

به نام خدا
مدیریت رفتار سازمانی

فصل سوم: شخصیت

مدرس: روح اله دهقان سرند

تعریف شخصیت

شخصیت، الگوهای معینی از رفتار و شیوه های تفکر است که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می کنند.

صفات شخصیتی مهم

روانشناسان معتقدند که ساخت اصلی شخصیت به وسیله پنج صفت کلی نشان داده می شود:

۱- برونگرایی

۲- سازگاری

۳- وظیفه شناسی

۴- ثبات هیجانی

۵- خردمندی

صفات وابسته به برونگرایی

اجتماعی بودن

داشتن جرأت

سروزیبان دار بودن

فعال بودن

خونگرم

صفات وابسته به سازگاری

داشتن رفتار دوستانه و همکارانه

با نزاکت بودن

قابل انعطاف بودن

قابل اعتماد

خوش فطرت

بخشنده

رقیق القلب

صفات وابسته به وظیفه شناسی

با وجدان بودن

احساس مسؤولیت کردن

منظم بودن

با برنامه بودن

پرکار بودن

علاقه مند بودن به پیشرفت

پشتکار داشتن

صفات وابسته به ثبات هیجانی

عاری بودن از اضطراب

عاری بودن از خشم و پرخاشگری

آرام بودن

شاد بودن

خوش برخورد بودن

صفات وابسته به خردمندی

برخورداری از نیروی عقلانی

خردمند بودن

تخیلی و خلاق بودن

کنجکاو بودن

فهمیده و روشنفکر

هوش

سایر صفات مهم شخصیتی

علاوه بر پنج صفت مهم شخصیتی، چهار صفت نسبتاً مهم دیگر هم مطرح هستند:

۱- تحت کنترل بودن سرنوشت توسط فرد (مرجع کنترل)

۲- صداقت و درستکاری

۳- هیجان خواهی

۴- حال و هوای خلقی

خلاصه کتاب Innate

▶ ما کی هستیم و چرا این شدیم که هستیم؟

▶ خودمون رو دقیق تر معرفی کنیم؟

▶ وقتی به دنیا می آییم، چطوری هستیم؟

▶ چقدر از ویژگیهای فیزیکی، غریزی و رفتاری مربوط به طبیعت هست
و چقدر مربوط به تربیت؟

▶ **Nature/Nurture** مناظره طبیعت و تربیت

▶ طبیعت انسان، یعنی چی؟ (ویژگیهای فیزیکی، غرایز، استعدادهای
روانشناسی، گنجایش های رفتاری = مجموعه ای از اشتراکات)





خلاصه کتاب Innate

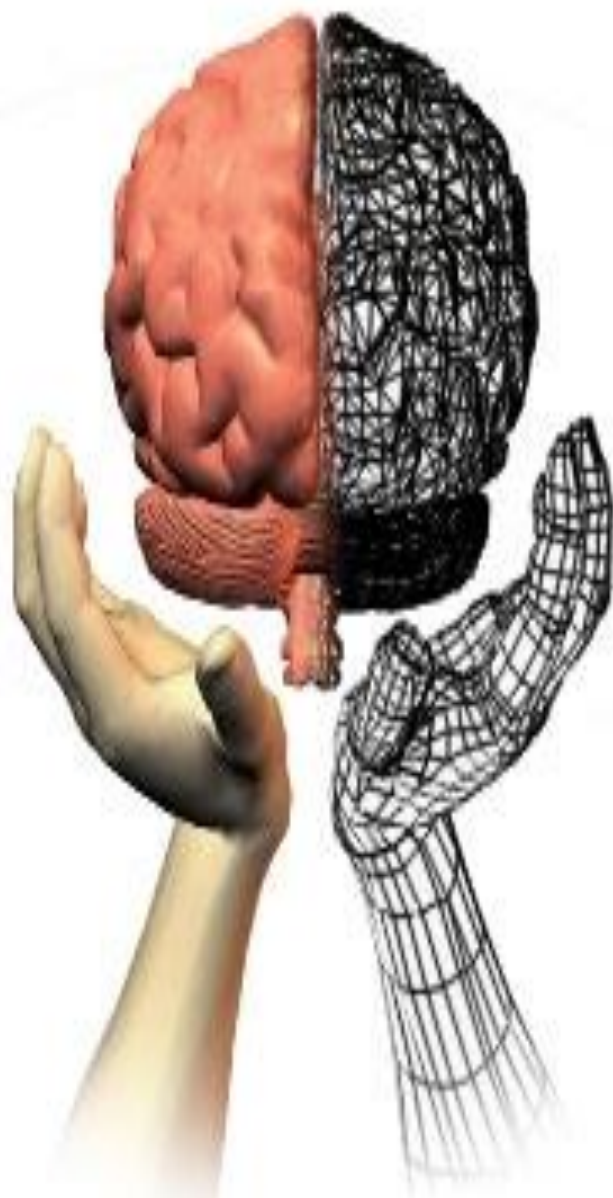
- ▶ منشا تفاوت‌های فیزیکی، غریزی و .. چی هست؟ **DNA**
- ▶ چقدر دستور در ژن انسان ذخیره شده است؟
- ▶ اشتراکات ژنی با گونه های دیگر موجود زنده چقدر است؟
- ▶ اشتراکات بین انسانها چقدر است؟
- ▶ چه تفاوت‌هایی باعث شده انسان ها با هم متفاوت بشن؟
- ▶ در مورد ریشه ژنتیک این تفاوت ها چه می دانیم؟
- ▶ مثال اصلاح نژاد سگ ها / گرگ ها



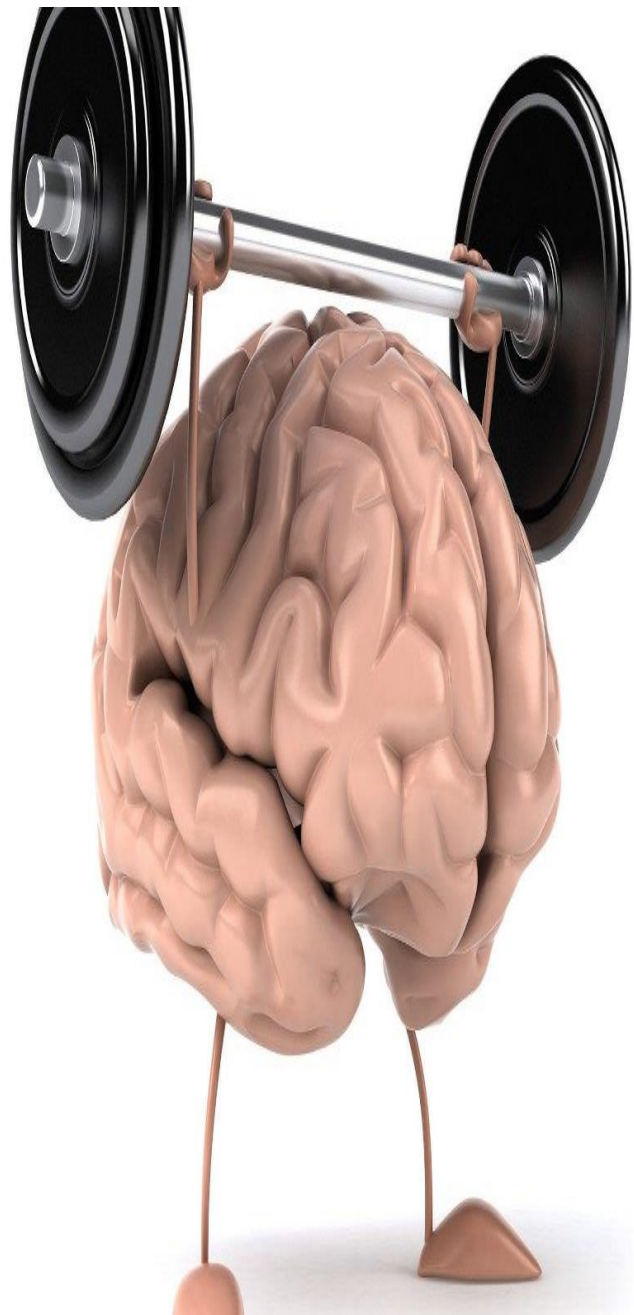
خلاصه کتاب Innate

- ▶ دو قلوی همسان شبیه تر از دوقلوهای غیر همسان هستند
- ▶ بخشی از سرنوشت ما از سرشت (طبیعت) ما میاد
- ▶ نکته مهم: رابطه بین ژنها و ویژگیهای شخصیتی رابطه ای غیر مستقیم است.
- ▶ مثال: اهلی کردن روباه ها - ژن اهلی بودن؟!!!!!!
- ▶ اثر مشخص نیست و غیر مستقیم هست - ژن هوش، ژن برونگرایی

خلاصه کتاب Innate



- ▶ ریشه تفاوتها: ۱- ژنتیک ۲- محیط یا تربیت
- ▶ کشف کتاب: اون تفاوتهایی هم که ریشه ش، طبیعت نیست، معلوم نیست تربیت باشد
- ▶ ممکن هست ما بیشتر از آنکه فکر می کردیم، نتیجه سرشتمان باشیم.
- ▶ آزمایش برونگرایی و درونگرایی (خارج از کتاب)
- ▶ مقایسه رشد دو قلوهای همسان در محیط های جداگانه و در محیط خانواده:
- ▶ نتیجه: محیط تربیتی خیلی نقش نداشت. پس به چیز دیگه هست:
- ▶ تفاوتهای تصادفی اجتناب ناپذیر در حین رشد فیزیکی
- ▶ تکرار شدن دستورات ژنتیکی در دو قلوهای همسان و در دو سمت بدن ما
- ▶ مثلاً راست دست و چپ دست بودن دو قلوهای همسان



خلاصه کتاب Innate

- ▶ منشاء تفاوت‌های انسانیها:
- ▶ ۱- تفاوت‌های ژنتیکی - ساختار مغز
- ▶ ۲- تفاوت‌های تصادفی در زمان اجرای دستورات ژنتیکی
- ▶ ۳- تربیت (محیط)
- ▶ نتیجه کلی:
- ▶ ویژگی‌های رفتاری ما بیش از آن حد که فکر می‌کنیم، ذاتی هست، اما:
- ▶ سرشت ژنتیک ما، سرنوشت ما را رقم نمی‌زند.

خلاصه کتاب The Road to Character

❖ ورزش شخصیت

❖ ابتدا دو آدم در وجود انسان داریم دو کاراکتر عملکردی و اخلاقی یعنی دو آدم هست در وجود ما و بعد بسته به اینکه فرهنگ غالب جامعه اطراف ما چی هست ممکن هست به سمت یکی از این ها بیشتر گرایش نشان دهیم.

❖ **آدم اول:** جنگنده، برنده، تلاش، موفقیت، فرد محور، موفقیت محور، شهرت

❖ **آدم دوم:** در بند اخلاقیات، انسانیت، مهربانی، صداقت

❖ در هریک از ما یکی از این کاراکترها سایه می ندازه روی دیگری مثلاً در جامعه آمریکا در سالهای اخیر فرد محوری و کاراکتر اول سایه انداخته روی کاراکتر دوم

خلاصه کتاب The Road to Character

- ❖ تا قبل قرن ۱۸ مدل انسان ۲ و فضائل اخلاقی اولویت جامعه بود
- ❖ از قرن ۱۸ ام به بعد فردگرایی رواج پیدا کرد و به یک تعادلی رسیدند.
- ❖ بعد جنگ جهانی دوم، کم کم انسان ها آماده شدن که برن دنبال لذت از زندگی و به دنبال آن، مصرف زیاد شد- تبلیغات زیاد شد- **توانمندسازی فردی**
- ❖ چند مثال: جورج بوش، جمله سازی، شهرت، کابینه آیزنهاور، پایان جنگ جهانی
- ❖ تاکید در فرهنگ و آموزش هم به موفقیت های فردی هست.

خلاصه کتاب The Road to Character

- ❖ مسیر رشد اکثر انسان های موفق با توجه به چند مثال نعل اسبی (U شکل) هست
- ❖ افزایش قدرت فردگرایی و امیال شخصی:
- ❖ اخلاقیات رو تحت الشعاع قرار می دهد و عواقب سنگینی برای بشر داشته است. چه عواقبی؟
- ❖ عدم نگاه کردن به مسائل اساسی تر
- ❖ هر چیزی رو می بریم روی معادله هزینه - فایده و روی عشق و مهربانی و ... سرمایه گذاری نمی کنیم
- ❖ رابطه والدین و فرزند عشق و محبت بود ولی الان برای مدال افتخار هست و خاص بودن
- ❖ هر چی جامعه از آدم خود محور و فردگرا پرتر بشه از ارزش های اصیل انسانی جدا میشه

خلاصه کتاب The Road to Character

❖ آدم های موفق خوش نام، چطور چالش بین آدم ۱ و ۲ رو حل کردند؟

❖ ۱- نگاهشون به خودشون بوده و از مسیر آدم ۲ به آدم ۱ رسیدند. (پرورش شخصیت)

❖ ۲- قدم اول در جاده شخصیت، کنار گذاشتن غرور است. (فروتنی)

❖ ۳- با خودشون روراست بودن در مورد ضعف ها و خطاهاشون و محدودیت هاشون

❖ ۴- دستاوردهای بزرگ از دل غم های بزرگ (توران میرهادی)

❖ ۵- معجزه عشق

❖ ۶- زمان: جوانی این افراد فاجعه بوده ولی هفتاد سالگی درخشان (همان منحنی U شکل)

تست MBTI چیست؟

- ▶ تست شخصیت شناسی مایرز بریگز یا تست ام بی تی آی پرسشنامه ای است که برای شناسایی نوع شخصیت، نقاط قوت، ترجیحات شخصی و ویژگی های فردی طراحی شده است.
- ▶ تست MBTI را ایزابل مایرز و مادرش کاترین بریگز بر اساس مطالعه روی نظریه کارل یونگ در مورد شخصیت ها ساخته اند.

اهمیت تست MBTI

- تست MBTI سریع و راحت انجام می شود .
- به نسبت زمان صرف شده اطلاعات قابل توجهی به شما می دهد .
- شما را با نقاط ضعف و قوتتان آشنا می کند .
- به تنظیم روابط شما با دیگران کمک می کند .
- دانش شما را نسبت به انواع شخصیت افزایش می دهد .

۴ معیار اصلی تست شخصیت MBTI

- ▶ در آزمون شخصیت MBTI افراد بر اساس ۴ معیار اصلی یا ۸ ویژگی مقابل هم مورد ارزیابی قرار می گیرند:
- ▶ درونگرایی - برونگرایی
- ▶ شهودی - حسی
- ▶ احساسی - منطقی
- ▶ قضاوتی - ادراکی
- ▶ از ترکیب این ۸ ویژگی با یکدیگر یک کد ۴ حرفی ایجاد می شود. غالب بودن هر کدام از ویژگی های گفته شده نهایتا ۱۶ نوع شخصیت را به وجود می آورد.

معیار اول: درونگرایی ۱ – برونگرایی E

- ▶ معیار اول در تست MBTI روشی برای توصیف چگونگی پاسخ و تعامل مردم با دنیای اطراف می باشد:
- ▶ برونگرایی : این افراد "بیرونی" هستند و تمایل به عمل گرا بودن دارند، از تعامل اجتماعی مکرر لذت می برند و بعد از گذراندن وقت با دیگران احساس انرژی می کنند.
- ▶ درونگرایی : این افراد "به سمت درون" هستند و تمایل دارند که به فکر کردن بپردازند، از تعامل های اجتماعی عمیق و معنادار لذت ببرند.

معیار دوم: شهودی N – حسی S

- ▶ معیار دوم در تست MBTI شامل بررسی چگونگی جمع آوری اطلاعات از دنیای اطراف خود است:
- ▶ شهودی: کسانی که "شهود" را ترجیح می دهند بیشتر به مواردی مانند الگوها و برداشت ها توجه می کنند. آنها از تفکر درباره مسائل و جنبه های انتزاعی لذت می برند.
- ▶ حسی: افرادی که "حسی" هستند توجه زیادی به واقعیت دارند، به ویژه به آنچه می توانند از حواس پنجگانه خود درک نمایند. آنها تمایل دارند که روی واقعیت ها و جزئیات تمرکز کنند و از تجربه عینی لذت ببرند.

معیار سوم: احساسی F – منطقی T

- ▶ معیار سوم در تست MBTI به نحوه تصمیم گیری افراد براساس روش جمع آوری اطلاعات متمرکز شده است:
- ▶ احساسی: کسانی که سبک "احساسی" دارند در تصمیم گیری به هنگام رسیدن به نتیجه به احتمال زیاد افراد و احساسات را در نظر می گیرند.
- ▶ منطقی: افرادی که "تفکر" را ترجیح می دهند بیشتر بر واقعیت ها و داده های عینی تأکید می کنند. آنها هنگام تصمیم گیری گزینه های سازگار، منطقی و غیر فردی را در نظر می گیرند.

معیار چهارم: قضاوتی J – ادراکی P

- ▶ معیار چهارم در تست MBTI شامل چگونگی تمایل مردم به مقابله با جهان است. در واقع این مورد بیشتر به سبک زندگی افراد اشاره دارد:
- ▶ قضاوتی: کسانی که به سمت "قضاوت" تمایل دارند، ساختار و تصمیمات محکم را ترجیح می دهند. آن ها منظم بوده و ساختار و چارچوب را ترجیح می دهند.
- ▶ ادراکی: افرادی که بر اساس "ادراک" عمل می کنند بازتر، انعطاف پذیر و سازگار تر هستند. این دو گرایش با مقیاسهای دیگر تعامل دارند.

۱۶ تیپ شخصیتی تست MBTI

- ▶ تیپ شخصیت INTJ (معمار): کسی که فکر می کنید عجیب است اما ذهن درخشانی دارد.
- ▶ تیپ شخصیت INTP (منطق گرا): کسی که دوست دارد فقط برای سرگرمی لوازم خانگی را باز کند.
- ▶ تیپ شخصیت ENTJ (فرمانده): فردی خستگی ناپذیر برای دنبال کردن و رسیدن به اهداف زندگی.
- ▶ تیپ شخصیت ENTP (مجادله گر): فردی با انگیزه که نگاهش سراسر به جوایز زندگی است.
- ▶ تیپ شخصیت INFJ (حامی): کسی که برای دیگران کارهای بزرگی خواهد کرد حتی اگر هنوز این را نمی داند.
- ▶ تیپ شخصیت INFP (تسهل کننده): فردی با روح آزادگی که در افکار پر احساسش بزرگ می اندیشد.
- ▶ تیپ شخصیت ENFJ (پیشرو): فردی که بدون در نظر گرفتن عواقب و مشکلات برای هدف خود می ایستد.
- ▶ تیپ شخصیت ENFP (مبارز): فردی جمع گرا با روحیه آزادگی که استعدادهای خود را هنوز نشناخته است.

۱۶ تیپ شخصیتی تست MBTI

- ▶ تیپ شخصیت ISTJ (بازرس): فردی دقیق و منطقی که همواره در کار و زندگی وقت شناس است.
- ▶ تیپ شخصیت ISFJ (مدافع): فردی با استعداد که سعی می کند در سایه حرکت کند.
- ▶ تیپ شخصیت ESTJ (اجرائی): فردی خوش مشرب که همه نزدیکان و دوستان او را دوست دارند.
- ▶ تیپ شخصیت ESFJ (سفیر): یکی از محبوب ترین های افراد هر گروه که البته حساس ترین هم می باشد.
- ▶ تیپ شخصیت ISTP (ماهر): فردی که به جای صحبت کردن به دنبال انجام دادن کارهاست.
- ▶ تیپ شخصیت ISFP (ماجراجو): فردی هنرمند که همواره ایده های خود را مورد آزمایش قرار می دهد.
- ▶ تیپ شخصیت ESTP (کارآفرین): فردی با انگیزه و پرتلاش که عاشق هر فرصتی برای درخشیدن است.
- ▶ تیپ شخصیت ESFP (سرگرم کننده): فردی پرنرژی و با انگیزه که بودن در کنار او کسل کننده نیست.

تست MBTI چه کاربردهایی دارد؟

- ▶ خودشناسی و ارتقاء توانمندی روانی
- ▶ مشاوره شغلی و انتخاب شغل مناسب
- ▶ مشاوره تحصیلی و انتخاب رشته
- ▶ مشاوره خانواده و مشکلات بین فردی
- ▶ مشاوره عشق و ازدواج
- ▶ پژوهش ها و مطالعات علمی

تست دیسک DISC چیست؟

▶ تست دیسک یکی از مشهورترین آزمون های مدیریتی و خودشناسی است که بسیاری از سازمان ها برای رفتارشناسی و شناخت کارکنان از آن استفاده می کنند. نام DISC مخفف چهار سبک اصلی است که سیستم رفتارشناسی DISC را تشکیل می دهند. شخصیت هر کس ترکیبی از این چهار سبک می باشد:

▶ نتیجه گرایی

▶ تاثیرگذاری

▶ ثبات گرایی

▶ وظیفه گرایی

کاربردهای تست دیسک

► در واقع نام اصلی و یا به عبارتی درست تر آزمون دیسک، "مدل رفتار شناسی دیسک" است. باید بدانید که دیسک به طور کلی به بررسی ویژگی های شخصیتی شما نمی پردازد بلکه هدفی که در آن دنبال می شود، شناخت و شناسایی رفتار غالب در شخصیت شماست. البته به وسیله این آزمون با شناخت رفتار غالب خودتان در موقعیت های متفاوت می توانید به نوعی از شخصیت خود نیز آگاهی پیدا کنید.

► افزایش خودآگاهی

► بهبود تیم سازی

► حل تعارض و مشکلات بین فردی

► انتخاب رشته، شغل و مسیر حرفه ای



بعد رفتاری D
تسلط (Dominance)

ارتباط	ویژگیها	نگاه کلی	صفات
--------	---------	----------	------

برونگرا
وظیفه گرا
سلطه جو
قدرتمند
قاطع
محکم
با اراده
مصمم
پیگیر
هدفمند
نتیجه گرا

تمایل شدید برای رسیدن به اهداف
مسئولیت پذیر
سازمان دهنده
نظم دهنده
کنترل کننده
خود محور
مستبد
خودرای

بعد D مشخص می کند شما چطور به مشکلات و چالشها پاسخ می دهید.
تاکید بر : شکل دهی به محیط با غلبه بر مخالفتها تا دستیابی به نتایج
دسته بندی : منطقی ها
تخصص در : کنترل
استعداد ذاتی در : رهبری
اولویتها : وظایف، نتایج و اهداف
انگیزه گرفتن از : چالشها، رقابتها، موفقیت، رسیدن به نتایج ، کسب منافع
نیاز به : چالش و تسلط
ذهنیت : پیروزی
اهداف : دستاوردهای منحصر بفرد، بدست آوردن فرصتهای جدید،
کنترل دیگران، استقلال
در ظاهر : رک و صریح و مطمئن از خود
توقع از دیگران : کارآمد بودن
نوع قدم برداشتن : سریع و محکم و مصمم
نگرش به وظیفه و کار : همین الان و به سرعت باید کار را انجام داد
شیوه کار و بازی : مستقل
بهترین سمت در کار : نظارت
ترس از : آسیب پذیری، مورد بهره برداری قرار گرفتن
بیزار از : تزلزل و بلاتکلیفی
احساسات : عصبانیت
ارزش قائل شدن برای : شایستگی، اقدام به عمل، نتایج ملموس،
آزادی شخصی، چالشها
نقطه قوت : تصمیم گیرنده سریع
نقاط ضعف : ناشکیبایی، اهمیت ندادن به دیگران، بی ملاحظه بودن

بعد رفتاری I تاثیرگذاری (Influence)

I

صفات

نگاه کلی

ویژگیها

ارتباط

برونگرا

مردم گرا

متقاعد کننده

مجاب کننده

ترغیب کننده

تاثیر گذار

انگیزه دهنده

انرژی بخش

پر انرژی

روحیه بخش

خودانگیخته

خودجوش

خوش بین

دارای نگرش مثبت

خونگرم

اجتماعی

معاشرتی

دوستانه

شاد

بعد I مشخص می کند شما چطور دیدگاه خود را به دیگران
انتقال می دهید.

تاکید بر : شکل دهی به محیط با تاثیر گذاری یا متقاعد کردن دیگران

دسته بندی : سخنوران

تخصص در : ارتباطات

استعداد ذاتی در : داشتن آرمانهای بزرگ

اولویتها : مردم و ارتباطات

انگیزه گرفتن از : اعتبار اجتماعی، دیده شدن، روابط، فعالیتهای

گروهی، تفریح کردن

نیاز به : شناخت و ارتباطات

ذهنیت : اصالت

اهداف : دوستی و شادی، اعتبار اجتماعی، شهرت

در ظاهر : ترغیب کننده و پر شور و شوق

توقع از دیگران : پر شور و اشتیاق بودن

نوع قدم برداشتن : سریع و نرم

نگرش به کار : کار باید مفرح و سرگرم کننده باشد، بعدا هم

می شود کار را انجام داد

شیوه کار و بازی : قابل انطباق

بهترین سمت در کار : هماهنگ کردن امور مختلف

ترس از : طرد اجتماعی، از دست دادن تاثیر گذاری

بیزار از : مقررات

احساسات : خوش بینی

ارزش قائل شدن برای : آماده سازی و مشاوره، آزادی بیان و روابط آزادانه

نقطه قوت : مبتکر و خلاق

نقاط ضعف : نداشتن نظم و ترتیب و برنامه، بدون فکر عمل کردن، غلبه

احساس بر منطق، نداشتن پشتکار، اعتماد به همه

بُعد رفتاری S ثبات (Steadiness)

S

ارتباط

ویژگیها

نگاه کلی

صفات

درونگرا

مردم گرا

با ثبات

پایدار

پیوستگی در رفتار

قابل پیش بینی

تودار

خوددار

آرام

ساکت

متین

بی هیجان

علاقه به زندگی و کار روتین و یکنواخت

تمایل به تعادل ، ثبات و هماهنگی

کار کردن آرام و منظم

دارای شیوه کاری یکنواخت

بیزار از عجله و استرس

بدون شتاب

کند در عمل و تصمیم گیری

بُعد S مشخص می کند شما چطور خود را با محیط تطبیق می دهید.

تاکید بر : همکاری با دیگران در شرایط موجود جهت انجام کار

دسته بندی : محافظین

تخصص در : هماهنگی

استعداد ذاتی در : ایجاد آرامش

اولویتها : مردم و همکاری، حمایت کردن، حفظ ثبات

انگیزه گرفتن از : احساس ثبات و امنیت و حفظ وضعیت موجود، همکاری

با دیگران، کمک به مردم، قدردانی شدن، برقراری دوستی

نیاز به : خدمات و قدردانی

ذهنیت : مهربانی و مهرورزی

اهداف : دستاوردهای شخصی، پذیرش اجتماعی، بودن در محیطی قابل

کنترل و حفظ وضعیت موجود

در ظاهر : وفادار به گروه

توقع از دیگران : صادق بودن

نوع قدم برداشتن : آرام و باطمینان

نگرش به وظیفه و کار : کار را باید خودم با دقت و به طور

صحیح انجام دهم

شیوه کار و بازی : جمعی و گروهی

بهترین سمت در کار : گروه سازی و ایجاد تیم

ترس از : تغییرات، عدم ثبات، رنجاندن دیگران

بیزار از : درگیری

احساسات : پنهان نمودن احساسات

ارزش قائل شدن برای : وفاداری، حمایتگری و کمک به دیگران و امنیت

نقطه قوت : همدلی و همکاری

نقاط ضعف : مصمم نبودن، سازگاری بیش از حد، نداشتن صراحت، پرهیز

از تغییرات، عدم ریسک پذیری



بعد رفتاری C

وظیفه شناسی (Conscientiousness)

صفات

نگاه کلی

ویژگیها

ارتباط

درونگرا

وظیفه گرا

با وجدان

وظیفه شناس

مسئولیت پذیر

دقیق

با دقت

جزئی نگر

علاقه به جزئیات

اهل موشکافی

تاکید بر دقت و کیفیت

ارزش دادن به تخصص و شایستگی

با کفایت

متخصص

تکنیکی

متبحر

با مهارت

متفکر

منطقی

بعد C مشخص می کند شما چطور به قوانین و روشهای

دیگران پاسخ می دهید.

تاکید بر : انجام مسئولانه کار در شرایط موجود برای

رعایت دقت و کیفیت

دسته بندی : کمال گرایان

تخصص در : اطلاعات

استعداد ذاتی در : تحلیلهای منطقی

اولویتهای : وظایف، حقایق، درستی و دقت، حفظ استانداردها

انگیزه گرفتن از : کسب دانش و تخصص، کار با کیفیت، برقراری نظم و

قانون، استفاده از استانداردها و روشهای درست

نیاز به : دقت و کیفیت و صحت

ذهنیت : کیفیت

اهداف : دستاوردهای منحصر بفرد و قابل پیش بینی، بی نقص

بودن، رشد شخصی

در ظاهر : جزئی نگر

توقع از دیگران : بدون اشتباه بودن

نوع قدم برداشتن : آرام و محتاط

نگرش به وظیفه و کار : باید از روشهای سنتی و همیشگی استفاده

کرد و از دیگران کمک گرفت

شیوه کار و بازی : جدی و دقیق

بهترین سمت در کار : سازماندهی

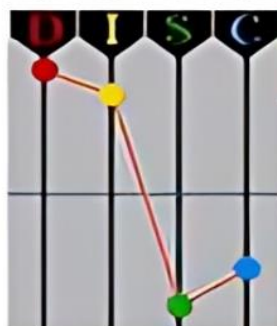
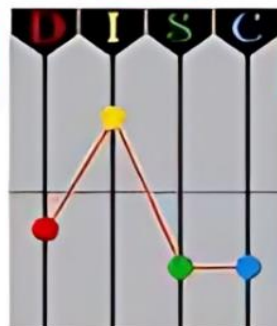
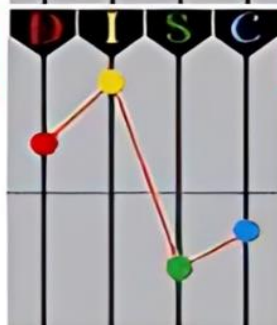
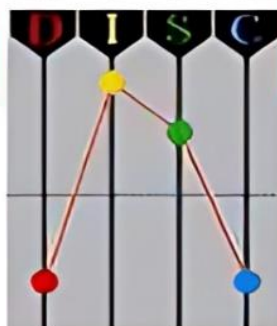
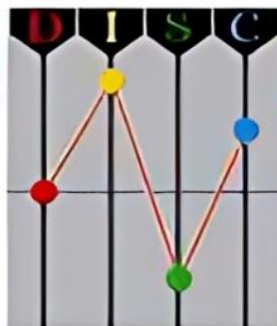
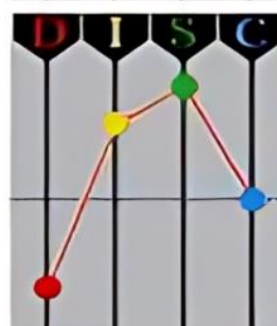
ترس از : انتقاد، اشتباه کردن

بیزار از : بی دقتی

احساسات : ترس و نگرانی

ارزش قائل شدن برای : کیفیت و دقت

نقطه قوت : برنامه ریزی دقیق

D**توسعه دهنده****نتیجه گرا****الهام بخش****خلاق****I****ارتقا دهنده****مقاعد کننده****مشاور****ارزیاب****S****متخصص****پیش برنده****نماینده****جستجوگر****C****متفکر هدفمند****کمال گرا****متبحر**



The image depicts a large iceberg floating in a dark blue ocean under a light blue sky with wispy clouds. The small, white tip of the iceberg is visible above the water line, while the much larger, translucent blue body of the iceberg is submerged. The text 'IQ' is written in red on the tip, and 'EQ' is written in yellow on the submerged part.

IQ

EQ

مقایسه EQ و IQ

EQ ►

ثابت نیست

در طول زندگی قابل افزایش است

IQ ►

در حدود ۱۵ سالگی تثبیت می شود

قابل افزایش نیست

می تواند به اندازه ۱۰ تا ۲۰ درصد در موفقیتها نقش داشته باشد.

ابعاد ۵ گانه هوش هیجانی

۱- قابلیت‌های فردی: **Personal Competence**

Self Awareness (خود آگاهی)

Self Management (خود مدیریت)

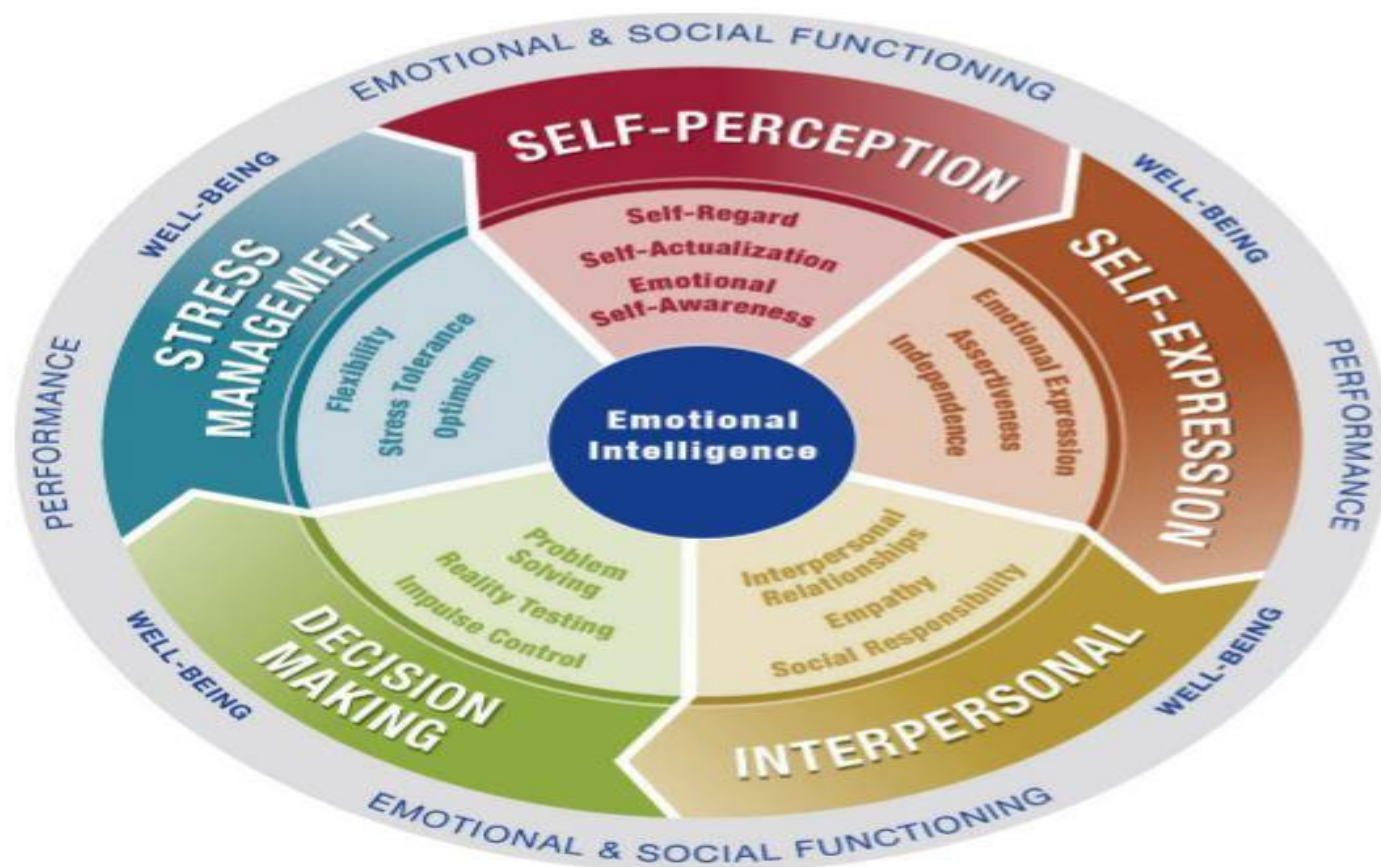
Motivation (انگیزش)

۲- قابلیت‌های اجتماعی: **Social Competence**

Empathy (همدلی)

Social Skills (مهارت‌های اجتماعی)

مدل هوش هیجانی Bar-On



ضریب هوش هیجانی درون فردی

Intra Personal EQ

خرده مقیاس	توضیحات
خود آگاهی هیجانی	توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود
عزت نفس	توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود
خود شکوفایی	توانایی درک ظرفیت‌های بالقوه و انجام چیزی که می توان انجام داد، تلاش برای انجام دادن و لذت بردن
خود ابرازی	توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح و دفاع از مهارت های سازنده و بر حق خود
استقلال	توانایی هدایت افکار و اعمال خود و آزاد بودن از تمایلات اجتماعی

ضریب هوش هیجانی بین فردی

Inter Personal EQ

توضیحات	خرده مقیاس
توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آن	همدلی
توانایی بروز خود به عنوان یک عضو دارای حس همکاری، موثر و سازنده در گروه	مسئولیت پذیری اجتماعی
توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که به وسیله نزدیکی عاطفی، صمیمیت، محبت کردن و محبت گرفتن توصیه می شود.	روابط بین فردی

ضرب هوش هیجانی مدیریت استرس

Stress Management EQ

توضیحات	خرده مقیاس
توانایی مقاومت کردن در برابر رویدادها، موقعیت‌های فشارآور و هیجانات قوی، و نیز رویارویی فعال و مثبت با فشار	تحمل فشار روانی
توانایی مقاومت در برابر یک تکانش، سابق یا فعالیت‌های آزمایشی و یا کاهش آنها، همچنین توانایی کنترل هیجانات خود	کنترل تکانش

ضریب هوش هیجانی خلق عمومی

General Mood EQ

توضیحات	خرده‌مقیاس
توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرش‌های مثبت، حتی در صورت بروز احساسات منفی و اتفاقات ناخوشایند	خوش‌بینی
توانایی احساس خوشبختی کردن در زندگی، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ	شادمانی

ضرب هوش هیجانی توان سازگاری

Adaptability EQ

توصیحات	خرده مقیاس
توانایی سنجش و هماهنگی، بین چیزی که به طور هیجانی تجربه شده و چیزی که بطور واقعی وجود دارد	واقع گرایی
توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تغییرات محیط و موقعیت‌ها	انعطاف پذیری
توانایی تشخیص و تعریف مشکلات، به همان خوبی خلق کردن و تحقق بخشیدن راه‌های مؤثر و بالقوه	حل مسئله



خلاصه کتاب Clear Thinking

- ▶ چهار سیستم عصبی و پیش فرض در تفکر خودکار
- ▶ احساسات
- ▶ ایگو (Ego)
- ▶ فشار اجتماعی
- ▶ لختی

خلاصه کتاب Clear Thinking

▶ چهار اصل کلی برای تفکر شفاف

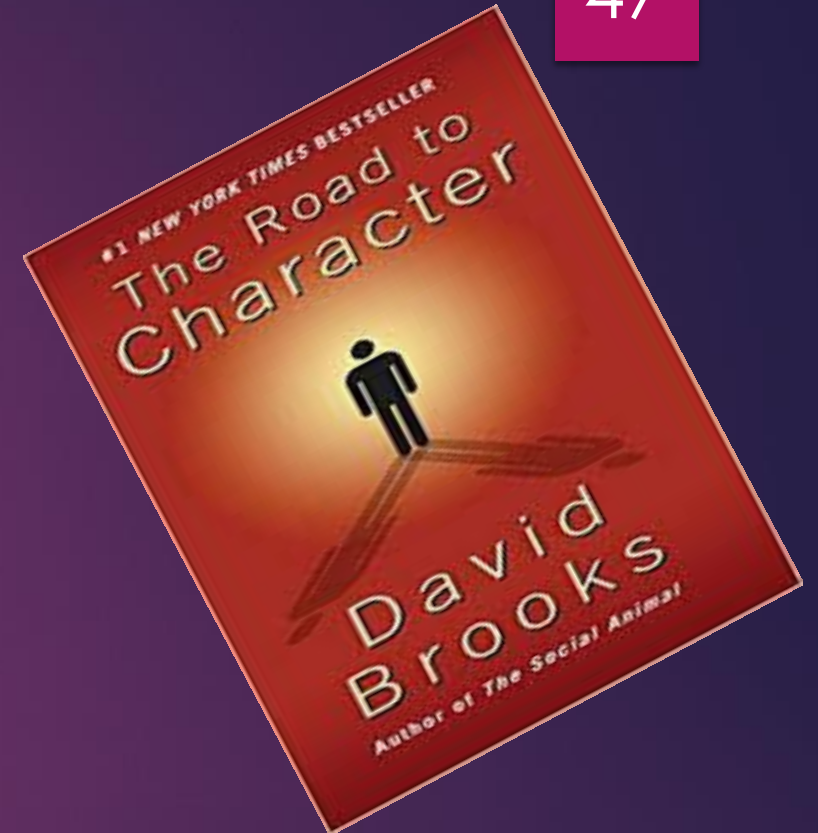
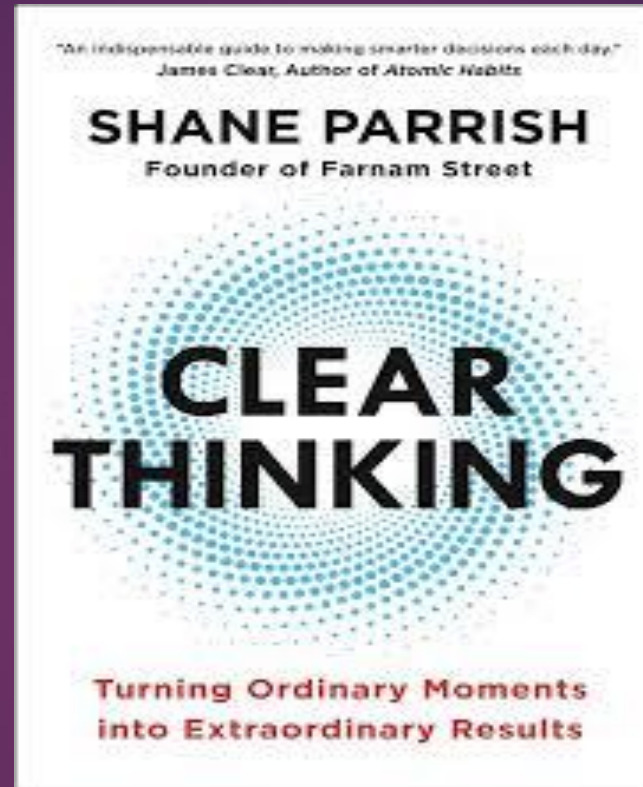
▶ پاسخگویی به خود

▶ شناخت خود

▶ کنترل خود

▶ اعتماد به خود







با تشکر از شکیبایی شما
روح اله دهقان سرند