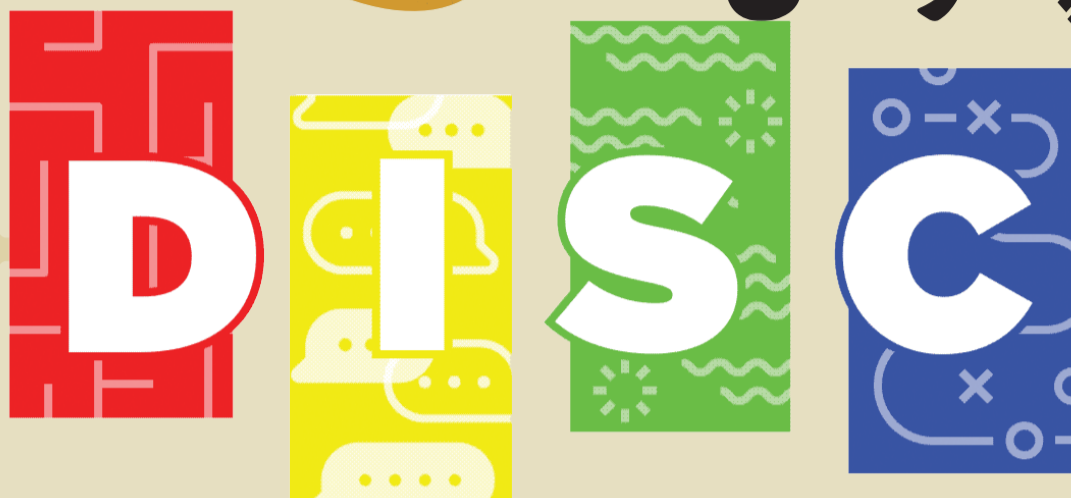


مدیریت شما چه رنگی است؟



شمع استرس را آب می‌کند

برسام جنتی
مترجم



امیرشجری/ یکی از ابزارهای ارزیابی رفتاری، به نام متد «دیسک، DISC»، اشخاص را بر اساس رنگ‌ها به چهار گروه تقسیم‌بندی می‌کند و امکان درک دقیق رفتارها را فراهم می‌آورد. در واقع متد «دیسک» آزمونی برای پیش‌بینی مهارت‌های فردی نیست، بلکه پرسشنامه‌ای است که رفتار افراد را در یک لحظه آنی بررسی می‌کند. ثمره کار ویلیام مارستون، روانشناس و مخترع امریکایی، روشی به نام «دیسک، DISC»، (تسلط، نفوذ، ثبات، انطباق) است که در سال ۱۹۲۸ منتشر شد؛ آنچه که شیوه روانشناختی یک موضوع را بر پایه چهار رنگ اصلی قرمز، آبی، سبز و زرد تعیین می‌کند. این متد، آزمونی برای سنجش مهارت‌ها نیست، بلکه پرسشنامه‌ای است که نتیجه آن، تصویری از رفتار اشخاص در لحظه‌ای آنی را نشان می‌دهد. این چهار نمایه اصلی به این شرح است:

قرمز: مسلط، پیشرو، مستقل و مطالبه‌گر

ویژگی اصلی اشخاصی که در رنگ قرمز امتیاز بالایی به دست می‌آورند، تسلط و برتری است. روش DISC تنها با استفاده از صفت‌هایی با مفاهیم مثبت، به افرادی که در این گروه قرار دارند، نگاه می‌اندازد و آنها را اشخاصی پرانرژی، کنشگرا، سریع، مستقیم، مستقل و مطالبه‌گر می‌خواند. در مواجهه با یک مشکل، قرمز اغلب راه حلی پیدا می‌کند و آن را به سرعت اجرا می‌کند. از طرفی افراد گروه قرمز می‌دانند که چگونه بحث را دوباره متمرکز کرده و روی نتایجی که باید به دست بیاورند، تمرکز کنند. البته فراموش نشود که آنها می‌توانند دیکتاتور و حتی تحقیرکننده دیگران باشند. کلمات کلیدی آنها هدف، قدرت، تصمیم‌گیری و چالش است.

زرد: مشتاق، اجتماعی و محکم

افراد گروه زرد تأثیرگذارند. یک شخص زرد دارای ویژگی‌های گشاده‌رو، مشتاق، معاشرتی و دارای روابط قوی، نمایشی، اجتماعی و سرزنده است. زرد تک مهره مدیریت گروهی احساسات در طوفان‌های فکری است. زردها مشکل را در گروه مطرح می‌کنند و هم‌تیمی‌های خود را تشویق می‌کنند که تا حد امکان ایده‌های بیشتری را در جریان بگذارند. از مزایای این نوع رفتار، توانایی زیر سؤال بردن وضعیت موجود، سهیم کردن دیگران در انرژی مثبت، حتی در صورت اوج استرس و برجسته کردن فرصت‌ها به جای موانع است. از معایب افراد این گروه، تمایل به بی‌نظمی و خودنمایی بوده و کلمات کلیدی آنها عبارتند از: بینش، احساس، ارتباطات، اعتقاد و شبکه.

آبی: متفکر دقیق و تحلیلگر

گروه آبی یعنی انطباق. بهترین توصیفات با نمایه این رنگ مطابقت دارد، از جمله دقیق، محتاط، رسمی، تحلیلگر، بادقت و متفکر. افراد متعلق به گروه آبی از نظر خلاقیت، داده‌های مسأله را جمع‌آوری می‌کنند از جمله زمینه‌ها، امار و ارقام و مسائل مرتبط. فرد آبی ابتدا بررسی و جمع‌آوری اطلاعات می‌کند، سپس راه‌حل‌ها را شناسایی می‌کند. نقطه قوت افراد دارای امتیاز آبی این است که آنها غالب هستند، توانایی در تشخیص خطر، پیش‌بینی احتمالات و اشاره به ایرادها و معایب را دارند تا به گروه اجازه حرکت رو به جلو را بدهند. بخش روشن ویژگی افراد آبی این است که می‌دانند چگونه نقاط کور را بزدايند. اما قسمت تاریک آنها، شامل ترس از تازگی و روش‌های جدید بوده و تمایل به رد ایده‌هایی دارند که خارج از چهارچوب مرجع آنها باشد. کلیدواژه‌های این گروه تحلیل‌گری، اندیشه، بی‌طرفی و شیوه است.

سبز: دارای تعاون تواضع و قابل اعتماد

ثبات، کلمه‌ای کلیدی برای افرادی است که بیش از همه به رنگ سبز گرایش دارند. از صفاتی که می‌توان از نقاط قوت آنها به شمار آورد: بالاحتیاط و مراقب، آرام، دارای حس همکاری، صبور، متواضع و قابل اعتماد بودن است. سبزه‌ها به نوعی مدیر پروژه به شمار می‌آیند که مشکلات را به طور خنثی و درحالت میانه، بدون هیچ گونه جانبداری مطرح کرده و به تدریج از هر کارمندی دعوت می‌کنند تا ایده‌های خود را مطرح کرده و آنها را به اشتراک بگذارند. در پایان نظرسنجی، او همه کارکنان را به منظور اتخاذ راه حلی مشترک سهیم می‌کند. سبز تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد تا اجماع را تسهیل کند، به همه اجازه می‌دهد نظرات‌شان را بیان کنند، می‌داند چگونه تنش‌ها را مدیریت کند و در کل شنونده‌ای فعال است. اما به هر قیمتی سعی می‌کند از ایجاد هرگونه درگیری جلوگیری کرده و در کل با هرکسی که بلندتر فریاد می‌زند موافق است! کلمات کلیدی افراد این گروه، شنوا بودن، گروه، روش و صبوری است.

سرعت روزافزون و دیوانه کننده زندگی، میزان استرس‌مان را بشدت افزایش داده است. هنگامیکه یک بحران کاری رخ می‌دهد، وای فای قطع می‌شود، هواپیما به تأخیر می‌افتد و ما عصبانی می‌شویم، هورمون استرس کورتیزول بیش از نیاز در بدن‌مان تولید می‌شود و حال ما را دگرگون می‌کند. برای سالم بودن، باید آرام باشید.

شاید از خود پرسیده باشید که چرا وقتی کمتر استراحت می‌کنید و استرس دارید سریعتر سرما می‌خورید و بیمار می‌شوید؟ خوب، به این دلیل است که لحظات استرس زایی را پشت سر گذاشته‌اید و بدن‌تان آسیب دیده و ضعیف‌تر شده است. سالهاست که محققان متوجه شده‌اند شمع‌های معطر برای رسیدن به آرامش مفید هستند زیرا هنگام سوختن رایحه گیاهانی را در محیط منتشر می‌کنند که باعث ترشح هورمون‌های آرامش بخش در بدن می‌شود و استرس را کاهش می‌دهد. شمع‌های معطر قرن‌هاست که در مراسم مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند. حس بویایی ما فوق‌العاده قدرتمند است و نباید آن را دست کم گرفت. بوی شمع معطر بخشی از مغز را که با حافظه و خلق و خو مرتبط است تحریک می‌کند. از افزایش انرژی گرفته تا تسکین استرس یا حتی افزایش وضوح ذهنی، ازجمله تأثیرات شمع معطر روشن است. استفاده از شمع حتی در گفتار درمانی هم تأثیر گذار است.

استفاده از شمع و تمرکز با آن، هوش و حافظه را بهتر می‌کند. اعتماد به نفس، صبر و اراده را افزایش می‌دهد. بازده کاری و بهره‌وری را افزایش می‌دهد. ذهن را آرام می‌کند، آرامش و سکوت درونی را فراهم کرده و وضوح بیشتری را در ذهن به ارمغان می‌آورد و توانایی تصمیم‌گیری را بالا می‌برد. به غلبه بر بیماری‌های روحی، رفتاری و عاطفی کمک می‌کند. کاهش استرس و آرامش عمیق را فراهم می‌کند. خواب را عمیق می‌کند و اختلالات مربوط به خواب مانند سردرد، بی‌خوابی و کابوس را کاهش می‌دهد.

شمع‌های معطر قرن‌هاست که در مراسم مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند.

حس بویایی ما فوق‌العاده قدرتمند است و نباید آن را دست کم گرفت. بوی شمع معطر بخشی از مغز را که با حافظه و خلق و خو مرتبط است تحریک می‌کند