

24 SỨC MẠNH NHÂN CÁCH

Ứng dụng trong phát triển Lãnh đạo & Tổ chức



Mục lục

GIỚI THIỆU 24 SỨC MẠNH NHÂN CÁCH	01
LỊCH SỬ CỦA SỨC MẠNH NHÂN CÁCH	03
PHÂN LOẠI VIA VỀ CÁC SỨC MẠNH NHÂN CÁCH	04
TẠI SAO SỨC MẠNH NHÂN CÁCH QUAN TRỌNG	05
ỨNG DỤNG SỨC MẠNH NHÂN CÁCH TRONG TỔ CHỨC	06
CHI TIẾT VỀ 24 SỨC MẠNH NHÂN CÁCH	07



Giới thiệu

24 Sức mạnh nhân cách

Trong thế giới hiện đại thay đổi không ngừng, khả năng thích ứng và sự kiên trì được coi trọng, các tổ chức và nhà lãnh đạo không ngừng tìm kiếm những phương thức để thúc đẩy sự phát triển, xây dựng văn hóa ý nghĩa và đạt được thành công bền vững. Một trong những công cụ ngày càng thu hút sự chú ý nhờ tác động sâu sắc của nó chính là nghiên cứu và ứng dụng **sức mạnh nhân cách**. Dựa trên nền tảng của tâm lý học tích cực, sức mạnh nhân cách đại diện cho **những phẩm chất tốt đẹp nhất của con người**, mở ra một cách tiếp cận độc đáo giúp nâng cao hiệu suất, hạnh phúc và các mối quan hệ.



Sức mạnh nhân cách là gì?

Sức mạnh nhân cách là những **phẩm chất tích cực, đặc trưng và mang tính bản sắc của mỗi cá nhân**. Chúng là những đặc điểm cốt lõi, phản ánh qua suy nghĩ, cảm xúc và hành động, góp phần tạo nên một cuộc sống trọn vẹn và đầy ý nghĩa. Được xác định qua các nghiên cứu chuyên sâu trong lĩnh vực tâm lý học tích cực, sức mạnh nhân cách mang tính **phổ quát**, vượt qua mọi ranh giới văn hóa, tôn giáo và triết học, phản ánh bản chất nhân văn sâu sắc của con người.

Sức mạnh nhân cách có thể được hình dung như một dòng suối nội tại, bắt nguồn từ chính trung tâm bản thể bạn. Dòng suối này chảy qua từng góc ngách trong cuộc sống, lan tỏa vào các mối quan hệ và hòa vào thế giới xung quanh. Khi được thể hiện, những sức mạnh nhân cách này không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân mà còn truyền cảm hứng, tạo nên giá trị tích cực cho những người khác và cộng đồng.

Sức mạnh nhân cách

Khác biệt so với tài năng, kỹ năng, sở thích hay nguồn lực bên ngoài, sức mạnh nhân cách là một loại “tài sản” vô hình nhưng bền vững và sâu sắc. Tài năng là khả năng bẩm sinh, như khả năng chơi thể thao hay âm nhạc. Kỹ năng là những thành thạo bạn rèn luyện qua thời gian, như khả năng nói trước đám đông hay đánh máy. Sở thích là những đam mê, niềm vui cá nhân, như vẽ tranh hay làm bánh. Nguồn lực bên ngoài là những yếu tố hỗ trợ từ gia đình, cộng đồng hay các mối quan hệ xã hội.



Trong khi tài năng và kỹ năng giúp bạn đạt được thành công bên ngoài, thì chính sức mạnh nhân cách mới là **động lực nội tại**, thúc đẩy bạn không ngừng vươn xa, phát triển toàn diện bản thân, củng cố các mối quan hệ và tạo ra những giá trị sâu sắc cho cộng đồng xung quanh.

Lịch sử của Sức mạnh nhân cách

Lịch sử của sức mạnh nhân cách gắn liền với sự phát triển của tâm lý học, đặc biệt là sự ra đời của tâm lý học tích cực. Dù khái niệm về đức hạnh và sức mạnh nhân cách đã tồn tại từ lâu trong triết học cổ đại, nhưng phải đến cuối thế kỷ 20 và đầu thế kỷ 21, nhờ vào công trình của các nhà khoa học, lĩnh vực này mới được nghiên cứu một cách hệ thống.

01

GỐC RỄ SỚM: TRIẾT HỌC CỔ ĐẠI

Sức mạnh nhân cách có nguồn gốc từ triết học Hy Lạp cổ đại, nơi các nhà tư tưởng như Aristotle, Plato và Socrates đã khám phá các đức tính như một yếu tố cốt lõi của cuộc sống viên mãn. Trong tác phẩm *Nicomachean Ethics*, Aristotle đề cập đến các đức tính như lòng dũng cảm, sự điều độ và trí tuệ, là cần thiết để đạt được *eudaimonia*, hay một cuộc sống có ý nghĩa. Những ý tưởng này chủ yếu nhấn mạnh việc phát triển các đức tính đạo đức và trí tuệ nhằm hướng dẫn hành vi đạo đức và sự phát triển cá nhân.

02

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

Vào đầu thế kỷ 20, tâm lý học chủ yếu tập trung vào các vấn đề bệnh lý và rối loạn, như trong trường phái hành vi học và phân tâm học. Tuy nhiên, vào cuối thế kỷ 20, một bước chuyển mình lớn đã xuất hiện, khi các nhà nghiên cứu bắt đầu quan tâm đến các khía cạnh tích cực của chức năng con người. Sự chuyển mình này được gọi là tâm lý học tích cực.

03

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TÂM LÝ HỌC TÍCH CỰC

Tâm lý học tích cực chính thức ra đời vào cuối những năm 1990 dưới sự dẫn dắt của tiến sĩ Martin Seligman, với trọng tâm là nghiên cứu những sức mạnh, đức tính và các yếu tố giúp cuộc sống trở nên viên mãn, thăng hoa. Cùng với tiến sĩ Christopher Peterson và cộng sự ở Viện Tính cách VIA (VIA Institute on Character), Seligman đã phát triển Phân loại VIA về Sức mạnh Nhân cách. Công trình này xác định 24 sức mạnh nhân cách cốt lõi, như lòng tốt, sự trung thực, kiên trì và lòng biết ơn—những phẩm chất được trân trọng trên toàn cầu và góp phần quan trọng vào việc nâng cao hạnh phúc con người.

Phân loại VIA về các Sức mạnh nhân cách

Hệ thống phân loại VIA xác định 24 Sức mạnh nhân cách, được chia thành 6 đức tính cốt lõi: **kiến thức & trí tuệ, can đảm, nhân văn, công lý, chứng mực, và thanh thoát**. Những đức tính này là con đường phổ quát dẫn đến một cuộc sống có mục đích, ý nghĩa, và hạnh phúc.



Dịch bởi ©Flourishing Vietnam
<https://flourishingvietnam.org>

Bảng khảo sát VIA (VIA-IS) là công cụ đánh giá giúp xác định hồ sơ 24 sức mạnh nhân cách độc đáo của mỗi cá nhân, mang lại cái nhìn toàn diện về những phẩm chất nổi trội, trung bình và ít được thể hiện. Tính đến năm 2025, đây là bài khảo sát phổ biến nhất trên thế giới, với tần suất cứ mỗi 9 giây lại có một người tham gia.

Tại sao Sức mạnh nhân cách quan trọng?

Sức mạnh nhân cách không chỉ là những phẩm chất lý thuyết hay trừu tượng mà là những **công cụ thiết thực** có thể được trau dồi và áp dụng để nâng cao hiệu quả cá nhân, đội nhóm và tổ chức. Khi các nhà lãnh đạo nhận thức và tận dụng sức mạnh nhân cách của mình, họ trở nên chân thực, hiệu quả và truyền cảm hứng hơn, đồng thời xây dựng được niềm tin và thúc đẩy sự gắn kết trong đội ngũ. Việc hiểu rõ sức mạnh nhân cách của các thành viên giúp tạo dựng một đội ngũ bền vững, nâng cao khả năng hợp tác, sáng tạo và giải quyết vấn đề. Đặc biệt, việc phát triển và sử dụng sức mạnh nhân cách còn giúp cải thiện hạnh phúc cá nhân, sức khỏe tinh thần, giảm căng thẳng và tạo nên một văn hóa tổ chức tích cực, tràn đầy năng lượng. Nhân viên thường xuyên sử dụng sức mạnh nhân cách trong công việc sẽ năng suất hơn, gắn bó hơn và ít có ý định rời bỏ tổ chức. Khi sức mạnh nhân cách cá nhân kết hợp với các nhiệm vụ phù hợp, kết quả công việc sẽ được nâng cao rõ rệt, từ đó gia tăng sự hài lòng và cam kết. Các tổ chức cũng có thể tạo dựng một văn hóa có ý nghĩa khi tích hợp sức mạnh nhân cách vào sứ mệnh và giá trị của mình, từ đó thúc đẩy sự hòa nhập, mục đích chung và tầm nhìn rõ ràng.



Sức mạnh nhân cách không chỉ là nhiên liệu giúp mỗi cá nhân phát triển vượt bậc mà còn là chìa khóa mở ra tiềm năng của đội ngũ và tổ chức. Khi chúng ta nhận biết, nuôi dưỡng và áp dụng những sức mạnh này, không chỉ chính bản thân ta trở nên tốt đẹp hơn mà còn lan tỏa giá trị đó đến những người xung quanh, tạo nên một cộng đồng và thế giới đáng sống hơn.

Hãy tự hỏi bản thân: Sức mạnh của bạn là gì, và làm thế nào bạn có thể sử dụng chúng để truyền cảm hứng và tạo ra sự khác biệt? **Hành trình phát triển sức mạnh nhân cách bắt đầu từ sự nhận thức và việc áp dụng có chủ đích** trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Ứng dụng Sức mạnh nhân cách trong Tổ Chức

PHÁT TRIỂN LÃNH ĐẠO

- Khuyến khích các nhà lãnh đạo làm bài khảo sát Sức Mạnh Nhân Cách VIA để xác định sức mạnh nhân cách hàng đầu của họ (được gọi là “sức mạnh đặc trưng”).
- Sử dụng thông tin này để định hình phong cách lãnh đạo phù hợp với hệ giá trị cá nhân, phản ánh chân thực con người và phát huy tối đa thế mạnh trong vai trò lãnh đạo.

XÂY DỰNG ĐỘI NGŨ

- Tạo không gian để các thành viên nhận diện và trân trọng sức mạnh của chính mình và đồng đội, đồng thời khám phá cách cộng hưởng hiệu quả sức mạnh trong làm việc.
- Phân công nhiệm vụ theo sức mạnh nhân cách, cho phép các cá nhân làm việc ở những lĩnh vực mà họ xuất sắc.

HẠNH PHÚC NHÂN VIÊN

- Tích hợp cách tiếp cận dựa trên sức mạnh nhân cách vào các buổi đánh giá hiệu suất bằng cách tôn vinh các sức mạnh nhân cách cá nhân và tìm cách sử dụng chúng hiệu quả hơn.
- Tổ chức các buổi đào tạo về mindfulness để làm nền tảng phát triển sâu sắc, mạnh mẽ hơn sức mạnh nhân cách.

VĂN HÓA TỔ CHỨC

- Đưa ngôn ngữ sức mạnh nhân cách vào tuyên bố sứ mệnh và các giá trị của công ty. Ví dụ, nhấn mạnh sự can đảm trong đổi mới hoặc lòng biết ơn trong mối quan hệ khách hàng.
- Công khai công nhận sức mạnh nhân cách, chẳng hạn như tôn vinh các hành động tử tế hoặc công bằng tại nơi làm việc.

GIẢI QUYẾT Mâu THUẦN

- Sử dụng các sức mạnh nhân cách như sự tha thứ, công bằng và trí tuệ xã hội để xử lý xung đột một cách xây dựng.
- Khuyến khích tự phản tư và đặt mình vào vị trí của người khác, giúp mọi người thấy cách họ có thể áp dụng sức mạnh nhân cách của mình để giải quyết xung đột.

Chi tiết về

24 Sức mạnh nhân cách

1. TRÍ TUỆ (WISDOM)

Sức mạnh nhận thức liên quan đến việc tiếp thu và sử dụng tri thức.

- Ham học hỏi (Love of learning): Niềm đam mê học hỏi và phát triển kỹ năng mới.
- Góc nhìn sâu rộng (Perspective): Có khả năng đưa ra lời khuyên sáng suốt và nhìn nhận bức tranh tổng thể.
- Khả năng suy xét (Judgment): Suy nghĩ thấu đáo và đưa ra quyết định dựa trên bằng chứng.
- Sáng tạo (Creativity): Tư duy mới mẻ và cách thức làm việc mới.
- Hiếu kỳ (Curiosity): Sự hứng thú, cởi mở với trải nghiệm mới, khám phá và tìm tòi.

2. CAN ĐẢM (COURAGE)

Sức mạnh cảm xúc giúp thực hiện mục tiêu dù có khó khăn.

- Nhiệt huyết (Zest): Đón nhận cuộc sống với năng lượng, sự nhiệt tình và sống động.
- Dũng cảm (Bravery): Đối mặt với thách thức, nói lên sự thật, bảo vệ điều đúng.
- Trung thực (Honesty): Sống chân thật và thể hiện bản thân một cách trung thực.
- Kiên trì (Perseverance): Hoàn thành những gì đã bắt đầu, vượt qua trở ngại.

3. NHÂN VĂN (HUMANITY)

Sức mạnh về mối quan hệ giữa con người.

- Yêu thương (Love): Đánh giá cao các mối quan hệ gần gũi. Biết cho và nhận tình yêu thương.
- Lòng tốt (Kindness): Làm việc thiện, giúp đỡ người khác một cách hào phóng, không cần đền đáp.
- Trí thông minh xã hội (Social intelligence): Hiểu và biết cách điều hướng cảm xúc, động lực của bản thân và người khác.

Chi tiết về

24 Sức mạnh nhân cách

4. CÔNG LÝ (JUSTICE)

Sức mạnh cộng đồng thúc đẩy một xã hội lành mạnh.

- Tinh thần đồng đội (Teamwork): Hợp tác, trung thành và cống hiến cho tập thể.
- Lãnh đạo (Leadership): Tổ chức và khuyến khích nhóm hoàn thành công việc, đồng thời duy trì mối quan hệ tốt trong nhóm.
- Công bằng (Fairness): Đưa ra quyết định không thiên vị, đối xử công bằng với mọi người.

5. CHỪNG MỰC (TEMPERANCE)

Sức mạnh bảo vệ khỏi sự thái quá hoặc mất cân bằng.

- Khiêm tốn (Humility): Không khoe khoang, để hành động tự nói lên giá trị.
- Cần trọng (Prudence): Suy nghĩ kỹ trước khi hành động, có kế hoạch rõ ràng, tránh rủi ro không cần thiết.
- Khoan dung (Forgiveness): Chấp nhận những thiếu sót, lỗi lầm và sự không hoàn hảo của người khác, đồng thời trao cho họ cơ hội thứ hai.
- Tự điều chỉnh (Self-regulation): Tự kiểm soát, kỷ luật và quản lý cảm xúc cũng như các xung động của bản thân.

6. THANH THOÁT (TRANSCENDENCE)

Sức mạnh tạo sự kết nối với vũ trụ và ý nghĩa cuộc sống.

- Trân trọng cái đẹp và sự xuất sắc (Appreciation of Beauty and Excellence): Nhận ra và tận hưởng vẻ đẹp cũng như sự xuất sắc.
- Tâm linh (Spirituality): Tin vào mục đích cao cả và ý nghĩa của vũ trụ.
- Biết ơn (Gratitude): Nhận ra, trân trọng và bày tỏ lòng biết ơn những điều tốt đẹp trong cuộc sống.
- Hài hước (Humor): Tìm thấy niềm vui và mang nụ cười đến cho mọi người.
- Hy vọng (Hope): Lạc quan về tương lai, mong đợi điều tốt đẹp và hành động để biến chúng thành hiện thực.

Ham học hỏi (*Love of learning*)

1. KIẾN THỨC & TRÍ TUỆ (WISDOM)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này gắn liền với niềm đam mê khám phá kiến thức và phát triển kỹ năng mới, dù là qua giáo dục chính thức hay tự học. Những người biểu hiện sức mạnh này tìm thấy niềm vui trong quá trình học hỏi và luôn được thúc đẩy để mở rộng tầm hiểu biết về thế giới xung quanh. Họ có thể yêu thích việc đọc sách, tham gia các khóa học, khám phá những lĩnh vực mới mẻ và tham gia vào các cuộc thảo luận trí tuệ sâu sắc.

Ham học hỏi không chỉ là sự tiếp cận với thông tin mới mà còn là cách thức thẩm thấu và ứng dụng chúng vào cuộc sống. Đây là sức mạnh mà các giáo viên mong muốn thấy ở học sinh của mình, cha mẹ hy vọng khuyến khích ở con cái, nhà trị liệu hỗ trợ ở khách hàng, và các nhà tuyển dụng luôn tìm kiếm ở nhân viên của họ. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc giúp con người kiên trì vượt qua thử thách, thất bại và những phản hồi tiêu cực.

MÔ TẢ

"Tôi có động lực để đạt được những kiến thức mới hoặc nâng cao đáng kể kiến thức và kỹ năng hiện tại của mình."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Tham gia một lớp học để tự hoàn thiện bản thân.
- Đọc sách và bài viết về nhiều chủ đề khác nhau.
- Thăm các bảo tàng và di tích lịch sử.
- Tham gia vào các cuộc thảo luận và tranh luận.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng khả năng linh hoạt và thích ứng trong tư duy.
- Kiến thức và chuyên môn được nâng cao, cải thiện năng lực và hiệu quả công việc.
- Thành tích học tập và nghề nghiệp cao hơn.
- Cải thiện kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định.
- Liên quan đến năng suất cũng như việc lão hóa một cách lành mạnh.

Lưu ý

Khi biểu hiện quá mức có thể bị choáng ngợp bởi thông tin, không có ứng dụng thực tế, và bỏ qua các lĩnh vực quan trọng khác trong cuộc sống.

Góc nhìn sâu rộng (*Perspective*)

1. KIẾN THỨC & TRÍ TUỆ (WISDOM)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này liên quan đến trí tuệ và khả năng nhìn nhận một cách toàn diện, từ đó đưa ra những lời khuyên sáng suốt. Những người biểu hiện sức mạnh này thường có thể cung cấp những góc nhìn độc đáo và sâu sắc về cuộc sống, giúp người khác nhìn nhận vấn đề theo cách mới. Họ thường được mọi người tìm đến để nhận lời khuyên và sự chỉ dẫn. Khi lắng nghe người khác, góc nhìn sâu rộng giúp họ suy ngẫm về bài học cuộc sống, những quy tắc ứng xử đúng đắn và điều gì là tốt nhất cho tình huống hiện tại.

Góc nhìn sâu rộng không phải là trí thông minh đơn thuần mà là sự kết hợp của hiểu biết sâu sắc, khả năng đưa ra lời khuyên hợp lý và khả năng đánh giá, cân nhắc nhiều yếu tố trước khi đưa ra quyết định. Nó giúp mỗi người trả lời những câu hỏi quan trọng về cách sống và ý nghĩa cuộc đời.

MÔ TẢ

"Tôi đưa ra lời khuyên cho người khác bằng cách xem xét nhiều góc nhìn khác nhau và sử dụng kinh nghiệm, kiến thức của bản thân để làm rõ bức tranh toàn diện."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

- Cung cấp lời khuyên và hướng dẫn cho bạn bè và gia đình.
- Hướng dẫn hoặc cố vấn cho người khác.
- Nhìn nhận bức tranh tổng thể trong những tình huống khó khăn.
- Giúp người khác tìm thấy ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường trí tuệ và sự hiểu biết về cuộc sống.
- Cải thiện khả năng đưa ra quyết định sáng suốt bằng cách nhìn nhận bức tranh tổng thể và các quan điểm khác nhau.
- Cải thiện khả năng điều hướng các tình huống phức tạp.

Lưu ý

Khi biểu hiện quá mức có thể trở nên quá khách quan hoặc xa rời cảm xúc.

Khả năng suy xét (*Judgment*)

1. KIẾN THỨC & TRÍ TUỆ (WISDOM)

ĐỊNH NGHĨA

Khả năng suy xét, còn được gọi là tư duy phản biện hoặc cởi mở, là khả năng suy nghĩ thấu đáo và xem xét vấn đề từ tất cả các góc độ. Nó bao gồm việc đưa ra lựa chọn hợp lý và logic, đồng thời đánh giá phân tích các ý tưởng, quan điểm và sự kiện. Những người biểu hiện sức mạnh này có khả năng cân nhắc bằng chứng một cách công bằng, xem xét các góc nhìn khác nhau và không vội vàng kết luận.

Sức mạnh này còn giúp điều chỉnh những suy nghĩ sai lệch, ví dụ như khi chỉ tập trung vào quan điểm cá nhân hoặc ủng hộ những ý tưởng phổ biến, trong khi bỏ qua những quan điểm ít được chấp nhận hơn. Nó thể hiện sự sẵn sàng tìm kiếm bằng chứng phản bác những niềm tin, kế hoạch hoặc mục tiêu của mình và xem xét mọi yếu tố một cách công bằng, không thiên vị.

MÔ TẢ

"Tôi xem xét mọi khía cạnh một cách khách quan khi đưa ra quyết định, kể cả những ý kiến trái ngược với niềm tin của mình."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

- Cân nhắc kỹ lưỡng lợi ích và hạn chế trước khi đưa ra quyết định quan trọng.
- Tìm kiếm các quan điểm khác nhau trước khi hình thành ý kiến về một vấn đề gây tranh cãi.
- Phân tích dữ liệu và bằng chứng một cách khách quan để rút ra kết luận.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường nhận thức bản thân và sự hiểu biết.
- Cải thiện khả năng đối phó với những tình huống phức tạp và những thay đổi.
- Giảm thiểu thiên kiến và định kiến trong suy nghĩ, giúp ra quyết định chính xác hơn.

Lưu ý

Khi biểu hiện quá mức có thể suy nghĩ quá nhiều hoặc bị tê liệt vì không thể quyết định. Trở nên quá khắt khe, hoài nghi.

Sáng tạo (Creativity)

1. KIẾN THỨC & TRÍ TUỆ (WISDOM)

ĐỊNH NGHĨA

Sáng tạo, dưới góc nhìn sức mạnh nhân cách, không chỉ giới hạn trong việc biểu hiện nghệ thuật mà còn là khả năng tạo ra những ý tưởng mới lạ và hiệu quả trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Điều này có thể được thể hiện qua nhiều cách khác nhau, từ việc tìm kiếm giải pháp độc đáo cho một vấn đề trong công việc đến việc sáng chế một công thức mới để làm bữa tối thêm phần thú vị.

Hai yếu tố cốt lõi của sự sáng tạo:

- Tính độc đáo (Originality): Khả năng nghĩ ra những ý tưởng mới mẻ, khác biệt, chưa từng có.
- Khả năng thích ứng (Adaptiveness): Sự sáng tạo không chỉ dừng lại ở việc mới lạ mà còn phải hữu ích, mang lại giá trị tích cực cho cá nhân hoặc cộng đồng xung quanh.

MÔ TẢ

"Tôi là người sáng tạo, hình dung những ý tưởng hữu ích và tạo ra những điều có giá trị."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Lên ý tưởng cho một chiến dịch tiếp thị mới.
- Tìm cách sáng tạo để giảng dạy một khái niệm phức tạp cho học sinh.
- Thiết kế một món trang sức độc đáo.
- Viết một bài thơ hoặc câu chuyện ngắn.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Cải thiện kỹ năng giải quyết vấn đề: Thúc đẩy tư duy phân kỳ, giúp tìm ra nhiều cách để giải quyết vấn đề.
- Tăng sự tự tin và hiểu biết về bản thân.
- Khả năng thích nghi tốt hơn với những thách thức và áp lực.
- Nâng cao khả năng tìm ra giải pháp đổi mới.

Lưu ý

Có thể bị tập trung quá nhiều vào sự độc đáo mà bỏ qua tính thực tế, hoặc không hoàn thành công việc vì liên tục nảy sinh ý tưởng mới.

Hiếu kỳ (Curiosity)

1. KIẾN THỨC & TRÍ TUỆ (WISDOM)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này là khả năng khám phá và tìm hiểu, thể hiện sự hứng thú với những trải nghiệm đang diễn ra. Hiếu kỳ thường được mô tả là việc tìm kiếm sự mới lạ và cởi mở trước những trải nghiệm, gắn liền với mong muốn tự nhiên mở rộng tri thức. Hành trình đi tìm câu trả lời, tham gia vào một trải nghiệm mới, hoặc học hỏi một thông tin mới đều mang lại cảm giác thỏa mãn.

Có hai yếu tố chính của hiếu kỳ:

- Luôn hứng thú khám phá các ý tưởng, hoạt động và trải nghiệm mới.
- Có khát khao mạnh mẽ trong việc tăng cường kiến thức cá nhân.

MÔ TẢ

"Tôi tìm kiếm những cơ hội để trải nghiệm điều mới mẻ mà không làm ảnh hưởng đến bản thân hoặc người khác."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

- Đọc sách và bài viết về nhiều chủ đề khác nhau.
- Du lịch đến những nơi mới và trải nghiệm các nền văn hóa khác nhau.
- Tham gia vào các cuộc thảo luận và tranh luận mang tính trí tuệ.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường khả năng linh hoạt và thích nghi về nhận thức.
- Kích thích sự sáng tạo và đổi mới.
- Là một trong năm sức mạnh nhân cách liên quan chặt chẽ nhất đến sự hài lòng trong cuộc sống.
- Gắn liền với hạnh phúc, sức khỏe, tuổi thọ, và các mối quan hệ xã hội tích cực.

Lưu ý

Khi biểu hiện quá mức có thể bị quá tải bởi lượng thông tin hoặc theo đuổi tri thức mà không ứng dụng vào thực tiễn.

Nhiệt huyết (Zest)

2. CAN ĐẢM (COURAGE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh Nhiệt huyết (Zest) là khả năng tiếp cận cuộc sống với sự hứng khởi và tràn đầy năng lượng, luôn làm mọi thứ với sự nhiệt tình và đam mê, không bao giờ làm việc một cách hời hợt hay nửa vời. Những người biểu hiện sức mạnh này luôn tràn đầy sức sống, đối mặt với mọi thử thách bằng thái độ tích cực và tìm thấy niềm vui trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống.

MÔ TẢ

"Tôi cảm thấy tràn đầy sức sống và năng lượng, tôi tiếp cận cuộc sống với cảm giác hưng phấn và nhiệt huyết."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Mỗi ngày thức dậy với cảm giác hào hứng và có mục đích.
- Đối mặt với thử thách bằng sự nhiệt tình và quyết tâm.
- Tìm thấy niềm vui trong những thú vui đơn giản và trải nghiệm hằng ngày.
- Truyền cảm hứng cho người khác bằng năng lượng và đam mê của mình.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Nâng cao hiệu suất công việc và năng suất lao động.
- Một trong hai sức mạnh có liên quan mạnh mẽ nhất đến hạnh phúc.
- Tăng cường cảm giác thỏa mãn, ý nghĩa và mục đích trong công việc.

Lưu ý

Có thể trở nên quá nhiệt huyết hoặc quá hưng phấn, dẫn đến kiệt sức.

Bỏ qua những trách nhiệm quan trọng hoặc quá vội vã.

Dũng cảm (*Bravery*)

2. CAN ĐẢM (COURAGE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này thể hiện qua việc dám đối mặt với nỗi sợ hãi, bảo vệ điều đúng đắn và kiên trì vượt qua nghịch cảnh. Những người biểu hiện sức mạnh này thường mang trong mình sự dũng cảm và táo bạo, sẵn sàng đón nhận rủi ro và đối mặt với thử thách. Họ hành động theo niềm tin của mình, dù điều đó có thể không được lòng số đông hoặc rất khó khăn.

Dũng cảm được chia thành ba loại chính, mỗi người có thể sở hữu một hoặc kết hợp:

- Dũng cảm thể chất: Thể hiện qua các hành động bảo vệ và cứu nguy trong những tình huống nguy hiểm, như công việc của lính cứu hỏa, cảnh sát.
- Dũng cảm tâm lý: Đối diện với những nỗi đau và khía cạnh khó khăn bên trong bản thân, chẳng hạn như vượt qua những nỗi sợ hãi sâu thẳm.
- Dũng cảm đạo đức: Lên tiếng bảo vệ điều đúng đắn, ngay cả khi điều đó có nguy cơ đối mặt với sự chỉ trích.

MÔ TẢ

"Tôi hành động theo niềm tin của mình, đối mặt với mối đe dọa, thử thách, khó khăn và đau đớn, dù bản thân vẫn có những nghi ngờ và sợ hãi."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Lên tiếng chống lại bất công hoặc bất bình đẳng.
- Đối diện với một nỗi sợ hãi hoặc thử thách cá nhân.
- Bảo vệ niềm tin của bạn dù gặp phải sự phản đối.
- Đứng ra giúp đỡ một người đang bị bắt nạt hoặc đối xử bất công.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng khả năng phục hồi và kỹ năng đối phó với khó khăn.
- Nâng cao khả năng vượt qua trở ngại và đạt được mục tiêu.
- Giúp chấp nhận sự dễ tổn thương, từ đó hỗ trợ xây dựng và duy trì mối quan hệ thân thiết.

Lưu ý

Có thể chấp nhận rủi ro không cần thiết hoặc hành động bốc đồng.

Thiếu cân nhắc đến hậu quả tiềm ẩn của hành động.

Trung thực (*Honesty*)

2. CAN ĐẢM (COURAGE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này thể hiện qua sự chân thành, liêm chính và sống đúng với chính mình. Những người sở hữu sức mạnh này thường thẳng thắn và thật tâm, luôn bộc lộ bản thân một cách trung thực và minh bạch. Họ thể hiện chính xác cảm xúc, ý định và cam kết của mình trong cả cuộc sống cá nhân lẫn công việc. Họ sống nhất quán với các giá trị của mình, chịu trách nhiệm về hành động và luôn cố gắng sống đúng với những gì họ tin tưởng.

MÔ TẢ

"Tôi trung thực với bản thân và người khác, cố gắng thể hiện đúng cảm xúc và phản ứng của mình, đồng thời chịu trách nhiệm về hành động của mình."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Nói sự thật, ngay cả khi điều đó khó khăn.
- Thừa nhận lỗi lầm và chịu trách nhiệm về chúng.
- Thể hiện sự chân thành và thật lòng trong các mối quan hệ.
- Hành động có liêm chính trong cả đời sống cá nhân và công việc.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng sự tin tưởng và tôn trọng từ người khác
- Phát triển nhận thức bản thân và tăng trưởng cá nhân
- Nâng cao cảm giác liêm chính và sự chân thực: Giúp bạn sống đúng với bản chất của mình.

Lưu ý

Quá mức, có thể trở nên quá thẳng thắn hoặc thiếu nhạy cảm khi giao tiếp.

Không nhận ra tầm quan trọng của sự khéo léo và ngoại giao.

Kiên trì (Perseverance)

2. CAN ĐẢM (COURAGE)

ĐỊNH NGHĨA

Kiên trì là khả năng bám sát mục tiêu và không bỏ cuộc. Sức mạnh này bao gồm sự bền bỉ, quyết tâm và cam kết hoàn thành những gì mình đã bắt đầu. Những người biểu hiện sức mạnh này thường rất chăm chỉ, tận tâm và luôn vượt qua mọi thử thách để đạt được mục tiêu. Họ cảm thấy hài lòng khi hoàn thành công việc và nhìn nhận các trở ngại là cơ hội để phát triển.

Kiên trì cũng đòi hỏi sự tổ chức, như việc lên kế hoạch nghỉ ngơi và tuân thủ chúng, hay tự thưởng cho bản thân những phần thưởng nhỏ trong suốt hành trình. Sức mạnh này giúp họ kiên cường vượt qua mọi khó khăn để hoàn thành công việc. Điều này giúp xây dựng sự tự tin và tiếp tục đạt được thành công trong tương lai. Kiên trì bao gồm hai yếu tố: nỗ lực trong công việc và khả năng duy trì sự bền bỉ xuyên suốt quá trình.

MÔ TẢ

"Tôi kiên trì hướng tới mục tiêu của mình bất chấp trở ngại, chán nản hoặc thất vọng."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

- Hoàn thành một dự án công việc đầy thách thức mặc dù gặp nhiều trở ngại.
- Luyện tập cho một cuộc thi marathon và tuân thủ lịch trình nghiêm ngặt.
- Vượt qua một khó khăn hoặc trở ngại cá nhân.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Cải thiện kỹ năng, tài năng và sự sáng tạo, đồng thời phát triển các sức mạnh nhân cách khác.
- Tăng cường khả năng phục hồi khi đối mặt với nghịch cảnh.
- Cải thiện khả năng đạt được mục tiêu và vượt qua thử thách.
- Tăng cường niềm tin và sự đáng tin cậy trong các mối quan hệ.

Lưu ý

Có thể quá tập trung vào mục tiêu mà bỏ qua những khía cạnh quan trọng khác. Không nhận ra khi nào cần từ bỏ theo đuổi không hiệu quả.

Yêu thương (Love)

3. NHÂN VĂN (HUMANITY)

ĐỊNH NGHĨA

Yêu thương, dưới góc nhìn sức mạnh nhân cách, không chỉ đơn thuần là một cảm xúc, mà là mức độ bạn trân trọng và gắn bó với những mối quan hệ gần gũi, đồng thời đóng góp vào sự gần gũi đó một cách ấm áp và chân thành. Trong khi lòng tốt có thể áp dụng trong mọi mối quan hệ, thì sức mạnh nhân cách Yêu thương liên quan đến cách bạn tiếp cận các mối quan hệ thân thiết nhất. Yêu thương là sự trao đổi qua lại, nghĩa là bạn vừa yêu thương người khác, vừa sẵn sàng đón nhận tình yêu từ họ. Có bốn loại yêu thương, mỗi loại đều có cơ sở sinh học và tiến hóa riêng:

- Yêu thương gắn bó: tình yêu giữa cha mẹ và con cái, giữa con cái và cha mẹ
- Yêu thương từ bi/từ thiện: tình yêu mang tính lòng tốt, sự quan tâm
- Yêu thương bạn bè: tình yêu trong tình bạn
- Yêu thương lãng mạn: tình yêu giữa vợ/chồng hoặc bạn trai/bạn gái

MÔ TẢ

"Tôi tận hưởng những mối quan hệ gần gũi, đầy yêu thương, nơi có sự cho đi và nhận lại tình yêu, sự ấm áp và quan tâm."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Dành thời gian có mặt hoàn toàn bên những người thân yêu, dù là bữa tối gia đình, hay chơi đùa với con cái
- Nói với ai đó rằng bạn yêu và trân trọng họ
- Thừa nhận và ăn mừng thành công hoặc cột mốc quan trọng của người khác

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tạo điều kiện cho sự khoan dung, đồng cảm và tha thứ trong các mối quan hệ.
- Là một trong năm sức mạnh liên quan mật thiết nhất đến sự hài lòng trong cuộc sống.
- Tạo ra cảm xúc tích cực, giúp giảm bớt cảm giác cô đơn, lo âu và trầm cảm.
- Gắn liền với hạnh phúc, sức khỏe, tuổi thọ, và các mối quan hệ xã hội tích cực.

Lưu ý

Quá mức có thể dẫn đến sự tổn thương cảm xúc, gắn bó thái quá, bỏ qua nhu cầu cá nhân. Dẫn đến việc ra quyết định thiên lệch, thiên vị người thân.

Lòng tốt (*Kindness*)

3. NHÂN VĂN (HUMANITY)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này liên quan đến việc thực hiện những hành động tốt, giúp đỡ và chăm sóc người khác. Những người biểu hiện sức mạnh này thường rất rộng lượng, giàu lòng trắc ẩn và quan tâm, sẵn sàng dành thời gian, tiền bạc và tài năng để hỗ trợ những ai đang gặp khó khăn. Họ thể hiện sự quan tâm sâu sắc đến phúc lợi của người khác và cảm thấy hạnh phúc khi có thể giúp đỡ và tạo ra sự thay đổi tích cực trong cộng đồng.

Những người có lòng tốt tin rằng mỗi cá nhân đều xứng đáng nhận sự quan tâm và công nhận giá trị của mình như một con người, chứ không phải vì nghĩa vụ hay nguyên tắc. Có ba đặc điểm nổi bật của lòng tốt:

- Sự đồng cảm/thông cảm
- Lý luận dựa trên đạo đức
- Trách nhiệm xã hội

MÔ TẢ

"Tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ, đồng cảm và thường xuyên làm những việc tốt cho người khác mà không mong đợi được đền đáp."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Tình nguyện tại một tổ chức từ thiện địa phương.
- Giúp đỡ bạn bè khi họ gặp khó khăn.
- Thể hiện lòng trắc ẩn đối với người đang gặp phải khó khăn.
- Làm những việc tốt ngẫu nhiên.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường hạnh phúc và sức khỏe tinh thần.
- Phát triển các mối quan hệ có ý nghĩa và tình yêu thương.
- Mang lại một cảm giác mục đích và ý nghĩa trong cuộc sống.

Lưu ý

Khi biểu hiện quá mức có thể bị lợi dụng hoặc bỏ qua nhu cầu của bản thân.

Quá quan tâm đến vấn đề của người khác.

Thông minh xã hội (Social intelligence)

3. NHÂN VĂN (HUMANITY)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này là khả năng nhận thức được cảm xúc và động cơ của người khác cũng như của bản thân, biết cách ứng xử trong các tình huống xã hội khác nhau và hiểu rõ những yếu tố tác động đến người khác. Những người biểu hiện sức mạnh này thường rất nhạy bén trong giao tiếp, có sự đồng cảm và giỏi trong việc xử lý các tình huống xã hội. Họ dễ dàng xây dựng mối quan hệ, hiểu được các tín hiệu xã hội và giao tiếp hiệu quả.

Thông minh xã hội gồm hai yếu tố chính:

- Nhận thức xã hội: khả năng cảm nhận những gì người khác đang trải qua.
- Khả năng xã hội: cách thức ứng xử dựa trên sự hiểu biết về người khác.

MÔ TẢ

"Tôi nhận thức và hiểu được cảm xúc và suy nghĩ của mình, cũng như cảm xúc của những người xung quanh tôi."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

- Đọc ngôn ngữ cơ thể và nét mặt để hiểu cảm xúc của người khác.
- Điều chỉnh phong cách giao tiếp sao cho phù hợp với các tình huống khác nhau.
- Xây dựng mối quan hệ và lòng tin với người khác.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Nâng cao kỹ năng giao tiếp và kỹ năng quan hệ cá nhân.
- Tăng cường sự đồng cảm và hiểu biết với người khác.
- Góp phần tạo sự thoải mái cao trong nhiều tình huống xã hội, mở ra cơ hội gặp gỡ người mới.
- Sức khỏe tinh thần và thể chất tốt hơn
- Tăng cường hiệu suất công việc, các mối quan hệ xã hội.

Lưu ý

Có thể trở nên quá chú trọng vào việc tìm kiếm sự chấp thuận hoặc cố gắng hòa nhập. Sử dụng trí tuệ xã hội để thao túng hoặc lợi dụng người khác.

Tinh thần đồng đội (Teamwork)

4. CÔNG LÝ (JUSTICE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này là khả năng làm việc hiệu quả trong một nhóm, trung thành với mục tiêu chung. Tinh thần đồng đội không chỉ đơn giản là làm việc cùng nhau trong một dự án, mà là sự cam kết đối với sự thành công của nhóm trong mọi tình huống. Tinh thần đồng đội còn mở rộng ra là trách nhiệm công dân trong cộng đồng hay quốc gia của bạn, và rộng hơn nữa là ý thức trách nhiệm xã hội đối với những nhóm người hoặc toàn nhân loại. Người biểu hiện sức mạnh này thường áp dụng tinh thần làm việc chung trong mọi tình huống mà họ cảm thấy có trách nhiệm với sự phát triển chung của nhóm.

Sức mạnh này gắn liền với ba khái niệm:

- Công dân: Ý thức trách nhiệm với cộng đồng và xã hội.
- Lòng trung thành: Niềm tin vững chắc và sự gắn kết với nhóm.
- Lòng yêu nước: Trung thành với tổ quốc mà không thù địch với các quốc gia khác.

MÔ TẢ

"Tôi là một thành viên hữu ích và đóng góp cho nhóm, tôi cảm thấy có trách nhiệm giúp nhóm đạt được mục tiêu."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẸNG NGÀY

- Làm việc hiệu quả với đồng nghiệp trong một dự án.
- Đóng góp vào một môn thể thao hoặc hoạt động nhóm.
- Tình nguyện tham gia vào nhóm cộng đồng.
- Hỗ trợ và khích lệ các thành viên trong nhóm.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng hiệu quả trong việc đạt được các mục tiêu chung.
- Nâng cao các kết nối xã hội và cảm giác thuộc về nhóm.
- Tăng cường ý thức trách nhiệm xã hội và sự tham gia công dân.
- Tạo ra và trải nghiệm mức độ tin tưởng xã hội cao hơn, có cái nhìn tích cực hơn về người khác.

Lưu ý

Quá mức có thể trở nên quá phụ thuộc hoặc mất đi tính cá nhân trong nhóm.

Tuân theo các chuẩn mực của nhóm mà đánh đổi giá trị.

Khả năng lãnh đạo (*Leadership*)

4. CÔNG LÝ (JUSTICE)

ĐỊNH NGHĨA

Lãnh đạo, dưới góc nhìn sức mạnh nhân cách, liên quan đến việc tổ chức và khích lệ nhóm hoàn thành công việc trong khi vẫn duy trì mối quan hệ tốt đẹp giữa các thành viên. Những người biểu hiện sức mạnh này thường có khả năng truyền cảm hứng, trao quyền và động viên người khác, tổ chức các hoạt động nhóm, và cùng nhau thiết lập cũng như đạt được các mục tiêu chung. Họ thường có tầm nhìn, ảnh hưởng mạnh mẽ và có khả năng xây dựng sự đồng thuận, hợp tác.

Lãnh đạo có thể chia thành hai khía cạnh:

- Thực hành: xác định, thiết lập và chỉ đạo những bước đi cần thiết.
- Phẩm chất cá nhân: động lực và khả năng tìm kiếm, đảm nhận và thực hiện các vai trò lãnh đạo.

MÔ TẢ

"Tôi đảm nhận vai trò lãnh đạo và hướng dẫn nhóm đạt được mục tiêu ý nghĩa, đồng thời đảm bảo mối quan hệ tốt đẹp giữa các thành viên trong nhóm."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Dẫn dắt một dự án nhóm tại công ty.
- Tổ chức một sự kiện cộng đồng.
- Dạy hoặc huấn luyện người khác.
- Chủ động giải quyết vấn đề và cải thiện tình huống.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng hiệu quả trong việc đạt được mục tiêu nhóm.
- Tăng sự tôn trọng và ảnh hưởng trong nhóm.
- Cải thiện khả năng xây dựng sự đồng thuận và hợp tác.
- Cảm giác trách nhiệm và mục đích lớn hơn.
- Liên quan đến sự ổn định cảm xúc, sự cởi mở, trí tuệ xã hội tốt và tính cần trọng.

Lưu ý

Khi biểu hiện quá mức có thể trở nên quá quyết đoán, áp đặt. Bỏ qua nhu cầu hoặc đóng góp của các thành viên cá nhân trong nhóm.

Công bằng (Fairness)

4. CÔNG LÝ (JUSTICE)

ĐỊNH NGHĨA

Công bằng là đối xử với mọi người một cách công bằng, không để cảm xúc cá nhân chi phối quyết định của mình về người khác. Những người thể hiện sức mạnh này luôn mong muốn mọi người có cơ hội như nhau và tin rằng mỗi người đều xứng đáng có cơ hội bình đẳng, dù họ cũng hiểu rằng điều công bằng đối với người này có thể không công bằng với người kia.

Công bằng là khả năng phán đoán và đưa ra quyết định một cách hợp lý. Nó bao gồm hai loại lý luận:

- Lý luận dựa trên công lý: Nhấn mạnh vào việc sử dụng logic và cân nhắc các nguyên tắc để xác định quyền và trách nhiệm đạo đức.
- Lý luận dựa trên sự chăm sóc: Bao gồm sự đồng cảm và lòng trắc ẩn; khả năng đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu rõ hơn về hoàn cảnh của họ.

MÔ TẢ

"Tôi đối xử với mọi người một cách bình đẳng và công bằng, và cho mọi người cơ hội như nhau, áp dụng cùng một quy tắc cho tất cả mọi người."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

- Đối xử với mọi người theo cách mình muốn được đối xử.
- Giúp tìm giải pháp phù hợp với tất cả mọi người.
- Hành động phù hợp với cảm nhận cá nhân về điều đúng đắn, dù không đi theo xu hướng xã hội.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Những người công bằng có xu hướng tham gia vào các hành vi tích cực, có lợi cho xã hội và không tham gia vào hành vi trái pháp luật và thiếu đạo đức.
- Nâng cao lòng tin cậy nơi người khác.
- Nâng cao khả năng giải quyết vấn đề trong mối quan hệ giữa cá nhân và nhóm.

Lưu ý

Có thể dẫn đến thiếu quyết đoán, quá chú trọng vào sự bình đẳng thay vì công bằng. Có thể dẫn đến việc né tránh xung đột.

Khiêm tốn (*Humility*)

5. CHỪNG MỰC (TEMPERANCE)

ĐỊNH NGHĨA

Khiêm tốn là khả năng đánh giá đúng thành tựu của bản thân đồng thời nhận ra sai lầm và giới hạn của mình. Khiêm tốn không phải là khoe khoang, tìm kiếm sự chú ý, hay coi mình vượt trội hơn người khác, cũng không phải là tự chỉ trích bản thân quá mức hay thái độ phục tùng. Những người thực sự khiêm tốn thường tự nhận thức tốt, nhìn nhận thành tích của mình một cách khách quan và cảm thấy hài lòng mà không cần sự khen ngợi hay được nổi bật. Trái với quan niệm sai lầm, khiêm tốn không phải là sự tự ti, mà là cái nhìn cân bằng về bản thân, không bóp méo hay phóng đại hình ảnh của mình.

MÔ TẢ

"Tôi nhận thức được sức mạnh nhân cách và tài năng của mình nhưng luôn giữ sự khiêm tốn, không tìm cách trở thành tâm điểm hay mong đợi sự công nhận."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Thừa nhận khi sai.
- Thành thật về những điều bạn không biết hoặc không thể làm.
- Tiếp nhận góp ý một cách cởi mở và sử dụng chúng để cải thiện thay vì phòng thủ.
- Có thái độ khiêm nhường về những thành tựu của mình và không tìm kiếm sự chú ý hay khen ngợi.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Liên quan trực tiếp đến sự tự tin và cái nhìn tích cực về bản thân.
- Nâng cao lòng biết ơn, khả năng tha thứ, tinh thần, và sức khỏe tổng thể.

Lưu ý

Có thể khiến bạn đánh giá thấp năng lực của mình, gặp khó khăn trong việc tự bảo vệ bản thân, hoặc bị coi là thụ động và thiếu quyết đoán.

Cẩn trọng (*Prudence*)

5. CHỪNG MỰC (TEMPERANCE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này liên quan đến việc lựa chọn cẩn trọng, tránh những rủi ro không cần thiết và không nói hay làm những điều có thể hối hận sau này. Những người biểu hiện sức mạnh này thường suy nghĩ kỹ lưỡng, có kế hoạch rõ ràng và hành động thận trọng trong cuộc sống. Họ luôn xem xét kỹ hậu quả của mỗi hành động và đưa ra quyết định với sự cân nhắc và sáng suốt. Cẩn trọng không chỉ bao gồm việc lập kế hoạch cho tương lai mà còn là khả năng lên kế hoạch cho các mục tiêu ngắn hạn.

MÔ TẢ

"Tôi hành động một cách cẩn thận và thận trọng, tìm cách tránh các rủi ro không cần thiết và lập kế hoạch cho tương lai."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Suy nghĩ kỹ về một tình huống trước khi đưa ra quyết định.
- Lên kế hoạch cho tương lai và xem xét các mục tiêu dài hạn.
- Đưa ra lựa chọn có trách nhiệm phù hợp với các giá trị của bản thân.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Giảm nguy cơ hậu quả tiêu cực và sự cố, cả về thể chất lẫn tâm lý.
- Tăng năng suất và sự tận tâm.
- Cảm giác kiểm soát và ổn định hơn trong cuộc sống.

Lưu ý

Khi biểu hiện quá mức, có thể trở nên do dự, dẫn đến bỏ lỡ cơ hội.

Suy nghĩ quá nhiều hoặc bị tê liệt bởi sự do dự.

Khoan dung (*Forgiveness*)

5. CHỪNG MỰC (TEMPERANCE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này liên quan đến việc buông bỏ nỗi đau khi ai đó làm tổn thương bạn, chấp nhận những thiếu sót, khuyết điểm và sự không hoàn hảo của người khác, đồng thời trao cho họ cơ hội thứ hai. Những người biểu hiện sức mạnh này có thể vượt qua sự giận dữ và oán giận, thể hiện lòng khoan dung và duy trì các mối quan hệ lành mạnh. Họ hiểu rằng tất cả chúng ta đều có thể phạm sai lầm và tin vào khả năng cho người khác cơ hội để học hỏi và phát triển.

Quan trọng là phải phân biệt khoan dung với:

- Bao che (làm mất đi tính sai trái của hành động).
- Quên đi (làm mất đi nhận thức về vấn đề).
- Hòa giải (khôi phục lại mối quan hệ).

MÔ TẢ

“Tôi tha thứ cho người khác khi họ làm tôi buồn hoặc đối xử không tốt với tôi, và tôi rút kinh nghiệm từ đó để ứng xử trong các mối quan hệ sau này.”

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Tha thứ cho một người bạn đã làm tổn thương cảm xúc của bạn.
- Buông bỏ cơn giận đối với thành viên trong gia đình.
- Cho một người cơ hội thứ hai sau khi họ phạm sai lầm.
- Quyết định vượt qua một nỗi đau hay sự bất công trong quá khứ.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Cải thiện các mối quan hệ và giảm xung đột.
- Tăng cường sức khỏe cảm xúc và giảm căng thẳng.
- Góp phần vào việc xây dựng đội ngũ làm việc hiệu quả, năng suất, tinh thần cá nhân, giải quyết vấn đề một cách sáng tạo, và khả năng linh hoạt khi đối mặt với thay đổi.

Lưu ý

Quá mức có thể dẫn đến việc tha thứ quá dễ dàng hoặc bao che hành vi có hại.

Phủ nhận cảm xúc tổn thương hay giận dữ của bản thân.

Tự điều chỉnh (*Self-regulation*)

5. CHỪNG MỰC (TEMPERANCE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này liên quan đến khả năng tự kiểm soát, kỷ luật và quản lý cảm xúc cũng như các xung động của bản thân. Những người biểu hiện sức mạnh này có thể điều chỉnh suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình, đưa ra những quyết định có ý thức và phù hợp với giá trị cùng mục tiêu cá nhân. Họ thường được xem là có kỷ luật, trách nhiệm và ổn định về mặt cảm xúc. Tự điều chỉnh giúp họ duy trì cảm giác cân bằng, trật tự và tiến bộ trong cuộc sống. Tuy nhiên, sức mạnh này cũng có thể được coi là một nguồn lực có thể bị cạn kiệt và gây mệt mỏi. Nó được ví như một cơ bắp, có thể bị kiệt sức nếu sử dụng quá mức, nhưng cũng có thể được rèn luyện và củng cố nếu được luyện tập thường xuyên.

MÔ TẢ

"Tôi quản lý cảm xúc và hành động của mình, và luôn duy trì kỷ luật và tự kiểm soát."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Quản lý căng thẳng và đối phó với cảm xúc khó khăn.
- Chống lại những cám dỗ và đưa ra lựa chọn lành mạnh.
- Duy trì sự tập trung và theo đuổi mục tiêu.
- Giữ thái độ tích cực dù gặp phải nghịch cảnh.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường sự ổn định cảm xúc và sức khỏe tinh thần.
- Ít gặp các triệu chứng lo âu và trầm cảm, có khả năng kiểm soát cơn giận tốt hơn, và nói chung là hòa hợp hơn với mọi người.
- Khả năng thích nghi tốt hơn với cuộc sống, ít gặp các vấn đề về thể chất và tâm lý hơn, và có cảm giác tự chấp nhận và tự trọng cao hơn trong các mối quan hệ.

Lưu ý

Quá mức có thể trở nên quá cứng nhắc hoặc thiếu linh hoạt trong hành vi.

Kim nén cảm xúc hoặc tránh né các tình huống khó khăn.

Trân trọng vẻ đẹp và sự xuất sắc

(Appreciation of beauty & excellence)

6. THANH THOÁT (TRANSCENDENCE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này là khả năng nhận ra và tận hưởng vẻ đẹp cũng như sự xuất sắc dưới nhiều hình thức, từ thế giới tự nhiên đến những nỗ lực của con người. Những người biểu hiện sức mạnh này thường nhạy cảm với ba dạng giá trị: vẻ đẹp vật lý (ví dụ: một hoàng hôn, bài hát hoặc tòa nhà); kỹ năng hoặc tài năng xuất chúng; và sự tốt lành về đạo đức (ví dụ: một phẩm chất đáng quý). Sự trân trọng vẻ đẹp có thể tạo ra cảm giác kinh ngạc; sự trân trọng kỹ năng/tài năng có thể khơi dậy sự ngưỡng mộ; và sự trân trọng sự tốt lành đạo đức có thể đem lại cảm hứng đạo đức. Tất cả những cảm giác này (kinh ngạc, ngưỡng mộ, cảm hứng đạo đức) giúp chúng ta quên đi bản thân và tìm thấy niềm vui cùng ý nghĩa lớn hơn trong cuộc sống.

MÔ TẢ

"Tôi nhận ra, cảm nhận sâu sắc và trân trọng vẻ đẹp xung quanh mình cũng như tài năng của người khác."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Bị cuốn hút bởi một tác phẩm nghệ thuật.
- Cảm thấy kinh ngạc khi chiêm ngưỡng một kỳ quan thiên nhiên.
- Bày tỏ sự ngưỡng mộ đối với kỹ năng hoặc tài năng của ai đó.
- Tìm thấy niềm vui trong vẻ đẹp giản dị của những khoảnh khắc thường nhật.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường hạnh phúc.
- Giảm mức độ căng thẳng.
- Giảm thiểu trầm cảm.

Lưu ý

Quá khắt khe những thứ không đáp ứng tiêu chuẩn về vẻ đẹp hoặc sự xuất sắc của mình. Mất kết nối với những khía cạnh thực tế của cuộc sống.

Tâm linh (Spirituality)

6. THANH THOÁT (TRANSCENDENCE)

ĐỊNH NGHĨA

Tâm linh là khả năng nuôi dưỡng những niềm tin sâu sắc về mục đích cao cả và ý nghĩa của vũ trụ, đồng thời nhận thức rõ vị trí của bản thân trong bức tranh tổng thể. Đây cũng là niềm tin vào ý nghĩa của cuộc sống, giúp định hướng hành vi và mang lại sự an ủi. Dưới góc nhìn của sức mạnh nhân cách, tâm linh thể hiện niềm tin rằng cuộc sống có một chiều kích vượt ra ngoài giới hạn hiểu biết của con người. Những người biểu hiện sức mạnh này thường cảm nhận rõ ràng mục đích sống, tìm thấy ý nghĩa trong từng khoảnh khắc, và kết nối với điều lớn lao hơn bản thân, từ đó tìm được sự an ủi và định hướng trong niềm tin của mình.

MÔ TẢ

"Tôi cảm nhận niềm tin vào ý nghĩa và mục đích của cuộc sống; tôi nhận ra vị trí của mình trong tổng thể vũ trụ và tìm thấy ý nghĩa trong những khoảnh khắc thường nhật."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Thực hành các nghi thức tôn giáo hoặc tâm linh, chẳng hạn như cầu nguyện hoặc thiền.
- Tìm thấy ý nghĩa và mục đích trong thiên nhiên hoặc nghệ thuật.
- Sống theo các giá trị và niềm tin của bản thân.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường hạnh phúc và sự hài lòng với cuộc sống.
- Nâng cao cảm giác có mục đích và ý nghĩa, mang lại sự vững vàng.
- Gia tăng sự lạc quan.

Lưu ý

Quá mức sẽ trở nên quá cứng nhắc hoặc giáo điều trong niềm tin của mình.

Sử dụng tâm linh để tránh né những cảm xúc khó khăn.

Biết ơn (*Gratitude*)

6. THANH THOÁT (TRANSCENDENCE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này thể hiện qua việc trân trọng và bày tỏ lòng biết ơn những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Những người biểu hiện sức mạnh này thường nhận ra và tận hưởng các trải nghiệm tích cực, dù lớn lao hay nhỏ bé. Họ có thể nói lời cảm ơn, viết nhật ký biết ơn, hoặc đơn giản là dành thời gian để cảm nhận và trân trọng những điều may mắn trong cuộc sống.

Lòng biết ơn biểu hiện ở hai dạng:

- Lòng biết ơn được khơi dậy bởi lợi ích: Trạng thái xuất hiện khi nhận được một lợi ích mong muốn từ một ân nhân.
- Lòng biết ơn tổng quát: Xuất hiện từ nhận thức và sự trân trọng những gì có giá trị và ý nghĩa đối với bản thân.

Có hai giai đoạn của lòng biết ơn:

- Nhận thức về những điều tốt đẹp trong cuộc sống.
- Nhận ra rằng nguồn gốc của những điều tốt đẹp này nằm ngoài bản thân bạn.

MÔ TẢ

“Tôi cảm thấy biết ơn vì nhiều điều và luôn thể hiện lòng biết ơn đối với người khác”

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Nói lời cảm ơn đến ai đó vì sự tử tế của họ.
- Nhận ra và trân trọng các khía cạnh tích cực trong cuộc sống của bạn.
- Thể hiện sự trân trọng đối với vẻ đẹp và sự kỳ diệu của thế giới.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường hạnh phúc và sức khỏe tinh thần.
- Thắt chặt các mối quan hệ và kết nối xã hội.
- Là một trong những phẩm chất có liên quan nhất đến việc cảm nhận một cuộc sống ý nghĩa.
- Mang lại nhiều lợi ích sức khỏe thể chất và tinh thần, chẳng hạn như cải thiện chức năng tim mạch và hệ miễn dịch.

Lưu ý

Có thể gây ra cảm giác mang nợ hoặc bị ràng buộc với người khác.

Xem nhẹ hoặc bỏ qua các trải nghiệm tiêu cực.

Hài hước (Humor)

6. THANH THOÁT (TRANSCENDENCE)

ĐỊNH NGHĨA

Sức mạnh này thể hiện ở sự hài hước, tinh thần vui tươi và khả năng nhìn thấy mặt tích cực của sự việc, giúp mang lại tiếng cười và niềm vui cho người khác. Hài hước đóng vai trò như một chất xúc tác trong các mối quan hệ xã hội, góp phần gắn kết tinh thần đồng đội và đạt được các mục tiêu chung. Những người biểu hiện sức mạnh này thường biết cách cười chính mình và người khác, tạo nên bầu không khí vui vẻ và dễ chịu trong các cuộc trò chuyện. Họ cũng hay dùng sự hài hước để vượt qua căng thẳng và khó khăn, tìm ra khía cạnh hài hước trong những tình huống thách thức, qua đó duy trì được tinh thần lạc quan và tâm trạng tích cực.

MÔ TẢ

"Tôi luôn tiếp cận cuộc sống với sự vui tươi, mang tiếng cười đến cho người khác và tìm thấy sự hài hước ngay cả trong những lúc khó khăn, căng thẳng."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

- Kể chuyện cười và làm người khác cười.
- Tìm thấy sự hài hước trong những tình huống thường nhật.
- Sử dụng hài hước để xoa dịu căng thẳng hoặc xung đột.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Tăng cường hạnh phúc và sức khỏe tinh thần.
- Củng cố mối quan hệ và kết nối xã hội: người hài hước thường thu hút sự chú ý và yêu mến từ người khác. Hài hước cũng giúp giảm lo lắng xã hội, tạo cơ hội để kết nối với mọi người.
- Cải thiện khả năng đối phó với căng thẳng và nghịch cảnh.

Lưu ý

Quá mức có thể sử dụng sự hài hước không đúng cách hoặc gây tổn thương cho người khác. Sử dụng cũng nhắc sự hài hước như một cơ chế đối phó.

Hy vọng (Hope)

6. THANH THOÁT (TRANSCENDENCE)

ĐỊNH NGHĨA

Hy vọng, lạc quan và tư duy hướng tới tương lai là khả năng mong đợi những điều tốt đẹp sẽ đến và nỗ lực hết mình để biến chúng thành hiện thực. Đây là một sức mạnh mang tính hành động, bao gồm sự chủ động, động lực và niềm tin rằng mọi mục tiêu đều có thể đạt được, đồng thời có khả năng tạo ra nhiều con đường khác nhau để tiến tới tương lai mong muốn. Những người sở hữu sức mạnh này thường có cái nhìn tích cực về cuộc sống và tin rằng hành động của họ có thể tạo ra sự khác biệt. Họ thường đầy nhiệt huyết, kiên cường và luôn vượt qua thử thách bằng tinh thần lạc quan.

Lạc quan cũng gắn liền với cách mỗi người lý giải các sự kiện không may. Người lạc quan thường nhìn nhận sự việc theo hướng tích cực, coi nguyên nhân xuất phát từ bên trong, ổn định và mang tính toàn diện. Trong khi đó, người bi quan lại có xu hướng cho rằng nguyên nhân đến từ bên ngoài, không ổn định và chỉ mang tính tạm thời.

MÔ TẢ

"Tôi thực tế nhưng luôn đẩy lạc quan về tương lai, tự tin vào hành động của mình và tin rằng mọi thứ sẽ diễn ra tốt đẹp."

VÍ DỤ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

- Có thái độ tích cực khi đối mặt với những khó khăn.
- Thấy được mặt tích cực trong các tình huống thử thách.
- Truyền cảm hứng cho người khác bằng một tâm nhìn về tương lai tốt đẹp hơn.

LỢI ÍCH CỦA SỨC MẠNH NÀY

- Cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần: Người hy vọng thường khỏe mạnh, hạnh phúc và thành công hơn. Hy vọng cũng góp phần gia tăng tuổi thọ.
- Tăng cường động lực và khả năng đạt được mục tiêu.
- Là một trong hai sức mạnh nhân cách có liên hệ mật thiết nhất với hạnh phúc và sự hài lòng trong cuộc sống.

Lưu ý

Nếu biểu hiện quá mức có thể đặt ra kỳ vọng không thực tế hoặc trở nên quá lạc quan. Xem nhẹ những trải nghiệm tiêu cực.



Thank you!

Cảm ơn bạn đã dành thời gian tìm hiểu về 24 Sức mạnh nhân cách!

Nếu bạn muốn khám phá sâu hơn và thực sự phát huy những sức mạnh này trong cuộc sống hàng ngày, hãy tham gia cùng chúng tôi trong chương trình **Lãnh đạo bền vững với Mindfulness và Sức mạnh nhân cách - Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP)**.

Thông qua thực hành Mindfulness và Sức mạnh nhân cách, MBSP sẽ giúp bạn nuôi dưỡng đời sống tỉnh thức và phát huy sức mạnh bên trong để sống và lãnh đạo hiệu quả, bền vững và hạnh phúc hơn.

Mong được gặp lại bạn tại Flourishing Vietnam và cùng nhau lan tỏa những giá trị tích cực nhé!



Tìm hiểu thêm về chương trình MBSP!

Flourishing Vietnam là Doanh nghiệp Xã hội chuyên về Mindfulness, Sức mạnh nhân cách và Khoa học chiêm nghiệm theo chuẩn mực toàn cầu, đối tác chính thức duy nhất của VIA Institute on Character và Flourishing Circle tại Việt Nam.

Sức mạnh nhân cách không chỉ là những phẩm chất lý thuyết mà còn là công cụ thực tế giúp con người phát triển vượt bậc. Khi được nhận diện và phát triển, chúng có thể nâng cao hiệu quả cá nhân, xây dựng đội ngũ mạnh mẽ và tạo ra tổ chức bền vững. Tập trung vào phát triển các sức mạnh này không chỉ mang lại thành công cá nhân mà còn lan tỏa giá trị tích cực trong cộng đồng và tổ chức.

Hãy tự hỏi bản thân: ***Sức mạnh nhân cách của bạn là gì, và làm thế nào bạn có thể sử dụng chúng để tạo ra sự khác biệt?***

Flourishing Vietnam là Doanh nghiệp Xã hội chuyên về Mindfulness, Sức mạnh nhân cách và Khoa học chiêm nghiệm theo chuẩn mực toàn cầu, đối tác chính thức duy nhất của VIA Institute on Character và Flourishing Circle tại Việt Nam.