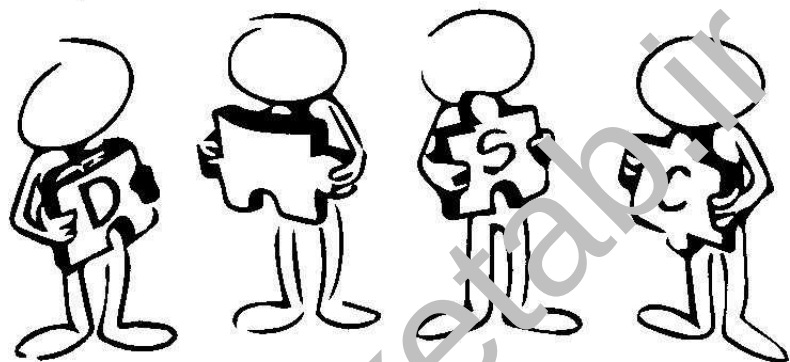




مطالعه و یادگیری بر مبنای مدل جهانی دیسک DISC

هاجر رستمی نیا

آنچه در مدرسه به ما نمی آموزند!

سرشناسه:	رستمی‌نیا، هاجر، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور:	مطالعه و یادگیری بر مبنای مدل جهانی دیسک / هاجر رستمی‌نیا.
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۱۹۶ ص.: مصور، ۲۱×۱۴ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹۴۶-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
موضوع:	مطالعه و فراگیری
موضوع:	Study skills
موضوع:	یادگیری
موضوع:	Learning
موضوع:	مدل‌های ارتباطی
موضوع:	Communication models
موضوع:	ارتباط بین اشخاص
موضوع:	Interpersonal communication
رده‌بندی کنگره:	B۱۵۴۹
رده‌بندی دیویی:	۳۷۱.۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی:	۱۷۹۶۲۰

مطالعه و یادگیری بر مبنای مدل جهانی دیسک DISC

آنچه در مدرسه به ما می‌آموزند!

نویسنده.....	هاجر رستمی‌نیا
طراح جلد.....	فرزانه اعرابی
صفحه‌آرا.....	فرزانه اعرابی
شمارگان.....	۱۰۰۰۰ نسخه
چاپ اول.....	تابستان ۱۳۹۹
ناشر.....	بید
مبلغ سرمایه‌گذاری.....	۵۸ هزار تومان

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ می‌باشد و هر گونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل، بدون اجازه کتبی ممنوع است.

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول
۲۴	D برتری طلبی یا تسلط (Dominance)
۲۹	یادگیری و مدل رفتاری D
۲۹	یادگیری چیست ؟
۳۳	جرای
۳۵	نتیجه گرایی
۳۹	عجله و سرعت
۴۳	چالش و رقابت
۴۶	کار گروهی
۵۰	تجمل گرا و برزند باز
۵۳	دانش آموز و دانشجو با بعد رفتاری D
۵۶	مدرس با بعد رفتاری D
۵۸	داستان شخصی
۶۰	ریزه کاری ها با بعد رفتاری D

- ۶۳ ریسک‌پذیری یعنی چه؟
- ۶۶ ده نکته طلانی فصل ..
- ۶۷ افراد مشهور با بعد رفتاری D

۶۹ فصل دوم

- ۷۱ ۲. مفهوم و تأثیرگذاری (Influences)
- ۷۸ یادگیری، و مدل رفتاری ا
- ۷۸ بی‌حواس
- ۸۱ تعاریف و روش‌ها
- ۸۵ تأثیرگذار و نه: کلام
- ۸۹ تنوع‌طلبی
- ۹۳ مستقل بودن
- ۹۷ دانش‌آموز و دانشجو با بعد رفتاری
- ۹۸ داستان شخصی
- ۱۰۱ مدرس با بعد رفتاری ا
- ۱۰۴ ریزه‌کاری‌های بُعد رفتاری ا
- ۱۰۸ ده نکته طلانی فصل
- ۱۰۹ افراد مشهور با بعد رفتاری ا

۱۱۱ فصل سوم

- ۱۱۴ ۳. ثبات و پایداری (Steadiness)
- ۱۱۸ یادگیری و مدل رفتاری S
- ۱۱۹ مدیریت زمان

۱۲۴	ثبات و امنیت
۱۲۸	خونگرم و مهربان
۱۳۴	دانش آموز و دانشجو با بعد رفتاری S
۱۳۸	مدرس با بعد رفتاری S
۱۴۲	ریزه کاری های بُعد رفتاری S
۱۴۷	ده نکته طلایی فصل
۱۴۸	افا مشه با بُعد رفتاری S

فصل چهارم ۱۵۱

۱۵۴	وظیفه شناسی (Conscientious) C
۱۵۸	یادگیری و بعد رفتاری C
۱۵۸	ذهن پرسشگر
۱۶۳	عمیق و جزئی نگری
۱۶۸	درون گرایی
۱۷۷	دانش آموز و دانشجو با بعد رفتاری C
۱۷۹	مدرس با بعد رفتاری C
۱۸۳	ریزه کاری های بُعد رفتاری C
۱۸۷	ده نکته طلایی فصل
۱۸۸	افراد مشهور با بُعد رفتاری C
۱۸۹	انعطاف پذیری عصبی چیست؟
۱۹۳	سخن پایانی
۱۹۴	تقدیر و تشکر
۱۹۶	بل ارتباطی من با شما

مقدمه

بارها در جلسات مشاوره و تدریس، مخاطبینی را می‌بینم که روند انجام کارهای روزمره‌شان برخلاف ویژگی‌های شخصیتی آن‌هاست. مثلاً شخصی دیداری است و سعی می‌کند از طریق ویس ضبط‌شده در کلاس به آموزش و یادگیری مطالب بپردازد. شخص دیگری باید در کلاس مشارکت کند و دیده شود، اما با گوشه‌نشینی با کسالت به مصائب توجه می‌کند. واضح است که بازدهی در چنین شرایطی پایین آمده و هرچند زمان و انرژی زیادی مصرف می‌شود. بالعکس زمانی که بر اساس ویژگی‌های شخصی به انجام کارها بپردازیم نه تنها در زمان کم بلکه با کیفیت بالا آن را انجام دادیم. مهم‌تر آنکه، از انجام آن کار لذت خواهیم برد. علاقه و لذت کمک می‌کند به راحتی راه بر ما آسان و قابل تحمل‌تر شود.

نکته جالب توجه در تمام طول سال‌های تدریس من این بود که افراد برای همه نوع آموزشی زمان گذاشته و مهارت‌های مختلفی را کسب و در پی موفقیت تلاش می‌کنند و همچنان در حال تلاش، تلاش و تلاش هستند. غافل از اینکه قبل از هر چیز بهتر است خود را شناخته تا بتوانند با خودشناسی

راه پرفرازونشیب زندگی را به مسیری لذت‌بخش تبدیل کنند. اگر تمامی مهارت‌های لازم را داشته باشیم اما خود را شناسیم مانند این است که پشت بنز آخرین سیستمی نشسته ولی هیچ شناختی از آن نداریم. چگونه می‌توان بهترین رانندگی را از خود نشان دهیم !!!

آیا تابه‌حال از خود پرسیده‌اید که چرا انسان‌ها در شرایط یکسان زندگی شغلی و اجتماعی خود، بهره‌وری، عکس‌العمل و نتایج یکسانی را نشان نمی‌دهد؟ آیا در مقابل این پرسش قرار گرفته‌اید که چه ارتباطی بین شخصیت درسی انسان‌ها و موفقیت شغلی آن‌ها وجود دارد؟ از همه مهم‌تر تابه‌حال به این موضوع فکر کرده‌اید که شغل و روند زندگی شما بر اساس تمایلات شخصیتی و رفتاری شما هست یا خیر؟

با شناخت دقیق از سیستم و اجزاء ماشین می‌توانیم بهترین استفاده را از امکانات آن داشته و از فراموشی‌های آن به‌طور کامل استفاده کنیم. همچنین بهترین مدل رانندگی خود را انجام داده و از آن لذت ببریم.

با شناخت ویژگی‌ها، نقاط ضعف و عادات خود می‌توانیم عملکردمان را در زمینه‌های متناسب با تیپ شخصیتی خود تغییر داده و در هر زمان رفتار درست را انجام دهیم.

همان‌طور که می‌دانیم اشخاص مختلف هستند. همه با ویژگی‌های منحصر به فردی داریم. در عصر ماشین، ارتباطات و پیشرفت سریع تکنولوژی، بی‌شک نیاز به شناسایی دقیق‌تر ابعاد شخصیتی انسان‌ها در جوامع بشری و محیط‌های شغلی بیش‌ازپیش احساس می‌شود. قطعاً با شناخت پتانسیل‌های درونی و ویژگی‌های مختلف فردی می‌توان به راهکارهای درستی در همه زمینه‌ها رسید و طعم رضایت از زندگی را چشید !!!

گفته پروفیسور یونگ دومین روانکاو معروف و بنیان‌گذار روان‌شناسی تحلیلی "سعی نکن چیزی که نیستی باشی، از توانمندی‌هایت لذت ببر" اهمیت خودآگاهی را می‌رساند که هر فرد باید با توجه به داشته‌های خود بتواند سطح زندگی خود را ارتقا دهد، نه اینکه در رؤیا و به دنبال کمبودهای خود در حسرت و ناامیدی زندگی کند.

خودشناسی کمک می‌کند تا بتوانیم ابتدا خود و سپس دیگران را شناخته و بر اساس آن تعاملات بهتری در رابطه خود با خود و خود با دیگران داشته باشیم. از زندگی شخصی، شغلی و خانوادگی گرفته تا روابط با دوستان و استخدام افراد کلان و ... در سازمان و یا شرکت‌ها و ... می‌تواند میانبری کمک‌کننده برای ما باشد.

۱۵

در این کتاب قصد دارم تسلیات و بهر سبب خودشناسی در مطالعه و یادگیری بزنم. قصد دارم تا شما خواننده عزیز را در دنیای جدیدی نمایم که تجربه آن برای شما همراه با آگاهی، رضایت و شناخت بهتر از خود و انسان‌های اطراف باشد تا بتوانید در حوزه یادگیری و مطالعه به بهترین نحو ممکن عملکرد داشته و نه تنها از مطالعه، یادگیری و آموزش خود مستفاد شوید بلکه از آن لذت هم ببرید. همچنین بازدهی کارهای خود را در زمان کمتری افزایش دهید.

با من همراه باشید تا دریچه‌ای جدید با استفاده از دنیای DISC (دیسک) در مطالعه و یادگیری برای شما بگشایم.

امیدوارم از این کتاب لذت ببرید.

هاجر رستمی نیا

