

חוזקות האופי / מרטין א.פ. סליגמן וכ. פטרסון

חוכמה וידע

1. יצירתיות:

כושר המצאה/ מקוריות/ תבונה מעשית/ חוכמת רחוב
רואים ועושים דברים בדרכים שונות.

2. סקרנות/ התעניינות בעולם

סקרנות לגבי העולם, פתיחות לחוויה. גישה של עיניים פקוחות לכל דבר. הסקרנות יכולה להיות ספציפית או כללית.

3. כושר שיפוט/ חשיבה ביקורתית

חשיבה לעומק על דברים ובחינתם מכיוונים שונים. לא ממהרים להסיק מסקנות ומסתמכים על ההיגיון ועל ראיות מוצקות בקבלת ההחלטה. במילים כושר שיפוט הכוונה לסינון מידע בצורה אובייקטיבית ורציונלית

4. אהבת הלמידה

מתלהבים ללמוד דברים חדשים, מיומנויות חדשות, אינפורמציה חדשה, חותרים כל הזמן להוספת ידע.

5. פרספקטיבה

יכולת להתבונן ולראות את התמונה הכוללת, דבר הגורם בין השאר לאנשים רבים להתייעץ איתכם.

אומץ

6. תעוזה וגבורה

אינכם מתכווצים אל מול איום, אתגר, כאב או קושי. תעוזה מתייחסת גם לצעדים אינטלקטואליים או רגשיים לא פופולאריים. אומץ פיזי, אומץ מוסרי או אומץ פסיכולוגי.

7. התמדה/שקדנות

אתם מסיימים בד"כ כל דבר שאתם מתחילים. בצורה הטובה ביותר וברוח טובה. מבצעים מה שתכננתם לעשות ואף מעבר לזה ובד"כ לא פחות ממה שלקחתם על עצמכם בהתחלה. (אולם זו אינה רדיפה אובססיבית אחרי מטרות בלתי אפשריות).

8. יושר/ אמיתיות/ כנות

אתם אנשים ישרים לא רק משום שאתם דוברי אמת, אלא גם משום שאתם חיים את חייכם בדרך אמיתית.

9. מרץ/ תשוקה/ התלהבות

אתם אנשים מלאי מרץ. נכנסים כל כולכם לפעילויות שאתם לוקחים על עצמכם. בעלי אנרגיה גבוהה.

אנושיות

10. אהבה: יכולת לאהוב ולהיות נאהב.

אתם מוקירים יחסים הדוקים ואינטימיים עם הזולת. יש לכם רגשות עמוקים ומתמשכים עם אנשים סביבכם ולהם יש אותם רגשות כלפיכם.

11. טוב לב ונדיבות

אתם טובי לב ונדיבים כלפי אחרים ואינכם עסוקים מכדי לעשות טובה למישהו. נהנים לעשות מעשים טובים בשביל אחרים גם אם אינכם מכירים אותם היטב.

12. אינטלגנציה חברתית/ אינטלגנציה אישית/ אינטלגנציה רגשית

הכרת עצמך והכרת אחרים. מודעות למניעים ולרגשות של אחרים ומסוגלות להגיב עליהם בצורה טובה. מיומנות חברתית גבוהה.

צדק

13. עבודת צוות/אזרחות טובה/נאמנות

אתם מצטיינים כחברים בקבוצה. חברי צוות נאמנים ומסורים. יש לכם כבוד לסמכות. אתם מעריכים את יעדי הקבוצה ומטרותיה גם כאשר הם שונים מאלה שלכם.

14. הגינות וחוש צדק

אתם לא מניחים לרגשות אישיים להטות החלטות לגבי אחרים. אתם נותנים הזדמנות שווה לכולם ומונחים בפעולות היומיומיות שלכם על ידי עקרונות מוסר רחבים.

15. מנהיגות

אתם מצטיינים בארגון פעילויות ודאגה לכך שייצאו לפועל. אתם אפקטיביים. מצליחים לגרום לאנשים לעשות דברים ביחד תוך שמירה על יחסים טובים בין חברי הקבוצה.

מתינות

16. סלחנות וחמלה

אתם סולחים לאנשים שעשו לכם רע. אתם נותנים לאנשים הזדמנות נוספת. העיקרון המנחה אתכם הוא חמלה לא נקמה.

17. ענווה

אתם לא שואפים להיות באור הזרקורים ומעדיפים שההישגים שלכם ידברו בעד עצמם.

18. זהירות/ שיקול דעת

אתם אנשים זהירים. אתם ממתנינים עד שהתנאים כשרים לפני נקיטת פעולה.

19. שליטה עצמית/ ויסות עצמי/ משמעת עצמית

אתם מסוגלים לשלוט ולווסת את רגשותיכם בכוחות עצמכם.

רוחניות ונשגבות

20. הערכה ליופי ומצוינות

אתם חווים יראת כבוד והערכה עצומה ליופי, מעריצים מצוינות במיומנות בכל תחום – בטבע ובאמנות, במתמטיקה ובמדעים, בספורט וכן בדברים יומיומיים ומקבלים מכך השראה.

21. הכרת תודה

אתם מודעים לדברים הטובים שקורים לכם ואינכם רואים אותם כמובנים מאליהם. אתם זוכרים להביע הכרת תודה ומרגישים מבורכים.

22. תקווה/ אופטימיות

אתם מצפים לטוב ביותר בעתיד ופועלים ומתכננים כדי להשיג זאת. אתם מצפים שאירועים טובים יתרחשו ומתכננים כך את העתיד.

23. הומור/עליזות

אתם אוהבים לצחוק ולגרום לאחרים לצחוק. מצליחים ללא כל בעיה לראות את הצד הקליל של החיים.

24. רוחניות

יש לכם אמונות חזקות ועקביות לגבי מטרה גבוהה ומשמעות נעלה יותר של היקום. אמונותיכם מעצבות את פעולותיכם והן מקור לעידוד ונחמה.