارید. بیشتر ترجیح می‌دهید رهبری کنید تا اینکه پیرو باشید. در سازمان‌دهی و مسئولیت‌پذیری برای نفع جمعی بسیار عالی هستید.	رهبری ^۱ 	
اعتدال (خویشتن‌داری)	اگر کسی در حق شما جفا کرد به آسانی می‌توانید از رنجش رهایی پیدا کنید. به افراد یک فرصت تازه می‌دهید. انتقام‌جو یا دلخور نیستید. کاستی‌های افراد را می‌پذیرید.	بخشش ^۲ 	یک توانمندی که به شما در مدیریت ردایل «اخلاقی» و جلوگیری از زیاده‌روی کمک می‌کند.
اعتدال (خویشتن‌داری)	اجازه می‌دهید تا موفقیت و دستاوردهایتان خودشان حرف بزنند. خوبی‌های خودتان را می‌بینید؛ اما ترجیح می‌دهید روی خوبی‌های دیگران متمرکز شوید. خودتان را خاص‌تر از دیگران نمی‌بینید. کاستی‌های خود را می‌پذیرید.	فروتنی / تواضع ^۳ 	
اعتدال (خویشتن‌داری)	به‌طور عاقلانه‌ای محتاط هستید. فردی با برنامه و وظیفه‌شناس هستید. مراقب هستید ریسک‌های نسنجیده نکنید یا کاری انجام ندهید که بعد موجب پشیمانی شود.	احتیاط / دوراندیشی ^۴ 	
اعتدال (خویشتن‌داری)	فرد بسیار با نظم و انضباطی هستید. ردایل و عادات بد خود را مدیریت می‌کنید. تحت فشار آرام و خونسرد هستید. انگیزه و هیجان‌های خود را مدیریت می‌کنید.	خودتنظیمی ^۵ 	

- 1 Leadership
- 2 Forgiveness
- 3 Humility
- 4 Prudence
- 5 Self- Regulation

فضیلت	تعریف	توانمندی‌های شخصیتی	تعریف
تعالی		زیبایی‌شناسی ^۱ / توجه به خوبی‌ها و شگفتی‌ها 	به زیبایی‌ها و خوبی‌هایی که در اطرافتان وجود دارد توجه دارید. اغلب از زیبایی، عظمت و خوبی‌های اخلاقی که مشاهده می‌کنید، هیجان‌زده می‌شوید. معمولاً شگفت‌زده می‌شوید.
تعالی		قدرشناسی / سپاسگزاری ^۲ 	به‌طور منظم قدردانی را تجربه و ابراز می‌کنید. قدر اتفاقاتی که در زندگی‌تان رخ می‌دهد را می‌دانید. تمایل دارید که در بسیاری از شرایط احساس آرامش‌بخشی کنید.
تعالی		امید ^۳ 	فرد خوش‌بینی هستید و انتظار وقوع چیزهای خوب را دارید. به یک آینده مثبت ایمان دارید و بر اساس آن کار و فعالیت می‌کنید. می‌توانید برای رسیدن به اهدافتان به شیوه‌های مختلف فکر کنید.
تعالی		شوخ طبعی ^۴ 	فرد سرزنده و شوخ‌طبعی هستید، عاشق این هستید که لبخند بر لب دیگران بیاورید. احساس شوخ‌طبعی کمک می‌کند بتوانید با دیگران ارتباط صمیمانه و نزدیک برقرار کنید. می‌توانید از شرایط سخت و دشوار با شوخی و خنده به‌خوبی گذر کنید.
تعالی		معنویت ^۵ 	زندگیتان با حسی از معناداری و هدف آغشته شده است. احساس می‌کنید با چیزی فراتر از خودتان در ارتباط هستید. ایمانتان، شما را آگاه می‌کند از اینکه چه کسی هستید و کجای جهان هستی قرار دارید. به‌طور منظم مشغول انجام فعالیت‌های معنوی یا مذهبی هستید.

نکته جالب توجه و مهم این طبقه‌بندی این است که برای اولین بار است که در تاریخ جهان یک زبان مشترک برای صحبت در مورد توانمندی‌های شخصیتی پدید آمده است - یک زبان مشترک بنیادین برای درک، کاوش، پژوهش و استفاده از ویژگی‌های مثبتی که برای همه انسان‌ها ضروری هستند.

1 Appreciation of Beauty
2 Gratitude
3 Hope
4 Humor
5 Spirituality

استرس می‌تواند باعث بروز توانمندی‌های شخصیتی شود

بباید نگاه دقیق‌تری به اصطلاح توانمندی‌های شخصیتی بیندازیم. توانمندی‌های شخصیتی بخش مثبت شخصیت شما را تشکیل می‌دهند که تعیین می‌کنند چه کسی هستید و کمک می‌کنند به نتایج مثبت دست پیدا کنید. آن‌ها بهترین چیزی که در شما وجود دارد را تشکیل می‌دهند- زمانی که در بهترین حالت هستید، توانمندی‌های شخصیتی به کمک شما می‌آید. زمانی که درد و رنجی دارید و مغلوب استرس شده‌اید، با مشکلات هیجانی روبرو شده‌اید، یا با شخص مورد علاقه‌تان دچار کشمکش شده‌اید؛ توانمندی‌های شخصیتی می‌تواند بروز پیدا کند. به این سه مثال توجه کنید:

- جیکوب به خاطر رویه‌های جدیدی که تیم فروش اجرا کرده بود تحت استرس شدیدی قرار گرفته بود. مدیر فروش به هریک از اعضای تیم دستور داده بود تا آنجا که ممکن است، محصولات بیشتری بفروشند و نتایج کار نیز پایان هرروز برای همه ارسال شود. هم تیمی‌های جیکوب رقابت بالایی با یکدیگر داشتند و هرکسی تلاش می‌کرد با هر ترفند و حيله‌ای که شده بهترین فروش را داشته باشد. جیکوب متوجه شد که هم‌زمان با افزایش رقابت، برخی اعضای تیم رفتار غیردوستانه‌ای پیدا کرده‌اند و از دیگر اعضا فاصله می‌گیرند. این قضیه به افزایش تنش در محیط کار منجر شده بود. بعضی روزها، جیکوب از رفتن به محل کار هراس داشت. او با خودش فکر کرد، بس است دیگر. استرس او به حدی زیاد شده بود که به دنبال کار جدیدی افتاد. پیش‌ازاین اقدام، او تصمیم گرفت از توانمندی برتر خود، یعنی کنجکاوی‌اش در محیط کار استفاده کند. برای جیکوب، این کار به معنای پرسیدن سؤال و ابراز علاقه راستین نسبت به هم تیمی‌هایش بود. او مراقب بود پرسش‌هایی را مطرح نکند که اعضای تیم گمان کنند او دنبال منفعت خودش است؛ بنابراین، پرسش‌های عمومی درباره زندگی همچون برنامه‌های آخر هفته، سرگرمی‌ها و علایق آن‌ها می‌پرسید. این رویکرد به ایجاد یک محیط دوستانه‌تر و بازتر کمک کرد. در نتیجه، اعضای تیم وقت بیشتری را باهم می‌گذراندند؛ از جمله زمان‌های استراحت و ناهار. بدین ترتیب تنش و استرس فروکش کرد. اگرچه موضوع رقابت همچنان در فضا حکم‌فرما بود، این رقابت به جای رویکرد برد-باخت، به موضوعی طنزآمیز و سرگرم‌کننده تبدیل شد.

- میکا زمانی که کودک بود سعی می‌کرد هر حیوان غیر اهلی و زخمی که سر راهش بود را نجات دهد. او همه اطلاعات تماس مراکز نگهداری حیوانات و دامپزشکی‌های منطقه خود را می‌دانست و در مواقع لزوم از هریک از آن‌ها استفاده می‌کرد. گاهی اوقات از مسیر خود خارج می‌شد و به حیواناتی که به نظر آسیب دیده بودند کمک می‌کرد، نظیر پرندگانی که