



DISC student profile system
Dimensions of Behavior

	نام و نام خانوادگی : آزمایشی آزمایشی ۱۰۰	
	مقطع تحصیلی : زیر دیپلم	
	تاریخ آزمون : ۱۳۹۸/۰۷/۲۷	
	نوع آزمون : آزمون دیسک دانش آموزی	

سرفصل‌های گزارش

از اینکه پرسشنامه دیسک را تکمیل نمودید از شما سپاسگزاریم ، امیدواریم که در مسیر خودآگاهی و افزایش کارایی فردی خود موفق باشید .

۳

۸

۹

۱۱

۱۹

۲۲

۲۳

۲۴

۲۷

۳۱

۳۳

۳۶

۳۷

۵۰

مقدمه

فصل اول : نمودارها و الگوی رفتاری شما

بخش اول : نمودارهای DISC و توضیحات مربوطه

بخش دوم : شاخص های رفتاری و میزان هر یک از آنها

بخش سوم : توصیف شاخص ابعاد دیسک

فصل دوم : الگوهای مدل جهانی DISC

بخش اول : الگوهای متداول در مدل جهانی DISC

بخش دوم : توضیحات الگوی رفتاری شما در مدل جهانی DISC

بخش سوم : توصیه های مربوط به والدین، معلمان و اساتید

بخش چهارم : توصیه های کلی در خصوص نحوه رفتار صحیح

بخش پنجم : مشاغل پیشنهادی

بخش ششم : بازی های پیشنهادی

فصل سوم : دیسک در یک نگاه

فصل چهارم : خلاصه پرونده شما

برای درک بهتر این گزارش لطفاً آن را پرینت نموده و به دقت مطالعه نمایید. این گزارش بر اساس پاسخ های شما به سوالات تهیه شده است و هر چقدر با دقت و صداقت بیشتری پاسخ داده شود نتایج واقعی تری از رفتار شما خواهد داشت. برای درک بهتر از گزارش لطفاً مواردی که شامل شما نمی شود را مشخص نموده و پس از بررسی توسط یکی از نزدیکان تان که شما را خوب می شناسد و تایید ایشان آنها را حذف نمایید. لازم به یادآوری است که در مدل جهانی DISC الگوی خوب یا بد وجود ندارد و این گزارش آینه ای از رفتارهای شما در مدرسه ، دانشگاه و خانواده می باشد. لطفاً گزارش را مطالعه و در صورت نیاز به توضیحات تکمیلی با معرف خود یا کارشناسان متخصص در سایت sinatik.com تماس بگیرید.



مقدمه



تیپ شخصیتی چیست؟

تیپ شخصیتی به معنای زبان رفتار قابل مشاهده‌ی افراد است.

الگوی رفتاری یک فرد، اطلاعات زیادی را درباره‌ی نحوه ایجاد انگیزه در او، محیط مورد علاقه، بزرگ‌ترین ترس‌ها و نحوه ارتباط وی با دیگران و انتظار او از نوع رفتار دیگران به ما ارائه می‌دهد.

اگر زمانی را صرف مشاهده مردم و رفتار آنها در موقعیت‌های مختلف نمائید، شیوه‌ی رفتاری آنها را در عمل درک خواهید کرد.

شما در طول روز، الگوهای متفاوتی از رفتارها را مشاهده می‌کنید.

در طول روز، با تیپ‌های شخصیتی مختلفی روبه‌رو می‌شوید که در رفتار و تصمیم‌گیری شما تاثیر می‌گذارند. با دیدن دوستان، اعضای خانواده و همکاران، متوجه می‌شوید که شخصیت‌های گوناگونی در مقابل شما قرار دارند؛ پس به افرادی که می‌شناسید فکر کنید.

۱- آیا می‌توانید فردی را تصور کنید که قاطع، روراست و هدف‌محور است؟ برخی از افراد دارای شخصیتی محکم، روراست، بااراده و عجل هستند.

این‌گونه افراد نمونه‌ای از شخصیت غالب نوع «D» هستند.

۲- آیا می‌توانید فرد شوخ‌طبع و مهربانی را تصور کنید که با دیگران رابطه اجتماعی بسیار خوبی دارد؟ برخی از افراد دارای شخصیتی خوش‌بین، مهربان، پرحرف و خوش‌سخن هستند. این‌گونه افراد نمونه‌ای از ش

این‌گونه افراد نمونه‌ای از شخصیت غالب نوع «I» هستند.

۳- آیا فردی را می‌شناسید که به سخنان شما بادقت گوش دهد و در کارهای تیمی بسیار موفق باشد؟ برخی از افراد دارای شخصیتی متین، صبور، ثابت‌قدم، وفادار و به دنبال انجام کارها هستند.

این‌گونه افراد نمونه‌ای از شخصیت غالب نوع «S» هستند.

۴- آیا فردی را می‌شناسید که توانایی جمع‌آوری واقعیات و جزئیات را دارد و تمام فعالیت‌هایش را بادقت انجام می‌دهد؟ برخی از افراد دارای شخصیتی جزئی‌نگر، حساس، تحلیل‌کننده و خوددار هستند.

این‌گونه افراد نمونه‌ای از شخصیت غالب نوع «C» هستند.

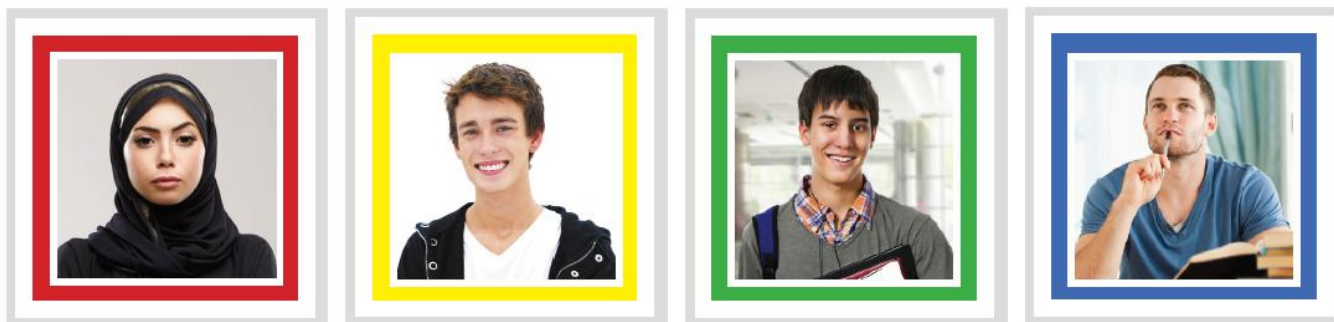
شناخت تیپ شخصیتی افراد به شما کمک می‌کند تا با آنها بهتر صحبت کنید. ارتباط و گفتگو با افرادی که آنها را نمی‌شناسید بسیار دشوار است. در چنین شرایطی ممکن است دچار سوءتفاهم در تفسیر رفتار و گفتار دیگران شوید. گاهی اوقات در برخورد با کسانی که شخصیت متفاوتی نسبت به شما دارند دچار سردرگمی می‌شوید. اگر نوع شخصیت افراد را بشناسید، بهتر می‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید. برقراری ارتباط موثر با دیگران، بسیار آسان است. اگر مخاطب شما شخصی رک و روراست است، در برخورد با او رک و روراست باشید. اگر می‌خواهید با فردی مهربان و خوش‌بین ارتباط برقرار کنید، با او مهربان و خوش‌بینانه برخورد کنید. اگر می‌خواهید یک فرد صبور و متین شما را درک کند، در برخورد با او صبور و متین باشید. اگر می‌خواهید درگیری‌های خود را با یک فرد دقیق و تحلیل‌گر کمتر کنید، در رفتار با او دقیق و تحلیل‌گر باشید. توجه کنید که شما باید شخصیت انعطاف‌پذیری را از خود نشان دهید. قبل از اینکه بتوانید رفتار خود را با شخصیت فرد دیگری سازگار کنید، باید آن شخص را مدتی زیر نظر بگیرید تا از این طریق بتوانید نحوه تعاملات، نشانه‌های کلامی و زبان بدن وی را در محل زندگی و محیط کار درک کنید. شناخت تیپ شخصیتی افراد به شما کمک می‌کند تا به درگیری‌های خود پایان دهید و مانع از بروز آنها شوید.



هنگامی که علت انجام کار یا دلیل صحبت‌های یک فرد را بدانید، واکنش منفی کمتری نسبت به وی نشان خواهید داد. آگاهی از انگیزه‌ی رفتار فرد به شما این اجازه را می‌دهد تا مانع از بروز مشکلات احتمالی شوید. به عنوان مثال، فرض کنید با دوستان خود برای صرف شام و رفتن به سینما همراه شده‌اید و در تمام این مدت، یکی از دوستان شما برای جمع تصمیم‌گیری می‌کند اما شما ترجیح می‌دهید که نظر تمامی نفرات در تصمیم‌گیری‌ها دخیل باشد. در واقع برای شما مهم نیست که به طور مثال کجا غذا می‌خورید و یا چه فیلمی می‌بینید؛ شما فقط به دنبال این هستید که از بودن در کنار دوستان خود لذت ببرید. در چنین مواقعی اگر بدانید که فرد تصمیم‌گیرنده دارای شخصیت نوع (High D) و شما دارای شخصیت نوع (High I) هستید، می‌توانید انتظارات خود را متناسب با شرایط مختلف تنظیم کنید. در هر صورت، رفتار یک شخصیت (High D) بگونه‌ای خواهد بود که به طور طبیعی از یک شخصیت نوع (High D) انتظار می‌رود.

شناخت تیپ‌های شخصیتی مختلف به شما کمک می‌کند تا تفاوت‌های دیگران را بهتر درک کنید.

شما می‌دانید که هر فرد دارای رفتار و شخصیت خاص خود می‌باشد اما در برخی از موارد به دلیل عدم تطبیق شیوه‌های ارتباطی، در برخورد با آنها دچار آشفتگی می‌شوید. ممکن است دوست شما شخصیتی تحلیل‌گر داشته باشد و بخواهد تمامی حقایق را بداند اما شما از او انتظار دارید که فقط به شما و نظر شما اهمیت دهد؛ پس اگر بدانید که او شخصیت نوع DC دارد و شما شخصیت نوع IS دارید، طبیعتاً از او انتظار زیادی نخواهید داشت. با دانستن چنین موضوعی، شما می‌توانید نوع شخصیت او را بهتر درک کنید و به آن احترام بگذارید، سپس مسائل موردنظر خود را برای وی مطرح نمایید.



شناخت تیپهای شخصیتی موجب مقبولیت و تاثیر مثبت شما بر دیگران میشود. در تعامل با دیگران، میزان مقبولیت و تاثیرگذاری شما افزایش یا کاهش مییابد. آیا تا به حال با شخصی برخورد داشتهاید که به صورت دائم در مورد خود و مسایل مربوط به خودش صحبت کند؟ شما معمولا در هنگام رویارویی با این فرد، مسیر خود را تغییر داده و از او دوری میکنید چون رفتار این شخص موجب کاهش مقبولیت وی در نزد شما شده است. به صورت معکوس، اشتیاق شما برای دیدار یک شخص خاص و تمایل به معاشرت بیشتر با او، بیانگر مقبولیت وی در نزد شماست. شما با دانستن تیپ شخصیتی یک فرد میتوانید به سرعت مقبولیت خود را افزایش دهید و با سازگار شدن با الگوی شخصیتی فرد موردنظر، نفوذ بیشتری در وی داشته باشید.

در تصویر زیر خلاصهای از مدل DISC را مشاهده میکنید که در آن، افراد به چهار گروه مختلف تقسیم و ویژگیهای رفتاری هر لایه به طور مختصر بیان شده است. به صورت کلی افرادی که در این مدل دارای سطح بالایی از لایههای رفتاری D و I میباشند در دسته برونگرا و افرادی که دارای سطح بالایی از لایههای رفتاری C و S هستند در دسته درونگرا قرار میگیرند؛ همچنین میزان برونگرایی و درونگرایی نیز با توجه به درصد یا اندازه هرکدام از لایههای ارائه شده در گزارش، مشخص شده است.

از سوی دیگر افرادی که دارای سطح بالایی از لایههای رفتاری D و C میباشند در دسته افراد منطقی، کارمحور و وظیفهشناس و در نقطه مقابل افرادی که دارای سطح بالایی از لایه های رفتاری I و S هستند در دسته افراد احساسی، مردممحور و باثبات قرار میگیرند. میزان احساس و منطق نیز همچون برون گرایی و درون گرایی در تمامی افراد وجود دارد که در گزارش به صورت طیف مشخص شده است.



فصل اول

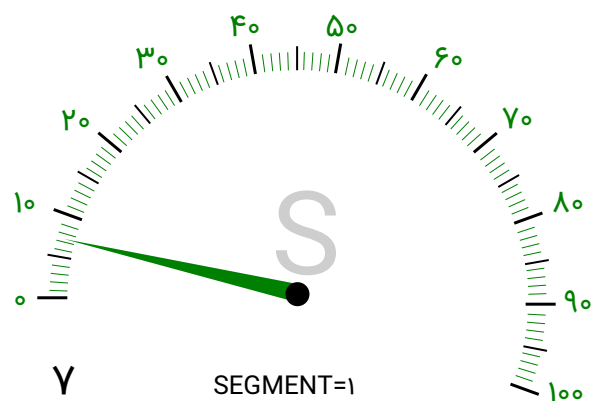
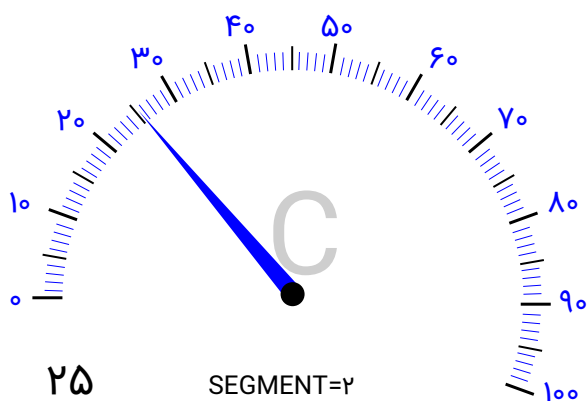
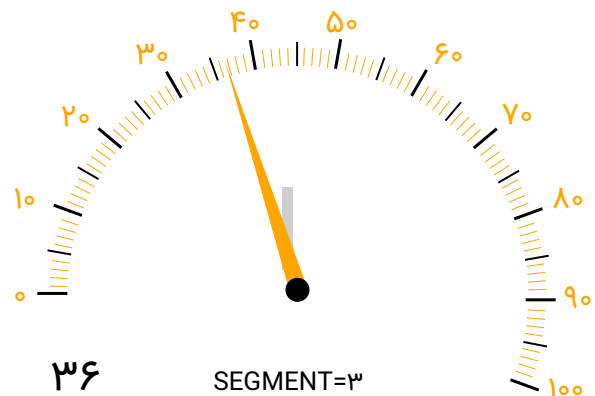
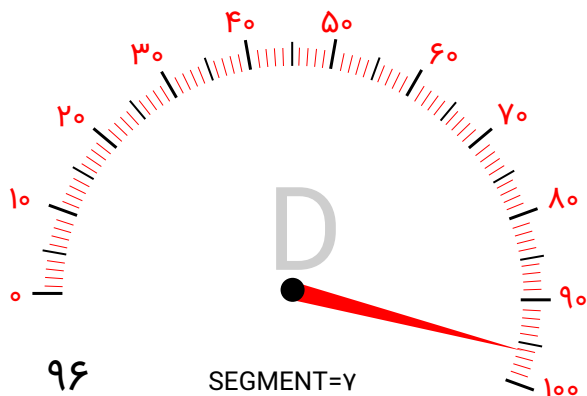
نمودارها و الگوهای رفتاری

نمودارهای DISC و توضیحات مربوط به نمودار

بخش اول

نمودارهای DISC شما در زیر نمایش داده شده است، بر اساس پاسخ های تان، میزان هرکدام از ابعاد چهارگانه **D.I.S.C** شما به درصد در نمودار مشخص شده است، تفسیر و تحلیلی های ادامه گزارش بر مبنای همین گراف بدست آمده است. با مطالعه این گزارش با نقاط قوت، قابل بهبود و الگوی رفتاری خود آشنا خواهید شد.

الگوی شما : High D

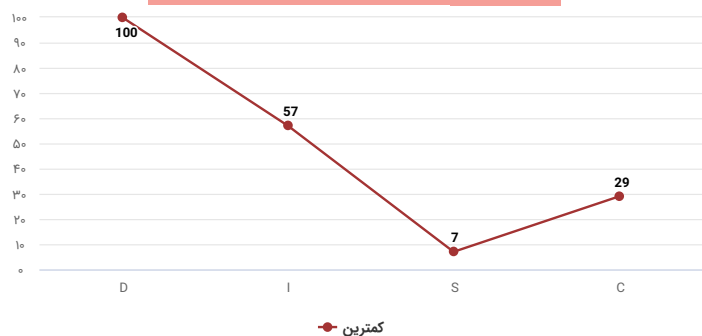


نمودار اصلی

کد الگوی شما : ۷۳۱۲

بخش اول : نمودارهای DISC و توضیحات مربوطه

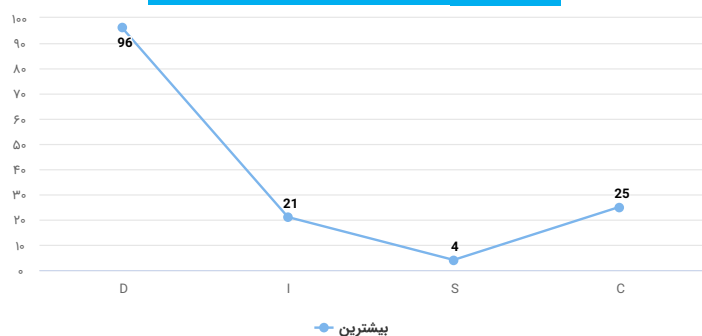
نمودار کمترین



Dr-Code.i

نمودار کمترین (نمودار طبیعی) : نشانگر رفتار طبیعی شماست..

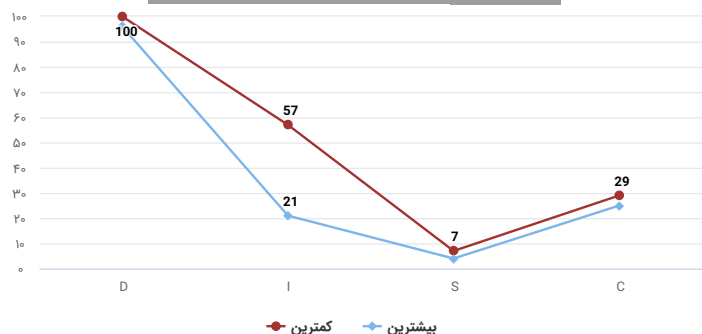
نمودار بیشترین



Dr-Code.i

نمودار بیشترین (نمودار تطبیق یافته) : معرف پاسخ شما به محیط است. رفتاری که شما فکر می‌کنید نیاز است از خود بروز دهید تا در کارهای تان موفق باشید.

تطابق کمترین و بیشترین



Dr-Code.i

اگر نمودار تطبیق یافته شما با نمودار طبیعی شما بسیار متفاوت باشد، شما برای تغییر یا پوشاندن رفتار تان تحت فشار خواهید بود. اگر خواهان اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی تهیه گزارش تان هستید لطفاً با رابط خود تماس بگیرید.

شاخص های رفتاری و میزان هر یک از آنها برای کد رفتاری شما

بخش دوم

شاخص های اصلی رفتاری



محور ریسک

ریسک پذیر

فردی صریح، جسور و رقابت جو است. برای دستیابی به اهداف ابتکار عمل داشته و گاهی فشار اعمال می کند توسط چالش های پیچیده برانگیخته شده و در پذیرفتن ریسک و مواجهه با دیگران مشکل عمده ای ندارد. برخی مواقع و به دلیل توجه زیادی که به اهداف دارد، ممکن است توسط دیگران به صورتی افراطی صریح و سلطه جو تعبیر گردد.

محتاط

فردی مودب، مهربان و غیرپرخاشگر است. ترجیح می دهد که ریسک کند. برای کار کردن در محیط هایی که به دور از مواجهه و تنش هستند دارای انگیزه است و معمولاً رفتاری محافظه کارانه در پیش می گیرد. پذیرای دستورالعمل ها و ضوابط بوده و به ندرت با افراد درگیر می شود که این به دلیل آن است که ترجیح می دهد افراد را رهبری نکرده و بر شرایط مسلط نشود.



محور برون گرایی

برون گرا

فردی اجتماعی و برونگرا بوده که خوش برخورد است و متقاعد کننده می باشد. به منظور ایجاد تاثیر مثبت بر افراد و اینکه احساس خوبی داشته باشند، تلاش زیادی می کند جذاب و متقاعد کننده است.

درون گرا

فردی است که معمولاً در حال تفکر می باشد و کم حرف است و تمایلی به بیان نظرات و احساسات خود به دیگران ندارد. آرام و صبور و درونگرا می باشد.



محور کشیابی

بی قرار/کم حوصله

فردی پر تحرک و کم حوصله است که انگیزه وی توسط تنوع و تغییر در امور و وظایف برانگیخته می شود. از انجام امر تکراری احساس آزدگی می کند و چنانچه امور روزمره تنوع و تغییر نداشته باشند، احساس کسالت پیدا می کند.

آرام/ بردبار

فردی بوده که به شدت از استانداردها و ضوابط تبعیت کرده و مستقل می باشد در پذیرش نظرات و ایده های سایرین به نحوی باز عمل می کند و عموماً به منظور ارایه جهت دهی و تعیین استانداردها، به دیگران اعتماد می کند. فردی جزء گرا، دقیق و کمال گرا می باشد.



سازگاری با استانداردها

مستقل

فردی مستقل، مثبت و دارای اعتماد به نفس است که به نحوه انجام امور بر اساس ایده ای خود اعتماد دارد. ترجیح می دهد که از ابتکار عمل خود استفاده نماید به جای اینکه به شدت از قوانین و ضوابط پیروی کند.

تبعیت از قوانین

وی فردی است که تبعیت زیادی از قوانین و استانداردها داشته و نسبت به عقاید و ایده های دیگران به نحوی باز و پذیرا عمل می کند. او معمولاً برای ارایه جهت دهی و تعیین استانداردها به دیگران اعتماد می کند.



محور خویشتن داری

احساساتی

بر اساس حالتی که محور خویشتن داری نشان می دهد وی فردی است که حالات عاطفی نشان می دهد و او دارای تمایل احساساتی و در عین حال حساس می باشد

منطقی

مطابق با آنچه که محور خویشتن داری نشان می دهد فردی کاملاً منطقی و استدلالی می باشد. رفتاری مشخصاً منطقی خشک و جدی دارد.

شاخص های رفتاری و میزان هر یک از آنها برای کد رفتاری شما

کیفی	درصد	شاخص های رفتاری	
پایین	۵۲	تمایل به جزیی نگری و ریزبینی	
خیلی بالا	۹۷	تمایل به کلی نگری	
پایین	۵۲	تمایل به تبعیت از قوانین و مقررات	
بالا	۸۳	تمایل به آزادی و رهایی (عدم تبعیت از برنامه و چارچوب)	
خیلی بالا	۹۰	تمایل به حل مساله بصورت منطقی	
خیلی پایین	۴۵	تمایل به حل مساله بصورت احساسی	
بالا	۸۶	تمایل به ریسک و خطرکردن	
پایین	۴۸	تمایل به محافظه کاری و احتیاط	
پایین	۴۸	تمایل به خویشتن داری	
بالا	۸۶	تمایل به نشان دادن واکنش	

شاخص های رفتاری و میزان هر یک از آنها برای کد رفتاری شما

کیفی	درصد	شاخص های رفتاری	
بالا	۸۶	تمایل به ایجاد تغییرو تحول	
پایین	۴۸	تمایل به ثبات و حفظ وضع موجود	
بالا	۸۳	تمایل به خرج کردن	
پایین	۵۲	تمایل به پس انداز کردن (مقتصد بودن)	
متوسط	۶۲	تمایل به کار گروهی و همکاری تیمی	
متوسط	۷۲	تمایل به کار انفرادی	
پایین	۴۸	تمایل به گوش دادن	
بالا	۸۳	تمایل به صحبت کردن	
متوسط	۷۲	تمایل به واقع گرایی و تحلیل	
متوسط	۶۲	تمایل به خوشبینی / نیک بینی	

شاخص های رفتاری و میزان هر یک از آنها برای کد رفتاری شما

کیفی	درصد	شاخص های رفتاری	
خیلی بالا	۱۰۰	تمایل به پیشرو بودن و هدایت دیگران	
خیلی پایین	۳۸	تمایل به پیرو بودن و دنباله روی از دیگران	
پایین	۵۲	تمایل به درون گرایی	
بالا	۸۳	تمایل به برون گرایی	
بالا	۸۶	تمایل به کسب تجربه های جدید(تجدد گرایی)	
پایین	۵۲	تمایل به رسوم و سنت ها	
متوسط	۶۲	تمایل به رویاپردازی	
متوسط	۷۲	تمایل به واقع گرایی	
پایین	۵۲	تمایل به دقت	
خیلی بالا	۱۰۰	تمایل به سرعت	

شاخص های رفتاری و میزان هر یک از آنها برای کد رفتاری شما

کیفی	درصد	شاخص های رفتاری	
پایین	۵۲	تمایل به نظم و انضباط	
بالا	۸۳	تمایل به بی نظمی و شلوغی	
خیلی بالا	۱۰۰	تمایل به ایجاد کسب و کار و مستقل کار کردن	
پایین	۴۸	تمایل به کارمندی	
خیلی پایین	۳۸	تمایل به درک دیگران و همدلی	
خیلی بالا	۹۷	تمایل به خودخواهی	
خیلی پایین	۴۵	تمایل به بروز احساسات	
خیلی بالا	۹۰	عدم تمایل بروز احساسات	
بالا	۸۶	اعتماد به نفس بالا	
پایین	۴۸	اعتماد به نفس پایین	

شاخص های رفتاری و میزان هر یک از آنها برای کد رفتاری شما

کیفی	درصد	شاخص های رفتاری	
خیلی پایین	۳۴	رعایت حال دیگران در گفتار	
خیلی بالا	۱۰۰	رک و صریح در گفتار	
بالا	۸۳	سطح انرژی/ هیجان خواهی بالا	
پایین	۵۲	سطح انرژی/ هیجان خواهی پایین	
خیلی پایین	۳۴	متواضع و انعطاف پذیر بودن	
خیلی بالا	۹۷	مغرور و خشک و جدی بودن	
متوسط	۷۲	عدم اطمینان به وضع موجود	
بالا	۸۳	مطمئن به وضع موجود	
بالا	۷۹	تمایل به ابتکار و ابداع	
متوسط	۶۹	عدم تمایل به ابتکار و ابداع	

شاخص های رفتاری و میزان هر یک از آنها برای کد رفتاری شما

کیفی	درصد	شاخص های رفتاری	
پایین	۵۲	متمرکز بودن در کار	
بالا	۸۳	عدم تمرکز در کار	
پایین	۵۵	تمایل به تاثیر گذاری کلامی	
پایین	۵۲	تمایل به تاثیر گذاری نوشتاری	
خیلی بالا	۱۰۰	تمایل به نتیجه گرایی و اتمام کار	
پایین	۵۲	تمایل به فرآیند گرایی	
متوسط	۶۲	تمایل به ارتباط با دیگران	
متوسط	۷۲	تمایل به تنهایی	
پایین	۵۲	تمایل به برنامه ریزی (انجام کارها طبق برنامه)	
بالا	۸۶	تمایل به انجام کارهای آنی و فی البداهه	

توصیف شاخص ابعاد دیسک

بخش سوم



بعد تسلط : D

- مطالبه کننده -
اصرار شما جهت سوق دادن اعضای خانواده و دوستان به سمت موفقیت، در زمان مورد نظر به شرط در نظر گرفتن احساسات دیگران مفید است.
- اقتدارگرا -
تمرکز و راسخ بودن تان در نیل به اهداف اغلب منجر به تحقق سود برای شما و خانواده می شود، ولیکن برای عدم ایجاد مخالفت دیگران، دریافت نظرات ایشان بسیار حائز اهمیت است.
- جسور -
شما با شهامت و جرات خود از ایجاد دگرگونی در امور ترسی ندارید، که این می تواند الهام بخش در خانواده و مدرسه باشد در صورتیکه این توانمندی را مدیریت نکنید، ممکن است اطرافیان نسبت به شما دلسرد شوند.
- رک -
در اکثر مواقع به دلیل صراحت لهجه مورد تحسین دیگران قرار می گیرید ولی اگر به صورت افراطی عمل کنید به ارتباطات شما آسیب می زند.
- خودمدار -
در زمان اختلاف نظر میان شما و دیگران خودپسندی شما می تواند مفید باشد ولی اصرار بیش از حد و پافشاری بر خواسته، شما را فردی خود محور معرفی می کند که این می تواند به ارتباط سازنده آسیب رساند.

بعد تاثیرگذاری : I

- کناره گیر -
شما به دلیل فروتنی، از جلب توجه، خودداری کرده و بی ادعا و به دور از چشم دیگران فعالیت می کنید ولی باید سعی کنید در مواقع لزوم، موضع محکمی اتخاذ کرده تا دوستان و اعضای خانواده احساسات شما را در نظر بگیرند.
- کنترل شده -
شما در موقعیت های مختلف در زندگی مهار شده و خویشتن دار عمل می نمایید ولی اگر در این ویژگی زیاده روی کنید، ممکن است به دنبال تجربه های جدید نروید.
- استدلالی -
شما معقولانه عمل کرده و مسائل خود را با منطق، حل و فصل می نمایید. ولی افراط در این ویژگی، موجب عدم تلاش دیگران برای انجام کارها به روش های خلاقانه می شود.
- واقع بین -
شما واقع گرا و اهل عمل هستید و به همین دلیل مورد تحسین دیگران هستید ولی در صورت افراط، فردی خود خواه جلوه خواهید کرد.
- متفکر -
شما در اجرای امور زندگی بسیار متفکرانه عمل کرده و از تجربیات خود استفاده می نمایید. اما اگر بیش از حد روی ویژگی ژرف اندیشانه خود اصرار کنید، در اتمام کارهای روزمره باز می مانید.
- بصیر -
توانایی تشخیص و تمیز پیشنهادهای گوناگون شما را از انتخاب بهترین ها مطمئن می سازد، اما بکارگیری زیاد این روش می تواند به تفکری محدود و بسته منجر شود.
- مشاهده گر -
شما به دنبال جمع آوری اطلاعات بوده و در مورد دیدگاه های تان با دیگران صحبت می کنید ولی مشاهده کننده بودن بیش از حد و عدم عملگرایی تان شما را فردی اهمال کار و بی تفاوت معرفی می کند.

بعد ثبات : S

- فعال - کاری -

بکارگیری نقاط مثبت در این خصوص موجب می شود که در موعد مقرر برای انجام تکالیف مدرسه و انجام کامل آن مشکلی برای شما نباشد. اما این قابلیت زمانی می تواند آسیب ببیند که از ایده های دقیق و بررسی ها در حمایت از کارهای نسنجیده چشم پوشی شود.

- ناراضی از وضع موجود -

پیشرفت های سازنده اغلب نتیجه نارضایتی از وضع موجود است و احتمالا شما اغلب در رابطه با موانع پیشین تغییر و تحولاتی را در روش تان ایجاد می کنید. اگر تلاش های شما مانع تغییرات شوند، مراقب باشید تا کلافگی های خود را کنترل کنید. این کنترل به شما کمک می کند تا از مشاخره های بسیار سخت پرهیز کنید.

- خود انگیز -

شما بوسیله جرقه ای الهام بخش ممکن است بهترین عقاید را کسب کنید. با این روش شما می توانید ضمن خلق راه حل های برجسته برای مشکلات پیچیده شرایط را همچنان پرشور و با نشاط نگه دارید. با این حال وقتی شما مجبور به کار در شرایط معمولی و قابل پیش بینی باشید، احتمالا این محدودیت ها را ناامید کننده می یابید.

- عیب یاب -

شما خطاهای دوستان یا اعضای خانواده را به راحتی رصد و عنوان می کنید و آنها را به تلاش برای حل آن ها رهنمون می سازید ولی اگر خرده گیری شما بیش از حد باشد ممکن است اعضای خانواده و یا دوستان تان از شما دور شوند.

- متحول کننده -

این بدان معناست که شما اغلب سریع تصمیم می گیرید. چنین قاطعیتی زمانی مفید است که با مسائلی دشوار مواجه باشید. با این حال اگر خیلی سریع تصمیم گیری کنید مخصوصا قبل از داشتن اطلاعات لازم، می تواند نتیجه عکس برای شما داشته باشد.

بعد وظیفه شناسی : C



- با جرات -

جسارت و استقلال شما در انجام امور زندگی می تواند در برابر فشارها شما را سر بلند کند ولی با افراط در این ویژگی ممکن است دیگران با شما به مخالفت برخیزند. با این حال مراقب باشید این ایستادگی اصولی شما با نافرمانی محض در هم نیامیزد.

- سرکش -

بی علاقهی شما به انجام کارهای یکنواخت و کنار گذاشتن افکار معمول، اغلب برای شما خوشایند است. اما اگر سرپیچی و نافرمانی شما در هر موقعیت به صورت واکنشی غیر ارادی در آید، آنگاه مشکلات افزایش می یابد.

- دلبخواه -

رفتار خودسرانه شما عاملی در پیشبرد و تسریع امور زندگی است ولیکن افراط در این ویژگی باعث عدم استفاده از نظرات و مشارکت دیگران می گردد.

- سمج -

شما وقتی با موانعی مواجه می شوید برای تثبیت برنامه اتان شور و حرارت قاطعانه ای از خود نشان می دهید و سماجت شما در هنگام برخورد با موانع، باعث پیشرفت و موفقیت می شود ولی خودداری از هر گونه مصالحه می تواند زیان آور باشد خصوصا زمانی که این یکدندگی مانعی برای اتمام کار باشد.

- راسخ -

استواری شما در اجرای امور تحصیل و زندگی می تواند شما را به سوی موفقیت هدایت کند اما موضعی انعطاف ناپذیر می تواند اختلاف نظرهایی را ایجاد کرده و نوآوری ها را در خود غرق کند.

- سفت و محکم -

جدیت شما در رعایت استانداردهای ایده آل باعث افزایش کیفیت امور می گردد ولی زیاده روی در این ویژگی به دلیل عدم انعطاف پذیری، باعث ایجاد درگیری و کاهش راندمان کارها می شود.

- خودمختار -

تصمیم گیری مستقلانه شما باعث افزایش سرعت انجام فعالیت ها می گردد ولی ممکن است باعث نادیده گرفتن نظرات و راهکارهای دیگران شود.

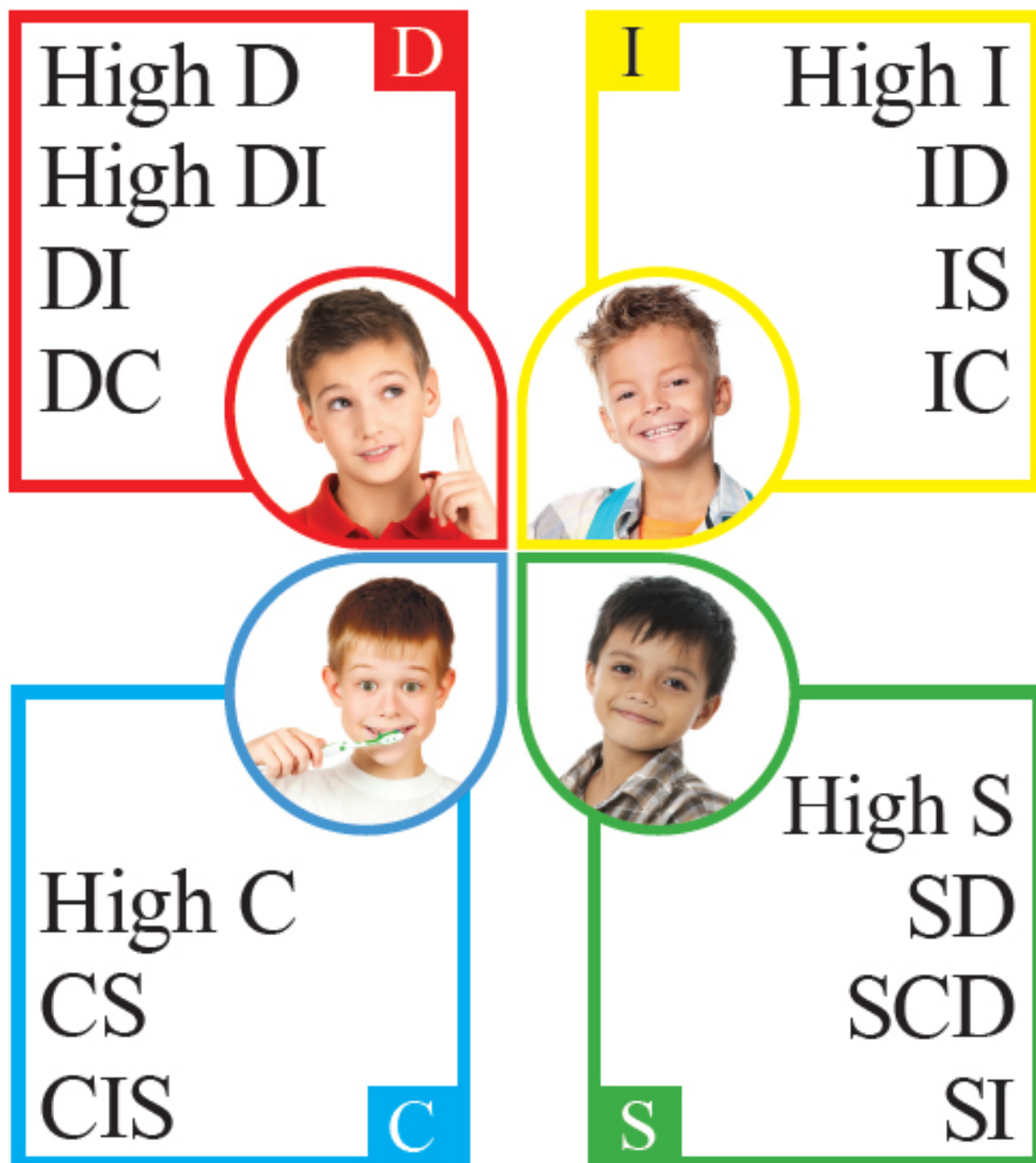


فصل دوم

الگوهای مدل جهانی DISC

الگوهای متداول در مدل جهانی DISC

بخش اول



الگوی رفتاری شما در مدل جهانی DISC

بخش دوم

افراد با الگوی تسلط گرا یا High D

الگوی رفتاری شما High D است و متأثر از بعد رفتاری سلطه طلب هستید. افراد سلطه طلب تمایل دارند بر محیط و اطرافیان، کنترل و تسلط داشته باشند. توضیحات زیر خلاصه ای از الگوی رفتاری شماست. گزارش را با دقت مطالعه کنید و بخش هایی را که با الگوی رفتاری شما مطابقت دارند پررنگ کنید. همچنین قسمت هایی از گزارش را که با الگوی رفتاری شما مطابقت ندارند، در نظر بگیرید.

شما یک دانش آموز یا دانشجو هستید و علاقه دارید که به عنوان نماینده کلاس ایفای نقش کنید و به خوبی از عهده این کار بر می آید. شما در اغلب موارد به سرعت تصمیم می گیرید و از خطر کردن نمی ترسید؛ برای رسیدن به اهداف خود هر کاری می کنید و در پاره ای از مواقع، خشن و عصبانی می شوید. تمایل دارید که خود را در نظر دوستان و سایر هم کلاسی ها، قدرتمند و باهوش جلوه بدهید.

شما دوست دارید که بر همه چیز کنترل داشته باشید و با هوشمندی سعی می کنید تا افکار و رفتارهای دوستان و نزدیکان تان را به سمت خود و برنامه هایتان جلب کنید. هدف، مهم ترین چیز برای شماست و سعی می کنید دوستان خود را به سمت پیشرفت سوق دهید.

به هیچ وجه از پذیرفتن مسئولیت نمی هراسید و حتی با پیدا کردن روش های جدید، برای حل کردن مشکلات پیش قدم می شوید. زمانی که استانداردهای شما رعایت نشود، دست به عیب جویی و انتقاد می زنید.

در هنگام اجبار و فشار، تمامی وقت خود را صرف اتمام تکالیف و کارهایتان می کنید. شما به عنوان فردی مستقل ترجیح می دهید که راه حل مشکلات را خودتان پیدا کنید به طوری که در بسیاری از مواقع بدون رعایت قوانین و مقررات، راه حل های جدیدی را خلق می کنید.

الگوی شما در زندگی، کسانی هستند که با سرعت و قدرت وظایف خود را انجام داده و به نتایج موردنظر دست پیدا می کنند.

ابعاد و توصیف ویژگی های رفتاری شما

ویژگی اصلی شخصیت شما تسلط است؛ یعنی شما به دنبال تسلط بر اطرافیان، شرایط و اوضاع پیرامون خود هستید و با هرچیزی که مخالف نظر شما باشد، مقابله می کنید.

شما برای رسیدن به نتایج موردنظر خود فعالیت می کنید و به دنبال فرصت هایی برای نشان دادن قدرت و اختیار خود هستید. هدف اصلی شما، نظارت کامل بر محیط و آزادی در تصمیم گیری است.

شما هیچ ترسی از بروز مشکلات ندارید و می توانید چندین کار را به صورت همزمان انجام دهید؛ حتی پذیرش شرایط و تکالیف دشوار نیز نوعی امتیاز برای شما محسوب می شود و در این مواقع عملکرد بهتری را از خود نشان می دهید.

شما به استقلال خود بسیار اهمیت می دهید و در برخی از اوقات، بی قرار و مغرور می شوید و به روابط دیگران توجه نمی کنید.

شما از کنترل و محدود شدن متنفر هستید. محتاط نبوده و معمولاً به دنبال بررسی خطرات نیستید. اگر کاری برای شما اولویت داشته باشد، با کمترین میزان تفکر و بررسی و تحت هر شرایطی آن را انجام می دهید و به جزییات، توجه کمتری می کنید.

تشریح الگوی رفتاری شما

موارد و نقاط قابل بهبود • خوب گوش کردن • استفاده از روابط دوستانه به جای دستور دادن • صبر و حوصله بیشتر • کاهش پرخاشگری و تندى • آرام و صمیمی صحبت کردن (مراقب سطح بالای صدای خود باشید) • بررسی بیشتر جزئیات و صبوری کردن • توافق و سهل گیری (رضایت بیشتر از وضع موجود) • درک بیشتر احساسات و دیدگاه های دیگران • هم فکری با دیگران و بهره گیری از نظرات آنها • مرور دقیق کارهای انجام شد	نقاط قوت شما • شجاع و خطرپذیر • قوی و دارای نفوذ • خوش فکر و دارای ایده های نو • تند و سریع • رک و قاطع • رقابت طلب • فوق العاده پی گیر • مسئولیت پذیر • مستقل • واقع بین • تحلیل گر • قانع کننده • با اراده و مصمم
--	--

عادت های من

• دوست دارم در نظر هم کلاسی ها، معلم و دیگران، فردی بسیار قدرتمند و قوی به نظر بیایم، به همین دلیل معمولا برای انجام وظایف سخت و دشوار پیش قدم می شوم و برای انجام آنها بسیار تلاش می کنم. • من تمایل دارم که به تنهایی تکالیف خودم را انجام دهم. مستقل بودن برای من بسیار مهم است. • بازی های پیچیده را دوست دارم. • افراد کند و ضعیف باعث ناراحتی من می شوند. • رقابت های چالشی و سخت را دوست دارم.	• همیشه دوست دارم به عنوان نماینده کلاس یا رهبر کارهای گروهی انتخاب شوم. • در کارها به دنبال پیدا کردن راه حل های جدید هستم تا توانایی و مهارت های خود را به دیگران نشان دهم. • وظایف بسیار خاص و منحصر به فرد، برای من بسیار جذاب هستند و از انجام وظایف سخت لذت می برم. • از انجام تکالیف ثابت و روزمره بیزارم. • توجه بیش از حد به جزئیات مرا عصبانی می کند. • طراحی نقشه یک بازی یا کار برای من جذاب است.
---	--

اوقات فراغت

• به رقابت و ماجراجویی بیشتر بها می دهید و دیگران را هم به این چالش و رقابت دعوت می کنید. تمایل دارید در اوقات فراغت نیز بر روی تکالیف و کارهای عقب افتاده تمرکز کنید. • فعالیت های رقابتی، قدرتی، تهاجمی و چالشی برای شما جذاب هستند. • تجربه کارهای پرریسک و هیجانی را دوست دارید. • به دنبال تحرک هستید و دوست ندارید در یک وضعیت ساکن بمانید.	• تمایل به ریسک کردن و انجام کارهای خطرناک دارید. • عاشق ورزش های انفرادی، پرهیجان و رزمی مانند کوهنوردی یا حتی صخره نوردی، بوکس، اسکی، شکار، پرش با چترنجات، قایق رانی و موج سواری هستید تا حس قدرت خود را نشان دهید. • برقراری ارتباط صمیمانه با خانواده و دوستان در روزهای پایانی هفته و تعطیلات برای شما اهمیت ندارد.
--	---

پیشنهادهای و توصیه های لازم جهت بهبود عملکرد شما

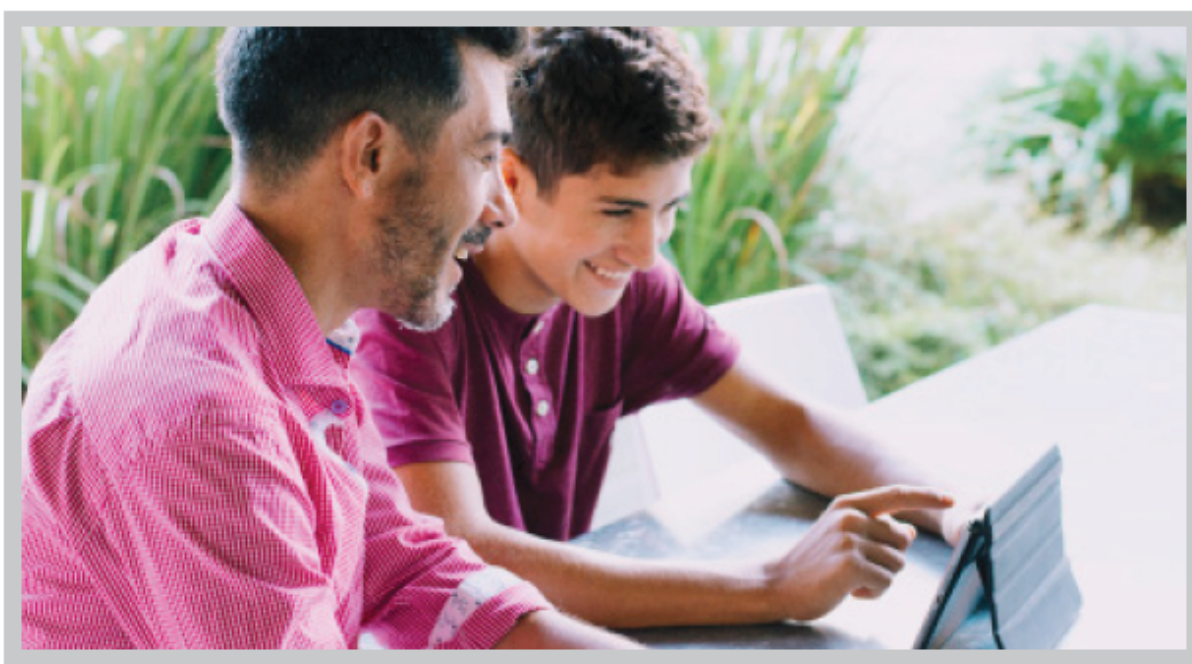
• در تصمیم گیری های خود صبورتر باشید و جزئیات را بیشتر بررسی کنید. از ایده های افراد دقیق و جزئی نگر بیشتر استفاده کنید. • به عزیزان و خانواده خود بگویید که دوستشان دارید. • از دیگران تعریف و تمجید کنید. • در انجام کارهای گروهی مدرسه، نظر خود را دیکته نکنید و خودرای نباشید. • مراقب باشید که انجام تکالیف و کارهای مورد علاقه شما، موجب فراموشی و عدم توجه به اطرافیان نشوند. • به تفاوت های دیگران اهمیت داده و از نظرات آنها در تصمیم گیری های خود کمک بگیرید. • به خاطر داشته باشید که هیجان، تنوع و سرعت برای همه افراد خوش آیند نیست. بعضی اوقات، قابل پیش بینی، ثابت و منعطف باشید. • به تاثیر صحبت ها و رفتار خود بر روی دیگران توجه کنید. به احساسات دیگران بیشتر اهمیت بدهید. • شتاب زده نباشید و کارها را به شکل عمیق و دقیق بررسی کنید. • خودمحوری را کنار گذاشته و اجتماعی تر و منعطف تر باشید.	• یکی از نکات مثبت شما، اعتماد به نفس بالای شماست اما اگر نتوانید با دیگران همراه شوید و بخواهید همه کارها را به تنهایی انجام دهید، در نظر دیگران فردی از خودراضی و خودخواه جلوه خواهید کرد. • اگر می خواهید مورد احترام دیگران قرار بگیرید، به نحوه انجام صحیح کارها در منزل و مدرسه توجه کنید. • مراقب باشید که با صراحت بیش از اندازه خود، دیگران را ناراحت نکنید. • سعی کنید با توجه کردن به دیگران، سخاوت و احساس خود را نشان دهید. • با برنامه ریزی مناسب، تکالیف خود را به درستی و با کمترین میزان اشتباه انجام دهید و به دنبال انجام سریع کارها نباشید. • به نقاط قوت خود مانند واقع بین بودن، هوش و ذکاوت، ماجراجویی و منطقی بودن و داشتن قدرت عمل و ابتکار توجه داشته باشید. • موارد کاری و تکالیف خود را حداقل دوبار بررسی کنید. • در سفر استراحت کنید و برای رسیدن به مقصد عجله نکنید و از مسیر سفر لذت ببرید.
---	---

توصیه های مربوط به والدین، معلمان و اساتید

بخش سوم

توصیه های مربوط به والدین

- فرزند شما دارای الگوی رفتاری High D است و به دلیل داشتن اعتماد به نفس بالا دوست دارد فردی تصمیم گیرنده باشد، پس با توجه به این موضوع، ضمن حفظ نظارت کامل و غیرمستقیم، به او اجازه بدهید که در برخی از موارد به تنهایی تصمیم بگیرد؛ در نظر داشته باشید که در صورت اشتباه بودن تصمیم فرزند خود، با او مخالفت نکنید. بهتر است با طرح پرسش های بدون جهت و بسیار عمیق، توجه فرزندان را به نکات فراموش شده جلب کنید؛ به این موضوع دقت کنید که فرزند شما منطقی است و می تواند جوانب بیشتری را بررسی کند؛ از طرف دیگر، مسئولیت ناشی از تصمیمات خود را به عهده می گیرد.
- این گروه از فرزندان لذت زندگی را در انجام کار یا ایجاد چالش های جدید تعریف می کنند.
- این گروه از دانش آموزان یا دانشجویان به دنبال کسب قدرت و پول هستند و معمولاً در مورد این موضوع صحبت و رقابت می کنند؛ این ویژگی در صورت هدایت درست و علمی، مفید خواهد بود.
- فرزندان دارای الگوی رفتاری High D بسیار صریح و بی پرده صحبت می کنند. به آنها یادآوری کنید که این شیوه صحبت کردن، گاهی باعث ایجاد کدورت و ناراحتی در اطرافیان می شود.
- این قبیل فرزندان چندان احساساتی نیستند و بسیار عقلانی و منطقی رفتار می کنند. به آنها یادآوری کنید که احساسات دیگران را درک کرده و محبت و احساس خود را به عزیزان و دوستانشان ابراز کنند.
- فرزندان با این الگو، فارغ از نوع جنسیت دارای شخصیتی بسیار قوی هستند و دوست دارند کارهای بزرگ و جدی به آنها واگذار شود. سعی کنید به شکلی غیرمستقیم، جزئیات کار را پیش از شروع، با فرزند خود مرور کنید.



- فرزندان دارای الگوی رفتاری High D در شرایط بحرانی، عملکردی سریع، قوی و محکم از خود نشان می دهند و علی رغم توجه ناکافی به برخی از جزئیات، درک خوب و درستی از کلیات موضوع خواهند داشت.
- فرزند شما همیشه از شرایط فعلی خود ناراضی است و به دنبال موقعیت های بهتر و کسب امتیازات بیشتر می گردد. به او بیاموزید که علاوه بر نیمه خالی، نیمه پر لیوان را نیز ببیند و از داشته های خود لذت ببرد.
- فرزند شما به دلیل عجله زیاد برای اتمام کارها به اندازه کافی به جزئیات توجه نمی کند؛ قبل از اتمام هر کاری به او یادآوری کنید که حداقل یک بار تمامی مراحل انجام کار را بررسی کند. او را در مسیری قرار دهید که همه جوانب کار را دوبار و به طور کامل بررسی کند و سپس اقدام به انجام آن نماید.
- اطمینان فرزند خود را جلب کنید تا در مورد مسائل و مشکلات از شما کمک بگیرد.
- فرزند شما از برتر بودن نسبت به همسالان خود لذت می برد اما زیاده روی در این کار، او را فردی جاه طلب و خودخواه نشان می دهد.
- فرزند شما از انجام دادن هم زمان کارها لذت می برد و همواره به دنبال اثبات و نمایش این توانایی است؛ به فرزند خود کارهای سخت و چالشی واگذار کنید و به صورت غیرمستقیم بر روی کار او نظارت داشته باشید.
- کنترل شدید و نظارت مستقیم بر روی این دانش آموزان یا دانشجویان منجر به افزایش پرخاشگری در رفتار آنها می شود.
- این دانش آموزان یا دانشجویان در زمان بیکاری، بی حوصله می شوند. به یاد داشته باشید که همیشه برای آنها کار تعریف کنید.



توصیه های مربوط به معلمان:

- دانش آموزان یا دانشجویان با الگوی رفتاری High D بسیار فعال و پرتوان هستند. آنها مستقل و در انجام امور پیش قدم می باشند. به آنها فرصت دهید تا توانایی های خود را به نمایش بگذارند. همیشه از توانمندی های آنها استفاده کنید.
- حضورشان در تیم مهم است و به عنوان نماینده و رهبر گروه به خوبی عمل می کنند.
- آنها به راحتی از همکلاسی ها و دوستان خود انتقاد کرده و نقاط ضعف آنها را بی پرده بیان می کنند. به آنها گوشزد کنید که ناراحت کردن دیگران، کار درستی نیست و این کار باعث جدا شدن دوستان و منزوی شدن آنها می شود.
- خود را در کلیه امور قوی می دانند اما در صورت مشاهده اشخاص قوی تر از خود، به راحتی مطیع و فرمان بردار آنها می شوند.
- با دادن وظایف و مسئولیت های متعدد در کلاس، نیروی رهبری و تسلط آنها را مدیریت کنید.
- گاهی اوقات به دلیل استقلال و قدرت طلبی شدید، از مشارکت در کارهای گروهی دوری می کنند؛ در این مواقع به آنها یادآوری کنید که ارزیابی شما مبتنی بر کار گروهی است. ضمن اینکه سعی کنید کارهای قدرتی، سرعتی، عملی و چالشی را از این دسته از دانش آموزان بخواهید و نقش رهبری را در بخشهایی از کارهای تیمی برای آنها در نظر بگیرید.
- روحیه مشارکت، پشتیبانی، مهربانی و کمک به دیگران را با انجام تمرین های مناسب، در این دانش آموزان یا دانشجویان تقویت کنید.
- روحیه جنگندگی و چالش گرایی موجود در این الگو را هدایت کنید.



- آنها معمولا با صدای خیلی بلند صحبت می کنند و شنونده خیلی خوبی نیستند و به جزئیات کمتر توجه کرده و صبوری نمی کنند. بهتر است بعد از اتمام درس و تمرین، یک بار از آنها بخواهید تا در خصوص مراحل انجام کار و جزئیات صحبت کنند و نکات مثبتی را که فراموش کرده اند، به آنها یادآوری کنید. به دلیل عدم توجه این دانش آموزان یا دانشجویان به جزئیات، در هنگام خطاب آنها طوری وانمود کنید که آنها توجه و دقت بسیار زیادی به جزئیات دارند. در طول زمان کلاس به طور مکرر به دانش آموز یا دانشجو گوشزد کنید که در توجه و دقت به جزئیات عملکرد بسیار خوبی دارد. این کار باعث افزایش حیطه توجه دانش آموز یا دانشجو به جزئیات می شود.
- در جایگاه معلم و استاد، نگاه قوی تر و مستقیمی به این دانش آموزان یا دانشجویان داشته باشید و در صحبت کردن و اعلام نظر، صراحت داشته باشید تا دانش آموزان یا دانشجویان، شما را فردی جدی و مقتدر تلقی نمایند.
- به دلیل خلاقیت بالا و برخورداری از روحیه بی باکی، به راحتی نظرات خود را در کلاس ابراز می کنند، پس لازم است که به آنها گوش فرا دهید.
- برای انجام موفق کارهای گروهی، بهتر است افراد محتاط را در کنار آنها قرار دهید تا بتوانند خطرات را به خوبی بررسی و پیش بینی کنند. بهترین الگو برای همکاری با افراد High D، نمونه های CS هستند که علاوه بر محتاط بودن، توجه ویژه ای نسبت به جزئیات دارند.
- افراد این الگو همواره به دنبال حرکت سریع و انجام دادن بی درنگ کارها هستند؛ به آنها تکنیک ایست کردن (STOP) و بررسی جزئیات مسیر را آموزش دهید.
- از این دانش آموزان یا دانشجویان بخواهید در خصوص خشم و نحوه کنترل آن مقاله ای پیدا کنند و به عنوان تمرین و تحقیق کلاسی ارائه بدهند.
- از این دانش آموزان یا دانشجویان بخواهید تا الگوهای موفق و مشابه با شخصیت خود که افرادی صبور، اخلاق مدار و حامی بوده اند را شناسایی و به عنوان تمرین کلاسی ارائه کنند.
- به آنها نحوه صحیح تنفس عمیق و صبور بودن را بیاموزید.

توصیه های کلی در خصوص نحوه رفتار صحیح با الگوی High D :

بخش چهارم

توصیه های کلی در خصوص نحوه رفتار صحیح با الگوی High D

• تا حد ممکن مختصر و مفید صحبت کنید. • در زمان مناسب، صریح و بی پرده باشید و بدون تعارف سخن بگویید. • در هنگام صحبت کردن، تماس چشمی محکم، قوی و نافذ داشته باشید. • کارها و مسئولیت های بزرگ و چالشی را به این افراد واگذار کنید.	• از پرداختن به حاشیه جلوگیری کرده و مطلب اصلی را بیان کنید. • با نشان دادن اعتماد به نفس، احترام آنها را به دست بیاورید. • به اقتدار آنها احترام بگذارید. • به آنها محکم دست بدهید. • در هنگام معاشرت با آنها، مقداری سریع تر صحبت کنید.
--	---

نحوه تقویت لایه اثرگذاری ا، لایه ثبات گرایی S و لایه قانون گرایی C برای دانش آموزان یا دانشجویان با الگوی رفتاری High D

تقویت کارایی و تعدیل لایه ها و ابعاد رفتاری، یکی از حرفه ای ترین بخش های مدل دیسک است که نیازمند تخصص و تجربه بسیار بالایی می باشد. پیشنهاد می شود برای تعدیل لایه های رفتاری خود از متخصصین دیسک و مربیان معرفی شده در وب سایت ما کمک بگیرید.

• از جمله "عمیق تر شدن در کارها، رمز موفقیت است" بیشتر استفاده کنید. • از اصطلاح "کار تیمی" زیاد استفاده کنید. • از جمله "انعطاف پذیری" زیاد استفاده کنید. • از جمله "حمایت" زیاد استفاده کنید. • از جمله "مطابق با یک نقشه و چارچوب عمل کردن، رمز موفقیت است" زیاد استفاده کنید. • از جمله "صبر" زیاد استفاده کنید. • از جمله "آرامش" زیاد استفاده کنید. • از کلمات "صلح و دوستی" زیاد استفاده کنید. • از جمله "ما نیازمند جزئیات و تحلیل های عمیق تر هستیم" زیاد استفاده کنید.	• از کلمه "مدارا" زیاد استفاده کنید. • از اصطلاح "شیوایی کلام" زیاد استفاده کنید. • از کلمه "هم دلی" زیاد استفاده کنید. • از کلمه "شادی" زیاد استفاده کنید. • از کلمه "صمیمیت" زیاد استفاده کنید. • از عبارت "رضایت از داشته ها" زیاد استفاده کنید. • از جمله "جزئیات مهم هستند" زیاد استفاده کنید. • از جمله "لذت بردن از داشته ها، هنر است" بیشتر استفاده کنید. • از جمله "بررسی مجدد کارها، خیلی مهم است" بیشتر استفاده کنید. • از جمله "ما نیازمند هستیم مسیر رسیدن به نتیجه را دوباره بررسی کنیم و مشکلات و موانع پیش رو را به طور دقیق شناسایی کنیم" زیاد استفاده کنید.
--	--

دانش و مهارت های آموزشی لازم جهت بهبود عملکرد افراد با الگوی High D

• سخنرانی اثربخش • خوب گوش کردن • عمیق شدن در جزئیات • شفاف کردن خواسته ها و دلایل آنها • نحوه بروز احساسات • هوش هیجانی • سخنرانی اثربخش • انعطاف پذیری • خوب گوش کردن • عمیق شدن در جزئیات • هوش هیجانی	• کار تیمی • هم دلی و سازگاری • مثبت اندیشی • مهارت های زندگی • ترسیم نقشه ی راه موفقیت همراه با جزئیات • ارتباطات موثر • مدیریت خشم • رقابت در عین همکاری • انعطاف پذیری • شفاف کردن خواسته ها و دلیل آن • نحوه بروز احساسات
---	---

تصمیم گیری :

دانش آموز یا دانشجوی ذعزیز، در هنگام تصمیم گیری شتاب زده عمل نکنید؛ سعی کنید بررسی های عمیق تری انجام بدهید و ریسک ها و مخاطرات بیشتری را بررسی نمائید. اعتماد به نفس زیاد و عجل بودن، ممکن است در برخی از موارد پیامدهایی را برای شما به همراه داشته باشد. به شما توصیه می شود قبل از اقدام، با افراد درون گرای منطقی مشورت کنید. الگوهای CS و High C به شرط داشتن هوش هیجانی بالا و تجربه و اطلاعات کافی در زمینه موردنظر، گزینه های خوبی برای هم فکری و مشورت هستند. همچنین در هنگام عصبانیت با توجه به زمینه خشم و هیجان بالا در شخصیت شما، از تصمیم گیری عجولانه بپرهیزید.



مشاغل پیشنهادی مناسب با الگوی High D :

بخش پنجم

مشاغل مناسب برای الگوی High D

معلمین دلسوز، والدین محترم و دانش آموز یا دانشجوی عزیز، خواهشمند است جهت انتخاب رشته و شغل مناسب، به نکات ارائه شده در این متن توجه کافی داشته باشید؛ حین انتخاب رشته در پایه ۹ به گزارش تست رغبت خود توجه کنید، رغبت (چسبندگی/تمایل شدید) شامل ۶ بعد اصلی اعم از شجاعت، اجتماعی، واقع گرا، قراردادی، جستجوگر و هنری است. از ترکیب این رغبت ها برحسب امتیاز، رشته تحصیلی مناسب شما (ریاضی، تجربی، هنرستان، خدمات صنعت و...) پیشنهاد می شود که برای انتخاب رشته پایه ۹ ضروری است. همچنین گزارش تست هوش ۹ گانه و آزمون سنجش استعداد را تهیه کنید و از مشاور باتجربه و آگاه به علوم انسانی و کسب و کار مشورت بگیرید. به علاقه مندی، توانمندی و همچنین آینده شغلی و کشش بازار در آینده نیز توجه کنید. معمولا دو رغبت اصلی برای انتخاب شغل لحاظ می شود. به آزمون رغبت توجه ویژه ای داشته باشید زیرا افراد زیادی را می بینیم که در تحصیل موفق بوده اند و به مقاطع بالایی از تحصیلات دانشگاهی دست یافته اند اما به رشته و کار خود علاقه ندارند.

با توجه به این الگوی رفتاری و بدون توجه به آزمون رغبت و سایر عوامل تاثیرگذار، برای ارائه یک دید کلی به والدین و دانش آموزان یا دانشجویان عزیز در زمینه انتخاب رشته تحصیلی و شغل آینده، می توان مشاغلی که دارای ویژگی های زیر هستند را به عنوان نمونه هایی مناسب برای افراد این الگو در نظر گرفت؛ البته توجه داشته باشید که تعدادی از مشاغل، تنها جهت شناخت بیشتر دانش آموزان یا دانشجویان عنوان شده اند.

مشاغلی که دارای اختیار و آزادی، استقلال در تصمیم گیری، کارهای چالشی و پرهیجان، شغل های عملیاتی و اجرایی، شغل های پول ساز، مشاغل دارای شخصیت اجتماعی و مشاغلی که با حل مساله، تحلیل و تصمیم گیری ارتباط دارند از جمله مهم ترین مشاغل قابل پیشنهاد به افراد دارای الگوی High D هستند.

مشاغل مناسب برای الگوی High D

• متخصص فوریت های پزشکی • فیزیولوژیست ورزشی (طب ورزشی) • مدرس پرواز • تحلیل گر مالی (کارشناس بورس و سرمایه گذاری) • کارشناس بورس و اوراق بهادار • سرمایه گذار • آهنگساز • مهندس الکترونیک • مهندس مکانیک • مکانیک هواپیما • بازاریاب اینترنتی • کارشناس توسعه کسب و کار • آژانس املاک • مدیر نهادهای سرمایه گذاری • مدیر تولید • مدیرعامل	• پلیس نیروی انتظامی • افسر ارتش • آتش نشان • کارآگاه • خلبان هواپیما • ناخدای کشتی • جراح • نقشه بردار • سازنده بازی های رایانه ای • صادر کننده مجوز پرواز، کنترلر ترافیک هوایی • بازرس راه و ساختمان • تکنسین رادیولوژی • مکانیک هواپیما • مدیر دارایی و اموال • مهندس عمران
--	--

مشاغلی که برای الگوی رفتاری High D پیشنهاد نمی شوند

برای شما مشاغل روزمره و ذهنی مناسب و جذاب نیستند. شما نیازمند شغلی هستید که در آن آزادی عمل، منطق، قطعیت و عمل گرایی منجر به نتیجه وجود داشته باشد.



ضرورت استفاده از بازی جهت بهبود عملکرد الگوی رفتاری High D

از آنجایی که فردریک فروبل می گوید: "بازی کودکان صرفاً بازی نیست و پر از معنا و مفهوم است." به این نکته پی می بریم که بازی از ارکان مهم زندگی فرزندان ماست و به لحاظ روان شناختی دارای ارزش های فراوانی می باشد. همه ما شاهد تغییرات گسترده ای در سبک زندگی امروزی هستیم. رشد زندگی آپارتمانی، کاهش تعداد فرزندان، کاهش معاشرت های خانوادگی و اجتماعی به دلیل افزایش درگیری های ذهنی و شغلی والدین، عدم صرف زمان کافی برای فرزندان به دلیل کمبود زمان، ظهور بازی های رایانه ای، گسترش استفاده از تلفن همراه و تبلت در بین کودکان و نوجوانان و گسترش روزافزون بازی های آنلاین، باعث بروز چالش های بزرگ مانند دگرگونی سریع هنجارها و ارزش های خانوادگی در میان فرزندان و والدین گردیده و بخش وسیعی از ارتباطات خانواده با محیط که منجر به آرامش، پویایی و خلاقیت می شود را از بین برده است. همین امر منجر به ظهور مسائلی چون هدر رفتن زمان، کاهش ارتباطات سازنده در بین افراد خانواده، کاهش ارتباط با محیط های بیرونی و طبیعت و کاهش سطح خلاقیت فرزندان ما شده است که این موضوع هزینه های جبران ناپذیری را به خانواده ها که رکن اساسی جامعه هستند تحمیل کرده است.

به همین دلیل ضرورت پی گیری و اقدام قاطع در جهت شناسایی و پیش گیری از آسیب های احتمالی، به یکی از اقدامات بسیار مهم و اساسی مبدل شده است. در این راستا نیازمند ارایه راه حل های علمی و عملی جهت حذف یا کاهش آسیب های موجود در سبک زندگی جدید هستیم. یکی از مفیدترین و ارزان ترین راهکارهای پیش روی خانواده ها، فراهم کردن فضای لازم برای انجام بازی هایی است که اثربخشی آنها در تحقیقات علمی ثابت شده و می تواند عملکرد فرزندان عادی را بهبود ببخشد، هرچند که این بازی ها می توانند در برخی از موارد دارای جنبه درمانی باشند و به برخی از چالش های شناختی، رفتاری و عملکردی فرزندان نیز کمک کنند که در این مرحله نیازمند بهره گیری از کارشناسان و متخصصین بازی درمانی هستیم. به طور کلی می توان گفت که انجام بازی ها در بهبود توانایی های ما بسیار مهم و تاثیرگذار هستند. از مزایای دیگر بازی ها می توان به ایجاد و تقویت مهارت حل مسئله، افزایش صبر و بردباری، توانایی درک و مدیریت هیجان ها اشاره کرد؛ در حقیقت بازی این امکان را به دانش آموزان یا دانشجویان می دهد تا علاوه بر استفاده مفید از زمان، لذت یادگیری را از طریق بازی تجربه کنند. همچنین بازی ها در جنبه های روان شناختی فرزندان نیز تاثیرات مفیدی بوجود می آورند. در صورت تمایل، جهت انتخاب آگاهانه، هدفمند و دقیق بازی های منطبق با الگوی رفتاری دانش آموزان، دانشجویان و فرزندان خود، از کارشناسان و مشاوران مورد تایید کلینیک کسب و کار و استعدادیابی سینا استفاده نمایید. لازم به ذکر است که انجام این بازی ها علاوه بر موارد مذکور، به دانش آموزان یا دانشجویان کمک می کند تا در پیش برد مهارت های کسب و کار و توانایی های اجتماعی خود نیز گامی مفید بردارند که در این صورت خانواده ها می توانند این قبیل هزینه ها را به عنوان یک سرمایه گذاری هدفمند و آگاهانه بر روی فرزندان خود تلقی کنند.

بازی های پیشنهادی مناسب با الگوی رفتاری High D :

بخش ششم

دانش آموزان یا دانشجویان با الگوی رفتاری High D برون گرا و پرچالش هستند؛ این دانش آموزان سرعت و علاقه زیادی برای انجام دادن کارها دارند ولی گاهی به دلیل سرعت زیاد در اقدام عملی، جزئیات مهمی را از دست می دهند. بازی هایی که با هدف افزایش تمرکز، دقت، مرور و دیدن جزئیات و خطایابی است برای این دانش آموزان بسیار مفید هستند. به عنوان نمونه متنی را در اختیار دانش آموز قرار دهید و به پیدا کردن اشتباه های املائی امتیاز بدهید. این دانش آموزان عجول و شتاب زده هستند و توانایی کمی در ایستادن، دقت کردن و بررسی جزئیات دارند. یک بازی طراحی کنید که دانش آموز در مسیر راه برود و بعد از چند متر بایستد و تمام جزئیات مسیر و اشتباه های عمدی ایجاد شده در مسیر را بازگو کند. بازی "ایست" در بهبود عملکرد دانش آموز و بالا بردن دامنه توجه و دیدن جزئیات بسیار مفید است. همچنین این دانش آموزان به دنبال ایجاد تغییرات فراوان هستند و تمایلی به ثبات ندارند، بازی "ثابت بمان و آرام باش" برای این دانش آموزان یا دانشجویان مفید است و زمینه آرامش و صبر بیشتر را فراهم می کند. یک بازی طراحی کنید که دانش آموز برای مدت چند دقیقه در یک موقعیت ثابت بماند و سکوت کند. بهتر است تصویر و نوشته هایی نیز جهت بررسی در اختیار دانش آموز قرار دهید، سپس از وی بخواهید جزئیات محیط پیرامون و احساس خود را با دقت بازگو کند. بازی های استراتژیک نیز برای این دانش آموزان یا دانشجویان که صبر کمی داشته و عجول هستند، مفید خواهد بود. از دانش آموز بخواهید برای فتح یک قلعه یا یک محل فرضی، منابع خود را با جزئیات و دقت بالا بنویسد و آن را زمان بندی کند. سپس چندین راه و مسیر مختلف را برای رسیدن به قلعه پیشنهاد کند و خطرهای احتمالی و مشکلات احتمالی را در کاربرگی درج کند. هدف از این بازی، ایجاد تحلیل های عمیق تر، افزایش صبر، بررسی راه کارهای متفاوت و برنامه ریزی دقیق با دید و نگرش بلندمدت است. همچنین از این وی بخواهید که در یک بازی به سایر دانش آموزان یا دانشجویان کمک کنند و شما به تعداد بالای حمایت و پشتیبانی از دانش آموزان یا دانشجویان امتیاز مثبت بدهید. همچنین این دانش آموزان یا دانشجویان معمولاً زود خشمگین می شوند، به همین علت بهتر است بازی هایی را طراحی کنید که دانش آموز یا دانشجو در موقعیت خشم قرار بگیرد و با خویشتن داری و برخورد درست، از آنها عبور کند و امتیاز مثبت بگیرد.



فصل سوم

دیسک در یک نگاه

ابعاد الگوی رفتاری شما :

بعد D

چگونگی حل مشکل و عکس‌العمل به چالش را در افراد مورد سنجش قرار می‌دهد.

شدت: هرچه مقدار « D » بالاتر باشد، فرد در مواجهه با مشکلات و موانع فعال‌تر و جدی‌تر عمل می‌کند. هرچه مقدار « D » کمتر باشد، تمایل فرد برای جمع‌آوری حقایق قبل از تصمیم‌گیری بیشتر می‌شود. هنگامی که فرد در محیط ناخوشایندی قرار می‌گیرد مقدار بالای « D »

در افراد باعث بروز رفتاری خشن و مستقیم می‌شود.

احساسات : فاکتور « D » احساس خشم را اندازه می‌گیرد. کسانی که فاکتور « D » بالایی دارند به سرعت عصبانی می‌شوند و کسانی که فاکتور « D » پایینی دارند دیر عصبانی می‌شوند.

بعد I

تلاش فرد برای تاثیرگذاری و قانع کردن دیگران را مورد سنجش قرار می‌دهد.

شدت: هرچه مقدار « I » بالاتر باشد، فرد در تاثیرگذاری افراد با طرز تفکر خود کلامی‌تر و راضی‌کننده‌تر است. هرچه مقدار « I » کمتر باشد، فرد بیشتر از داده‌ها و واقعیات استفاده می‌کند. هنگامی که فرد در محیط ناخوشایندی قرار می‌گیرد

فردی که در الگوی او مقدار « I » زیاد است عکس‌العملی فعال‌تر خواهد داشت و سعی خواهد کرد به توافق برسد و یا به سرعت معذرت‌خواهی کند.

احساسات : فاکتور « I » احساس خوش‌بینی را اندازه می‌گیرد. کسانی که فاکتور « I » بالایی دارند؛ شاد و خوش‌بین هستند و کسانی که فاکتور « I » پایینی دارند به بدبینی تمایل بیشتری دارند.

بعد C

چگونگی واکنش فرد را به قوانین و مقررات اندازه می‌گیرد.

شدت: هرچه مقدار « C » بالاتر باشد، فرد از قوانین دیگران بیشتر تبعیت می‌کند. هرچه مقدار « C » کمتر باشد، فرد بیشتر به دنبال استقلال خواهد بود.

هنگامی که فرد در محیط ناخوشایندی قرار می‌گیرد فردی که مقدار « C » بالایی دارد بی‌توجه‌تر خواهد بود و معمولاً تسلیم خواهد شد.

احساسات : فاکتور « C » احساس ترس را اندازه می‌گیرد. هرچه فاکتور « C » بیشتر باشد، احساس ترس، بیشتر در فرد ایجاد انگیزه می‌کند. هرچه مقدار « C » کمتر باشد، فرد احساس ترس کمتری خواهد داشت.

بعد S

سرعت پاسخ فرد به تغییر را می‌سنجد.

شدت: هرچه مقدار « S » بالاتر باشد، تمایل فرد برای اتمام یکباره فعالیت بیشتر است. همچنین هرچه مقدار « S » بالاتر باشد فرد در مقابل تغییر بیشتر مقاومت می‌کند. هرچه مقدار « S » کمتر باشد، سرعت و شدت تمایل فرد برای تغییر بیشتر است.

هنگامی که فرد در محیط ناخوشایندی قرار می‌گیرد مقدار بالای « S » در افراد باعث بروز رفتاری بی‌تفاوت و بی‌احساس می‌شود.

احساسات : فاکتور « S » نبود احساس را اندازه می‌گیرد. هرچه فاکتور « S » در افراد بیشتر باشد، فرد احساساتی‌تر و بیانگرتر خواهد بود و هرچه مقدار « S » کمتر باشد، احساسات آن‌ها کمتر و شناخت آن‌ها دشوارتر خواهد بود.

ابعاد الگوی رفتاری شما :

بعد D

غالب، مصمم، مولد انگیزه
تمایل به برون گرایی و کار محورند
ویژگی‌های بارز: توانا در حل مشکل؛ اهل ریسک ؛ دارای «خود»
قدرتمند strong ego هستند، شروع‌کننده‌ی کار؛ هدف محور
ارزش گروهی: توانایی انگیزه دادن؛ توانایی اداره‌ی رخدادهای ارزش
دادن به زمان؛ نتیجه‌محور
محدوده‌ی خطر: اهل بحث؛ علاقه‌ای به روزمرگی ندارند: تخطی فراوان
از مقامات؛ ممکن است تحمیل‌کننده باشند
بزرگ‌ترین ترس: مورد سوءاستفاده واقع شوند

بعد I

تأثیرگذار، الهام‌بخش، تکانشی
تمایل به برون گرایی و مردم محورند
ویژگی‌های بارز: اهل طبیعت‌گردی، پرحرف، پر اشتیاق، قانع‌کننده،
خوش‌بین، اعتماد کننده، احساساتی
ارزش گروهی: مشوق خوب، شوخ‌طبع، اهل صلح و آشتی، توانایی حل
مشکل خلاقانه
محدوده‌ی خطر: بی‌توجه به جزئیات، محبوبیت را به نتایج ملموس
ترجیح می‌دهند؛ به خوبی به دیگران گوش می‌دهند؛ ممکن است
بی‌برنامه باشند
بزرگ‌ترین ترس: مورد پذیرش واقع نشدن؛ از دست دادن مقبولیت
اجتماعی

بعد C

وظیفه‌شناس، محتاط، رسمی و مؤدب
تمایل به درون گرایی و کار محورند
ویژگی‌های بارز: درباره‌ی مسائل فکر می‌کند؛ با دقت؛ استانداردهای
بالایی دارد؛ محتاط؛ منظم، دقیق ارزش گروهی: نظم‌دهنده‌ی خوب؛ از
دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند؛ دارای آرامش؛ موقعیت را به خوبی
توضیح می‌دهد
محدوده‌ی خطر: بسیار ایراد می‌گیرد؛ به جزئیات بیش از حد توجه
می‌کند و ممکن است تصویر کلی را از یاد ببرد: گاهی اوقات بسیار
انتقاد می‌کند
بزرگ‌ترین ترس: کار و تلاشش مورد انتقاد قرار گیرد

بعد S

ثابت‌قدم، حمایت‌کننده، پایدار
تمایل به درون گرایی و مردم‌محورند
ویژگی‌های بارز: خونگرم، مهربان و دوستانه، با درک، صبور، آسان‌گیر،
پایدار تا پایان کار
ارزش گروهی: خوب گوش می‌دهد؛ در انجام کار تیمی خوب است؛
وفادار؛ قابل‌اتکا، صبور و دلسوز محدوده‌ی خطر: در مقابل تغییر
مقاومت می‌کند؛ مشکلاتش را بروز نمی‌دهد؛ در اولویت‌بندی مشکل
دارد، بسیار حساس است
بزرگ‌ترین ترس: از دست دادن امنیت و ثبات

بعد D

خصوصیات کلی :

خواسته‌های غیرمعمول
اهل رقابت - مصمم - قاطع
مولد انگیزه - با مسئولیت - با اشتیاق
پیشرو - منطقی با اراده - مستقل

نقاط قوت :

تصمیم‌گیرنده‌ی نهایی
به زمان اهمیت بسیاری می‌دهد
شرایط موجود را به چالش می‌کشد
نوآور است توانایی حل مساله
اهل ریسک شروع‌کننده فعالیت

محدودیت‌های بالقوه :

تخطی از اختیارات خود اهل بحث و جدل
روزمردی را دوست ندارد خود بین
اشتباهاتش را به سختی می‌پذیرد

بزرگ‌ترین ترس ها :

مورد سوءاستفاده قرار بگیرد

انگیزه گرفتن از :

روبروی با چالش‌های جدید و حل مسائل
قدرت و مقام و ریسک کردن
آزادی از روزمردی و کارهای بی‌ارزش
تغییر مکان‌هایی که در آن فعالیت می‌کند

محیط ایده‌آل :

تمرکز نوآورانه بر روی کارهای آینده
کارها و فعالیت‌های غیرمعمول و چالش‌انگیز
پروژه‌ها و فعالیت‌هایی که نتایج ملموسی به دنبال دارند
عدم کنترل و نظارت و فارغ از جزئیات
ارزیابی عملکرد شخصی بر مبنای نتایج و نه روش‌های انجام کار

بعد I

خصوصیات کلی :

اجتماعی - خونگرم - خوش‌بین
آماده‌ی انجام کار - پرحرف - قابل‌اطمینان
آراسته - دارای وجهه خوب عمومی - پر اشتیاق
اهل گفتگو - متقاعدکننده - مستقل

نقاط قوت :

حل خلاقانه مساله - مشوق خوب
به دیگران برای حصول نتیجه انگیزه می‌دهد
شوخ طبعی مثبت - تعارضات را با حرف زدن حل می‌کند - اهل
صلح و آشتی
محبوبیت عمومی - فروشنده خوب

محدودیت‌های بالقوه :

بیشتر به محبوبیت عمومی علاقه دارد تا به نتایج ملموس - به
جزییات بی‌توجه است
مدت کمی متمرکز است
از اشارات بدن و حالات صورت زیاد استفاده می‌کند

بزرگ‌ترین ترس ها :

مورد پذیرش واقع نشدن

انگیزه گرفتن از :

مدح و ستایش، محبوبیت عامه، مورد پذیرش و قبول
واقع‌شدن
محیط دوستانه

آزادی از هرگونه قوانین و مقررات

واگذاری جزییات به دیگران

محیط ایده‌آل :

شیوه‌های عملی و کاربردی
درگیری‌ها و بحث و جدل کم
آزادی از محدودیت‌ها و جزییات
محلی برای بیان عقاید
فعالیت‌های گروهی در محیط‌های حرفه‌ای یا اجتماعی

بعد ثبات : S

خصوصیات کلی :

وفادار - صبور - اهل همکاری
احساس مالکیت - قابل پیش‌بینی - منظم
سنجیده عمل کردن - در مقابل تغییر مقاومت می‌کند - پایدار -
نشان دادن عکس‌العمل

نقاط قوت :

قابل اطمینان و اتکا - متعهد در کار تیمی
اطاعت از قوانین - خوب گوش می‌دهد
صبور و دلسوز - تشخیص و درک تعارضات
درک بالا، مهربان و دوستانه - اهل کار تیمی

محدودیت‌های بالقوه :

در مقابل تغییر مقاومت می‌کند
زیاد طول می‌کشد تا با شرایط سازگار شود
به انتقاد و درگیری حساس است
در تعیین اولویت مشکل دارد
در اتخاذ تصمیم‌گیری‌های سریع مشکل دارد

بزرگ‌ترین ترس :

از دست دادن امنیت

انگیزه گرفتن از :

وفاداری
محیطی امن با کشمکش کم
تغییر ناکهانی در شیوهی زندگی ایجاد نشود
فعالیت‌هایی که می‌توان آن‌ها را شروع کرد و به اتمام رسانید

محیط ایده‌آل :

محیط گروهی
روش‌ها و سیستم‌های کاربردی
پایداری و قابل پیش‌بینی بودن
فعالیت‌هایی که می‌توان آن‌ها را به موقع پایان رسانید
درگیری‌ها و جدل‌های کم

بعد C

خصوصیات کلی :

اصول‌گرا - سنتی - اهل محاسبه
تمیز - کم حرف - منظم
ثابت - دقیق - وابسته - بانزاکت - هوشیار - اهل مذاکره،
دیپلماتیک

نقاط قوت :

دیدگاه: ثبات واقعیت
وظیفه‌شناس و با آرامش - دقیق در تمام فعالیت‌ها موقعیت‌ها
را خوب توصیف می‌کند
اطلاعات را جمع‌آوری، بررسی و آزمایش می‌کند
اهل تفکر خلاقانه - توانایی منظم کردن داده‌ها

محدودیت‌های بالقوه :

نیازمند مرزهای مشخص در فعالیت‌ها و روابط
محدود به روندها و روش‌ها
غرق در جزئیات
ترجیح می‌دهد احساساتش را بیان نکند
بجای بحث کردن تسلیم می‌شود

بزرگ‌ترین ترس :

انتقاد از کار وی، نقد و نكوهش

انگیزه گرفتن از :

استانداردهای سطح بالا
ارتباطات کم اجتماعی
کارهای جزیی
نظم‌دهی منطقی به اطلاعات

محیط ایده‌آل :

کارها و پروژه‌هایی که می‌توان آن‌ها را تا انتها انجام داد
کارهای تخصصی و فنی
روش‌ها و کارهای روزمره‌ی کاربردی و درگیری و جدل کم
راهنمایی و اطمینان از درست انجام دادن کار

ویژگی های رفتاری افراد D :

آینده نگر، انجام دهنده ، تسلط گرا

آنچه باعث عذاب دیگران میشود

آنچه باعث تحسین دیگران میشود

به صورت عمومی

- درک نکردن دیگران
- بی احساس، بی توجهی به دیگران
- طعنه آمیز بودن
- بدون گذشت
- چیره بر دیگران
- اهل بحث و جدل
- خود رای
- مغرور
- عجول
- مشکل در آرامش داشتن
- تعریف نکردن از دیگران
- بی احساس

- با اراده
- مولد
- مصمم
- عمل گرا
- آینده نگر
- خوشبین
- قابلیت هدایت ذاتی
- نیاز شدید به تغییر
- به راحتی ناامید نمیشود
- مستقل
- متکی به خود
- در مواقع شکست تسلیم نمیشود

در ارتباطات و روابط

- تمایل دارد بر دیگران مسلط شود
- برای خانواده و دوستان وقت ندارد
- از استانداردهایش کوتاه نمی آید
- از دیگران استفاده می کند
- نیاز به تایید دیگران ندارد
- نمی تواند عذرخواهی کند
- احساس می کند همیشه حق با اوست

- رهبری گروه را به دست می گیرد
- برای دیگران هدف تعیین می کند
- به دیگران برای انجام کار انگیزه می دهد
- جواب درست را می داند
- دیگران را مدیریت می کند
- کار گروهی را هدایت می کند
- در مواقع حساس بسیار خوب عمل می کند

در محیط مدرسه/کار

- اشتباهات را تحمل نمی کند
- انتظار دارد دیگران جزییات را انجام دهند
- داستان های احساساتی برایش کسالت آور است
- در تصمیم گیری عجول است
- جسور و بدون فکر و سیاست
- در رسیدن به هدف فریبکاری هم می کند
- روشش را توجیه می کند
- سخت کار می کند
- به دیگران سخت می گیرد

- هدف محور
- تصویر کلی را می بیند
- خود را مدیریت می کند
- به دنبال راه حل های عملی است
- سریع به کار می پردازد
- دیگران را به کار می گمارد
- بر بهره وری تاکید می کند
- فعالیت را تسریع می بخشد
- در موقعیت های کاری پیشرفت می کند

ویژگی های رفتاری افراد ۱ :

برون گرا، خوش بین، متقاعدکننده

آنچه باعث عذاب دیگران میشود

آنچه باعث تحسین دیگران می شود

به صورت عمومی

- بی نظم
- خستگی ناپذیر
- بی برنامه، غیر بهره ور
- زودباور
- خودمحور
- اهل بزرگ نمایی
- متزلزل
- به چیزهای بی ارزش اهمیت می دهد
- خود نما ، خودشیفته
- دم دمی مزاج
- اراده ضعیف در اتمام کارها
- فراموش کار

- برون گرا ، کاریزماتیک
- خون گرم، دوستانه
- پرحرف، اهل مهمانی
- مهربان
- بخشنده، بی ریا
- شوخ طبع
- خاطره گو
- با اشتیاق، بیانگر
- قوی روی صحنه ، سرزنده
- بی آزار
- در حال زندگی می کند
- اهل تغییر

در ارتباطات و روابط

- غیرقابل اتکا
- ظاهر ساز و فریبنده
- به همه گوش نمی دهد
- نیاز دارد در مرکز توجه باشد
- در مکالمات غالب است
- به جای دیگران پاسخ می دهد
- دم دمی مزاج
- بسیار بهانه می آورد

- دیگران دوستش دارند
- مشکلات بزرگ را راحت جلوه می دهند
- در راس فعالیت های اجتماعی قرار دارد
- به راحتی دوست می شود
- در اهدافش موفق است
- دیگران او را تحسین می کنند
- سریع عذرخواهی می کند
- فعالیت های بی برنامه را دوست دارد

در محیط مدرسه/کار

- ترجیح می دهد حرف بزند تا کار کند
- الزامات را فراموش می کند
- به دستورات و سخنان دیگران توجهی ندارد
- اعتماد به نفسش سریع از بین می رود
- بی نظم
- اولویت های بی برنامه
- با احساساتش تصمیم می گیرد
- بسیار حرف می زند

- در انجام کارها داوطلب است
- در فکر انجام فعالیت های جدید می باشد
- ظاهر تمیز و خوبی دارد
- خلاق، از رنگ های مختلف استفاده می کند
- شوخ، انرژی و اشتیاق دارد
- خوش مشرب، دیگران را سرگرم می کند
- کارهایش را سریع انجام می دهد
- دیگران را برای مشارکت تشویق می کند

ویژگی های رفتاری افراد S :

واقع گر، تماشا کننده ، سیاستمدار

آنچه باعث عذاب دیگران میشود

آنچه باعث تحسین دیگران می شود

به صورت عمومی

- بدون انگیزه
- تماشاکننده
- خودخواه
- خسیس
- محافظت از خود (خود مراقب)
- دو دل ، غیر قطعی
- بدون اشتیاق
- سرسخت
- عدم علاقه به مسئولیت
- ترسو
- بیش از اندازه سازشگر

- دوست داشتنی، اهل مذاکره
- کارآمد، منظم
- قابل اتکا، شخصیت محکم
- اصول گرا
- تمایلی به رهبری ندارد
- وفادار
- آسان گیر، با آرامش
- صبور، متعادل
- ساکت اما بذله گو
- همدل، مهربان
- احساسات را مخفی می کند

در ارتباطات و روابط

- غیرقابل تغییر
- مدیریت خوبی ندارد
- زندگی را خیلی جدی می گیرد
- اشتیاقش را سرکوب می کند
- درگیر موقعیت نیست
- به برنامه ها بی توجه است
- در مورد دیگران قضاوت می کند
- طعنه آمیز و سخره گیرنده

- دوست خوبی خواهد بود
- آرام، مطمئن، موقعیت را تحت کنترل دارد
- خوب و بد را می پذیرد
- به راحتی ناراحت نمی شود
- خوب گوش می دهد
- زیاد شوخی نمی کند
- دوستان نزدیک زیادی دارد
- مهربان

در محیط مدرسه/کار

- هدف محور نیست
- خود انگیزی ندارد
- شروع کار و پیشروی در آن برایش دشوار است
- از مورد فشار قرار گرفتن رنجیده می شود
- دیگران را بی جرات می کند
- تماشاکننده، در فعالیت ها شرکت نمی کند
- احساس مالکیت زیادی دارد

- شایسته و ثابت قدم است
- اهل صلح و موافق است
- توانایی کارهای اداری را دارد
- برای حل مشکلات میانجیگری می کند
- از درگیری دوری می کند
- تحت مضیقه خوب عمل می کند
- راه ساده را انتخاب می کند

ویژگی های رفتاری افراد C :

خلاق، بررسی کننده ، ایده آل گرا

آنچه باعث عذاب دیگران میشود

آنچه باعث تحسین دیگران می شود

به صورت عمومی

- اخمو ، عبوس
- منتقد ، غیر مثبت
- سخت گیر، قانون مند
- خودمحور، تند مزاج
- اهل انتقام ، کینه توز
- مستعد مورد آزار قرار گرفتن
- غیراجتماعی
- نظری، غیر کاربردی
- فروتنی غیر واقع
- به بعضی ها گوش فرا می دهد
- درون نگر، عزت نفس پایین
- نگران ، مضطرب

- بررسی کننده، ایده آل گرا
- متفکر وظیفه شناس
- وفادار
- با درک و احساس
- از خود گذشتگی نشان می دهد
- خود منظم (self-disciplined)
- جدی، باهدف
- با استعداد، خلاق
- استعداد هنری و موسیقی
- فلسفی، شاعرانه
- زیبایی را درک می کند

در ارتباطات و روابط

- کمرو ، ترسو
- بسیار دقیق
- گوشه گیری می کند - قهر می کند
- زیاد اجتماعی نیست
- زیاد انتقاد می کند
- بخشنده نیست
- عشق و محبتش را مخفی می کند
- دردها را به سختی فراموش می کند

- استانداردهای بالایی دارد
- دوست دارد همه چیز به درستی انجام شود
- کار دیگران را چک و کامل می کند
- دیگران را به درس خواندن ترغیب می کند
- هوشیارانه دوست می شود
- نامحسوس حمایت می کند
- از کانون توجه قرار گرفتن بدش می آید

در محیط مدرسه/کار

- مردم محور نیست
- کمال گرا است
- با وسواس برنامه ریزی می کند
- بیشتر دوست دارد بررسی کند تا کار کند
- ارزش خود را پایین می آورد
- دیر خوشحال می شود
- استانداردهای غیر واقع گرایانه دارد
- نیاز زیاد به تصدیق دیگران دارد

- پایبند به برنامه است
- مشکلات را حل می کند
- برای پیشرفت کار می کند
- استانداردهای بالایی دارد
- جزئیات محور است
- صرفه جو، اقتصادی است
- راه حل های خلاقانه پیدا می کند
- دوست دارد کاری را تمام کند
- نمودارها، گراف و اشکال را دوست دارد

روش های انجام کار :

هر الگوی رفتاری چگونه می آموزد؟ چگونه از دستورالعمل ها پیروی می کند و کارها را انجام می دهد؟

«D»

« من می خواهم کارها را خیلی سریع انجام دهم »

موضوع این کار چیست؟
بگذارید کمک کنم، یاد دهم و صحبت کنم.
فقط نکات اصلی داستان را خلاصه بگو.
بگذار من جلسه را اداره کنم.
به من چیزهای جدید بیاموز و مرا به چالش بکش

«I»

« من می خواهم کارها را به طرز جذابی انجام دهم »

من در محیط های صمیمی بهتر یاد می گیرم.
بیا با به اشتراک گذاشتن تجربیات شخصی بیاموزیم.
من از بیان کرد « احساساتم لذت می برم و دوست دارم تمرین هایی را انجام دهم که در بیان احساساتم به من کمک می کنند.
من با دیدن بهتر می آموزم.

«S»

« می خواهم کارها را به آسان ترین روش انجام دهم »

کمی آرام تر کار را انجام بده تا من بتوانم به این تغییرات عادت کنم.
یکبار دیگر برایم توضیح بده.
کمکم کن تا این مساله را متوجه شوم.
نمی خواهم متفاوت باشم. فقط می خواهم آن طور که به نفع گروه است کار را انجام دهم.

«C»

« من می خواهم کارها را به روش صحیح انجام دهم »

به سوالات من با اطلاعات دقیق پاسخ بده.
دلیل و مدرک را در اختیار من بگذار.
به من اجازه بدهید که مطالب و نکته های جلسه را ثبت و ضبط کنم.
انتظارات از من را رو راست به من بگو.
کاری را به من بسپار، سپس تنهائیم بگذار تا آن را به درستی انجام دهم.

بهبود بخشیدن به ارتباطات :

هر الگوی رفتاری چگونه می‌آموزد؟ چگونه از دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند و کارها را انجام می‌دهد؟

«D»

افراد با الگوی «D» خرسند می‌شود هنگامی که شما :

مختصر، صریح و بدون حاشیه سخن می‌گویید.
سوالاتتان را با «چه» شروع می‌کنید نه؛ «چگونه»
بر روی نتایج متمرکز می‌شوید (به یاد داشته باشد که آنها نتیجه‌محور هستند).
هنگام توصیف مسأله‌ای به اصل مطلب می‌پردازید.
راه‌هایی را برای حل مشکل به آنها ارائه می‌دهید.
هنگامی که درباره‌ی ایده‌هایتان با آنها سخن می‌گویید مزایای آن را هم به آنها می‌گویید.
برای جلب موافقت آنها به حقایق می‌پردازید نه احساسات .
مساله را با توجه به نتیجه‌دهی آن بررسی می‌کنید.
اما ناراحت می‌شوند وقتی که شما :
گسسته حرف می‌زنید یا حرف‌هایتان را تکرار می‌کنید.
به مشکلات متمرکز می‌شوید و نه راه‌حل‌ها.
به مسائل کلیت می‌بخشید.
بدون دلیل و مدرک حرف می‌زنید

«I»

افراد با الگوی «I» خرسند می‌شود هنگامی که شما:

به آنها فرصتی می‌دهید تا درباره‌ی عقاید، احساسات و افراد دیگر سخن بگویند.
به آنها کمک می‌کنید تا راه‌هایی را برای عملی کردن گفته‌هایشان پیدا کنند.
ایده‌ها و تجربیات خود را با آنان در میان می‌گذارید.
از آنها با به خاطر آوردن موفقیت‌هایشان یاد می‌کنید.
به آنها موقعیتی می‌دهید تا بتوانند به دیگران انگیزه دهند و بر آنها تاثیرگذار باشند.
به آنها نشان می‌دهید که را قبولشان دارید.
جزئیات را شرح می‌دهید اما زیاد به آنها نمی‌پردازید.
با آنها به آرامی و دوستانه سخن می‌گویید.
اما ناراحت می‌شوند وقتی که شما :
بیشتر صحبت می‌کنید .
وقت زیادی صرف اجتماعی بودن نمی‌کنید.
ایده‌ها و موفقیت‌هایشان را نادیده می‌گیرید.
به آنها می‌گویید چه کنند.
به آنها کار جزئی می‌دهید.

بهبود بخشیدن به ارتباطات :

هر الگوی رفتاری چگونه می‌آموزد؟ چگونه از دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند و کارها را انجام می‌دهد؟

« S »

افراد با الگوی «S» خرسند می‌شود هنگامی که شما:

علاقه‌ی حقیقی خود را به آنان اعلام می‌دارید.
به آنها جواب‌هایی درباره‌ی چگونگی انجام کارها می‌دهید.
اهدافتان، روشتان و یا نقش آنها را در یک سیستم کلی به طور واضح بیان می‌کنید.
در برخورد با آنها صبور هستید.
از ته دل آنها را تمجید می‌کنید.
به آنها زمان کافی برای سازگاری با تغییرات را می‌دهید.
تغییرات و ایده‌ها را به روشی تهدیدآمیز بیان نمی‌کنید.
به آنها بازخورد نشان می‌دهید.
اما ناراحت می‌شوند وقتی که شما :
تحمیل‌کننده یا به شدت خشن هستید.
انتظارات سختی از آنها دارید.
اهل درگیری هستید.

« C »

افراد با الگوی «C» خرسند می‌شود هنگامی که شما:

در بیان ایده‌هایتان از اطلاعات دقیق استفاده می‌کنید.
هنگامی که چیزی را توصیف می‌کنید وارد جزئیات می‌شوید.
هنگامی که چیزی را توضیح می‌دهید صبور، سمج و سیاست مدار هستید.
برای جلب موافقت آنها به حقایق می‌پردازید نه احساسات .
به فضای شخصی و آزادی عمل آنها بها می‌دهید .
انتظارتان را رو راست به آنها می‌گویید.
به آنها مزایا و مضرات بحث را توضیح می‌دهید.
اما ناراحت می‌شوند وقتی که شما :
از توضیح دادن جزئیات سر باز می‌زنید.
به سوال آنها به طور مبهم و بی‌توجه پاسخ می‌دهید.
آنها را با اطلاعات جدید غافلگیر می‌کنید

ایجاد روابطی کارآمد :

این کاربرگ برای این طراحی شده است که شما بتوانید مهارت‌های ارتباطی خود را با نزدیکان تان بهبود ببخشید. لطفاً اسامی دوستان، همکاران، استادان و یا هم کلاسی خود را لیست کنید. الگوی رفتاری غالب او را مشخص کنید و سپس با استفاده از دانش «دیسک» راه‌هایی را توضیح دهید که می‌توانید از طریق آنها کارآمدتر با آن فرد رابطه برقرار کنید.

درگیری و تنش بین خود را کاهش دهید و یا محیط بهتری برای آنان فراهم آورید و بدین ترتیب نزد آنها مقبولیت کسب کنید.

نام فرد	ویژگی های رفتاری بارز ایشان	حدس می زنم الگوی رفتاری وی بر اساس دیسک این باشد	برای کم کردن تعارضات و یا درگیریها و بهبود رابطه ام با او میتوانم این کارها را انجام دهم

فصل چهارم

خلاصه پرونده شما

خلاصه اطلاعات پرونده شما

الگوی شما : High D



۷۳۱۲

نام و نام خانوادگی :	آزمایشی آزمایشی ۱۰۰
تاریخ تولد	۱۳۵۶
جنسیت	مرد
رشته تحصیلی	کاردانی
میزان تحصیلات	زیر دیپلم
شغل	کشاورزی
گروه خونی	null
وزن	۵۰
قد	۱۷۵
وضعیت تاهل	مجرد
شماره تماس	۰۹۱۱۱۱۱۱۱۱
ایمیل	a.tafreshi@gmail.com

BMI وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر قد بر حسب متر به توان ۲

BMI : ۱۶.۶۷

شما میتوانید عدد بدست آمده از فرمول بالا را با جدول زیر مقایسه کنید :

کمتر از ۵/۱۸ = کمبود وزن | BMI بین ۵/۱۸ تا ۹/۲۴ = طبیعی | BMI بین ۲۵ تا ۹/۲۹ = اضافه وزن | BMI برابر ۳۰ و بیشتر = چاق

جدول مقایسه‌ای BMI مطلوب برای گروه‌های سنی مختلف : ۲۱

۲۱ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۱۷ تا ۱۹

۲۲ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۱۹ تا ۲۴

۲۳ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۲۴ تا ۳۴

۲۴ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۳۴ تا ۴۴

۲۵ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۴۴ تا ۵۴

۲۶ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۵۴ تا ۶۴