

## نگران نباشید، خوشحال باشید، هماهنگی تفاوتها از طریق حساس شدن به شخصیتها

اقدس دواچی \*

### چکیده

با توجه به ناتوانی افراد در برقراری ارتباط موثر و صحیح که زندگی افراد بسیاری را تلخ و ناگوار ساخته و حتی منجر به ترک خدمت آنان می‌گردد، آشنا و حساس شدن نسبت به شخصیت‌های گوناگون تغییرات فاحشی را در نحوه درک برخورد و رفتار افراد نسبت به یکدیگر ایجاد می‌کند. Hartman معتقد است که هر انسانی با یک انگیزه درونی و محوری و یا سائق که بوسیله محدودیتها و تواناییها مشخص می‌شود متولد می‌گردد. از نظر وی رنگهای قرمز، آبی، سفید و زرد نمایانگر چهار نوع شخصیت است. با شناخت و آموزش حساسیت نسبت به این شخصیتها می‌توان به استراتژی‌هایی که باعث زندگی آرامتری می‌شود دست یافت و از سوگیریهای منفی دست کشید و به فردی که نعمتها و موهبتها و تواناییهای دیگران را می‌بیند و ارج می‌نهد تبدیل شد. برای رسیدن به چنین هدف ثمر بخش و مثبتی باید سعی کرد تا:

- ۱- رنگ خود و دیگران را دید، شناخت، فهمید و پذیرفت.
- ۲- راهکارهایی که باعث اتصال و پیوند با شخصیت‌های مختلف می‌شود را پیدا نمود.
- ۳- تواناییهایی را کسب نمود که فاقد آن هستیم.

\* عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

## مقدمه

یکی از مشکلات روزانه که زندگی افراد بسیاری را تلخ و ناگوار می‌کند و حتی منجر به ترک خدمت آنان می‌گردد ناتوانی در برقراری ارتباط موثر و صحیح است. ما نیمی از وقت خود را صرف تضادها و کشمکش‌ها می‌کنیم. ۸۵٪ از افراد کار خود را به دلیل اینکه نمی‌توانند با دیگران کنار بیایند از دست می‌دهند! چرا واقعا " نمی‌توانیم در کنار هم با هم کار کنیم؟ خوشبختانه امروزه بسیاری از مسئولان به اهمیت محیط کاری که نسبت به شخصیت افراد حساس است پی برده‌اند. یعنی محیطی که در آن کلیه افراد بینش و راهکارهای لازم را جهت ایجاد یک رابطه مثبت با شخصیت‌های گوناگون کسب می‌کنند. امروزه با پیشرفت علم و آموزش‌های حساس شدن نسبت به شخصیت‌های گوناگون، تغییرات فاحشی در نحوه درک، برخورد و رفتار افراد نسبت به یکدیگر ایجاد شده است و سازمانها با توجه به اهمیت این مسئله حاضر به پرداخت هزینه‌های هنگفتی در زمینه اینگونه آموزشها هستند، زیرا شاهد نتیجه مثبت آن در عملکرد، رضایت و برآیندهای حاصل در کارکنان خود بوده‌اند.

آیا شده که شبی خواب به چشمتان نیاید و ساعتها در بستر خود به این بیاندیشید که چگونه می‌توانید در فردی که به نظرتان غیر قابل نفوذ و رخنه است نفوذ کنید؟ آیا اتفاق نیافتاده است که به خودتان بگویید "یکشای بجای این همه نق زدن بهره‌وری بیشتری داشتیم"؟ ما بیش از نیمی از وقت خود را صرف تضادها و کشمکش‌ها می‌کنیم. چرا؟ واقعا " نمی‌توانیم باهم کنار بیاییم؟ اگر چنین احساسی دارید نگران نباشید. خوشحال باشید همه چیز در حال تغییر است. اکنون مدیران به کارکنان خود کمک می‌کنند تا دانش و مهارت لازم را در زمینه کنار آمدن و تحمل شخصیت‌های متفاوت و گوناگون بدست آورند. الگویی که در این مقاله معرفی می‌شود مفهوم حساسیت به شخصیت را ارائه می‌دهد و اینکه چگونه حساس

فصلنامه پرستاری و مامایی ایران

شدن به شخصیت‌های گوناگون میتواند عملکرد فرد را ارتقاء بخشیده، رضایت خاطر بیشتر او را فراهم آورد. محیط کار حساس به شخصیت (Personality-Sensitivity workplace) محیطی است که در آن کلیه افراد بینش و راهکارهای لازم را جهت ایجاد یک رابطه مثبت با شخصیت‌های گوناگون و متفاوت کسب می‌کنند. بسیاری از سازمانها امروزه مشاورینی را برای آموزش سوپروایزرهای خود استخدام کرده‌اند و متوجه شده‌اند که کارکنان خط مقدم برای مثال پرستاران از هر فرد دیگری بیشتر به اینگونه آموزشها نیازمند می‌باشند زیرا امروزه از پرستاران انتظار می‌رود که افرادی خود هدایت‌گر و پاسخگو در مقابل نتایج حاصل از بیماری و بالاخره پاسخگوی رضایت مراجع کنندگان باشند.

ایجاد یک محیط کاری حساس نسبت به شخصیتها یعنی نزدیک شدن به کلیه افراد کلیدی خواه مدیران و خواه سایر پرسنل. خوبست که در هنگام روبرو شدن با بیمار، همکار یا رئیسی که به نظر می‌رسد فرد نفوذ ناپذیری است بتوانیم به تصورات خود یا به "کلاه راه‌یابی" مراجعه کنیم و از آن راهی را انتخاب کنیم که ما را در کارکردن با این افراد کمک کند و سنگینی باری راکه با بودن و کارکردن با آنها حس می‌کنیم از دوشمان بردارد. آیا خوب نبود اگر مردم می‌دانستند که چگونه در روابط با دیگران بیشترین بهره را از استعدادها و تواناییهای آنان ببرند؟

دو هدف عمده آموزش حساسیت به شخصیتها عبارتند از:

- ۱- کمک به افراد در کشف تمایلات ذاتی خود و دیگران
- ۲- کمک به افراد در کشف راههای مثبت جهت ارتباط و اتصال و با شخصیت‌های گوناگون این دو هدف را در ذهن داشته باشید و بقیه مطالب را مطالعه فرمائید.

## ابزارهای در دسترس

بدنبال فعالیتهای روانشناس مشهور Carl Juny چند فرد متبحر دیگر ابزارهایی را جهت تعیین انواع شخصیت و آموزش

حساسیت به شخصیت بوجود آوردند. ابزارهای شایع مورد استفاده عبارتند از:

**Myers-Briggs**: شخصیتها را به ۸ طبقه عمده تقسیم نموده است (برون گرا، درون گرا، متفکر، قضاوتی، احساسی، درکی، اثرگذار و حساس).

**Disc**: شخصیت را به ۴ طبقه تقسیم نموده است (سلطه گر، نافذ، منضبط و محکم، جدی دقیق و با وجدان).

**Hartman's Color Code**: براساس سائقه و یا امیال درونی؛ از چهار رنگ که بیانگر سائقه‌های اصلی هستند استفاده کرده است (قرمز- قدرت، آبی - نزدیکی و صمیمیت، سفید - صلح و آرامش و زرد- شادی و لذت).

#### Hartman's Color Code

طبق نظر Hartman هر کدام از ما با یک انگیزه درونی محوری یا سائق که بوسیله محدودیتها و تواناییها مشخص می‌شود متولد می‌شویم. استفاده از رنگهای قرمز، آبی، سفید و زرد به منظور نشان دادن چهار نوع متمایز شخصیت می‌باشد.

**قرمزها دارای سائق قدرت می‌باشند.** از همان اوایل کودکی افرادی ثمربخش، پربار، پرکار، فعال و قدرت طلبند زیرا می‌دانند چگونه مسئولیت بپذیرند و کارها را انجام دهند. از ویژگیهای قرمزها اطمینان، اعتماد به نفس، منطقی بودن، منظم و قاطع بودن است. قرمزها از نعمت و موهبت بیش و دانایی و تمرکز برخوردارند. ضمناً افرادی مستبد، ریاست طلب، رئیس مآب، کم صبر، اهل جر و بحث، خودپسند و متمرکز بر خود می‌باشند.

**آبی‌ها میل دستیابی به صمیمیت و نزدیکی دارند.** از نزدیک بودن با دیگران لذت می‌برند دارای احساس قوی هستند، دوست دارند دیگران را خوب بشناسند و به آنها اهمیت می‌دهند، افرادی متعهد، قابل اعتماد و صمیمی می‌باشند. این گروه از نعمت و موهبت خدمت و کیفیت برخوردارند، در

عوض افرادی مستعد نگرانی، شکاک با خلق متغیر و دارای انتظارات غیر منطقی از دیگران می‌باشند.

**سفیدها برای صلح و آرامش تلاش می‌کنند.** افرادی منصف، مستقل و راضی که درخواستی کم از اطرافیان دارند. این افراد انعطاف‌پذیر، سهل گیر، صبور و مهربانند و از نعمت و موهبت تحمل و شفافیت و وضوح تفکر برخوردارند. سفیدها از کشمکش به هر قیمتی اجتناب می‌ورزند. افرادی مردد و دو دل می‌باشند و دارای خشم نهفته‌اند. این افراد ممکن است به حالت انفجار هم در آیند زیرا نیاز به صلح و آرامش باعث می‌شود که ناراحتی‌ها رایبان نکنند و در خود نگهدارند تا زمانی که مقدار آن چنان زیاد می‌شود که مشکل یا ناراحتی حتی جزئی باعث ظهور سایر ناراحتی‌ها در آنها می‌شود.

**زردها دارای سائق لذت و شادی می‌باشند.** خوشحال از خواب بر می‌خیزند، دوست دارند در تمام ساعات عمر خود از زندگی لذت ببرند. افرادی خونگرم، مردم پسند و قابل اعتمادند. این افراد از نعمت و موهبت خوش بینی و شور و شوق برخوردارند ولی ضمناً افرادی تکانه‌ای، بدون دیسیپلین، نامنظم و غیر متعهدند و از روبرو شدن با حقایق دوری می‌جویند.

اگر چه ممکن است هرکدام از ما فکر کنیم که ترکیبی از این شخصیتها هستیم ولی Hartman تاکید دارد که یکی از این سائقه‌ها در فرد بسیار برجسته است که نهایتاً ویژگی درونی او را مشخص می‌کند. عواملی چون روش تربیت، ترتیب تولد، فرهنگ و محیط بر تواناییها و محدودیتها موثرند ولی آن سائقه و انگیزه محوری را تغییر نمی‌دهند. چند لحظه‌ای به این رنگها فکر کنید آیا خودتان را بیشتر متمایل به یک رنگ از رنگ دیگر نمی‌بینید؟ در مورد افرادی که دور وبر شما هستند چه فکر می‌کنید؟ آیا مطالب فوق توضیحی برای برخی از روابط موفقیت‌آمیز یا مشکل آفرین شما نیستند. Hartman تاکید می‌کند که رنگ خوب یا بدی وجود ندارد. تمام رنگها

شور و هیجان بها می‌دهد روبرو هستید احتمالاً" او دارای شخصیت از نوع زرد است. در نتیجه باید حدس بزنید که کارهای او را باید بیشتر کنترل کنید و به او بیشتر سرکشی ننمائید. حالا به تفاوت این دو فرد بیاندیشید و ببینید چگونه باید روش برخورد خودتان را با هر کدام تغییر دهید، زیرا روشی که برای فرد با شخصیت قرمز موثر است برای فرد با شخصیت زرد مثرتر واقع نمی‌شود.

### رفتار با خانواده

اصول Color Code می‌تواند در درک پویائیهای خانواده نیز موثر باشد. پرستاری می‌نویسد یکبار از خانم بیه‌ای که به دلیل بیماری بسیار رنجور و ناتوان شده بود در منزل مراقبت می‌کردم. او سه فرزند داشت که اغلب بر سر مدیریت مادر و هزینه‌های مربوط به او با یکدیگر بحث و مجادله می‌کردند. جوانترین پسر که به علت ترتیب تولد از قدرت تصمیم‌گیری کمتری برخوردار بود، شخصیت نوع قرمز را دارا بود. بزرگترین پسر آبی بود که اغلب مورد سرزنش برادر کوچکتر که بعلت نوع شخصیت قرمز سعی می‌کرد مسئولیت مادر را بعهده بگیرد قرار می‌گرفت. پسر سوم که زرد بود یعنی فردی غیر متعهد بود و از حقایق دوری می‌جست میخواست که دو برادر دیگر با شخصیت‌های قرمز و آبی کارها را انجام دهند. این پرستار می‌نویسد اگر چه در مدتی که من از مادر آنها مراقبت می‌کردم آنها روی تفاوت‌های خود کار نکردند ولی توضیح من در مورد Color Code به مادر او را کمک نمود تا به مسائل فرزندان خود پی ببرد. این مثال نشان می‌دهد که اگر چه همیشه نمی‌توان مشکلات را از بین برد ولی می‌توان به افراد کمک کرد تا نسبت به مسئله بینش پیدا کنند و این عمل خود کاهش دهنده تنش است. چنانچه در مثال فوق مادر وقت کمتری را صرف این سوال که چرا فرزندانش آنچنان عمل می‌کنند می‌نمود.

بطور مساوی خوب هستند. او هم چنین اظهار می‌دارد که چون هر فردی در رنگ خاصی متولد شده است، لذا آرزوی تغییر آن رنگ مانند آرزوی داشتن بهره هوشی (IQ) غیر از آنچه که هست، غیرممکن می‌باشد. چنانچه در شما تعصبی با سوگیری وجود دارد بر آن غلبه کنید. تنها از طریق آموزش حساسیت به شخصیت و اعتقاد به تفاوت در انسانها متفاوت است که می‌توان از سوگیریهای منفی دست کشید و به فردی که نعمتها، موهبتها و توانائیهای دیگران را می‌بیند و ارج می‌نهد تبدیل شد. برای رسیدن به یک چنین مکان و موقعیت ثمر بخش و مثبتی Hartman بیان می‌دارد که باید سه چیز را آموخت:

- ۱- سعی کنیم که رنگ خود و دیگران را ببینیم، بشناسیم، بفهمیم و بپذیریم.
- ۲- سعی کنیم راهکارهایی را که باعث اتصال و پیوندها با شخصیت‌های مختلف در زندگی می‌شود بیابیم.
- ۳- سعی کنیم توانائیهایی را کسب کنیم که ذاتا فاقد آن می‌باشیم.

### چگونه بیماران بهره‌مند می‌شوند؟

اگرچه انتظار نمی‌رود که پرستاران نوع خاص شخصیت بیماران خود را بدانند ولی برای کسانی که اطلاعاتی در این زمینه دارند یا آموزشهایی دیده‌اند نظر کلی در مورد اینکه فرد از کدام رنگ است مشکل نیست. برای مثال چنانچه در محیط کار خود با بیماری که به نظر کم حوصله و هدایت کننده است و می‌خواهد صحنه را در اختیار گیرد روبرو هستید، با فردی که رنگ او دارای شخصیت از نوع قرمز است مواجه‌اید. در این حال راهکارهای زیر موثرند:

- الف) از رفتار فرد قرمزی که تحت تنش است ناراحت نشوید.
- ب) توجه خود را برلیاقتها، کارآیی و توانایی او معطوف کنید.
- ج) تاجائیکه می‌خواهد اجازه کنترل را به وی بدهید. برعکس اگر با بیماری که می‌خندد، شوخی می‌کند و به شادی، خوشی،

**چگونه پرستاران بهره‌مند می‌شوند؟**

پرستاران در محیط‌های تنش زای منزل و محیط کار فعالیت می‌کنند. در منزل اغلب مسئول تغذیه اعضای خانواده، با نیازهای شخصی گوناگون می‌باشند. آنها باید معلم، مشاور، آشپز، راننده خصوصی و تنظیم کننده نظم و انضباط درون خانه باشند. هنگامیکه بر سرکار می‌روند با بیماران مختلفی که تحت تنش هستند مواجه‌اند. همچنین با پزشکان، همکاران و سایر اعضای تیم درمان که همگی بدلیل بار سنگین کار و سایر مسائل شخصی دارای تنش هستند روبرو می‌شوند. با آموزش حساسیت نسبت به شخصیت می‌توان یاد گرفت چه انتظاراتی از دیگران داشته باشیم و چگونه به شخصیت‌هایی که تحت تنش هستند واکنش نشان دهیم. برای مثال قرمزها، تفویض اختیار می‌کنند، متقاضی هستند، دستور می‌دهند و ثمربخشند. در نتیجه تنش بیشتری را در دیگران بوجود می‌آورند. آبی‌ها تمایل به نگرانی دارند، افسرده می‌شوند ابتدا خود را سرزنش می‌کنند و سپس دیگران را.

پرستارانی که آموزش حساسیت به شخصیت را دیده‌اند آگاهی وسیعی نسبت به خود، بیماران و همکارانشان بدست می‌آورند، در نتیجه در روابط بین فردی انتخابهای بهتری را انجام می‌دهند. چنانچه آموزش در مورد Color Code در محیط حمایت کننده صورت پذیرد افراد براحتی در مورد تمایلات طبیعی خودشان صحبت می‌کنند. اطلاعاتی که پرستار در مورد سبک تعاملی، عملکرد و روابط بین فردی خودکسب می‌کند نقش بسیار مهمی در مدیریت او از خود و دیگران ایفا می‌کند، حتی سبب می‌شود که تصمیمات بهتری را برای آینده خود بگیرد. برای مثال یک فرد سفید که به صلح و آرامش اهمیت زیادی می‌دهد بجای قبول یک موقعیت مدیریتی بهتر است در یک مرکز تحقیقات به فعالیتهای تحقیقی پردازد.

**ارتباط با تفکر انتقادی**

بسیار واضح است که بین درک سبک‌های فردی و ارتقاء تفکر انتقادی ارتباط وجود دارد. مردم هنگامیکه متوجه می‌شوند توسط دیگران درک شده‌اند مورد حمایت قرار گرفته‌اند و به آنها اعتماد پیدا می‌کنند، عملکرد بهتری را از خود ارائه می‌دهند. در اینحال بجای پرداختن به دفاع از خود یاقانع کردن خود بدنال راه حل می‌گردند. اگر از مددجویان خود بپرسید سه مشکل اساسی که در ارتباط با تفکر انتقادی دارند کدامست؟ بلافاصله می‌گویند مشکل روابط بین فردی.

نکته حائز اهمیت دیگر آنست که تفکر انتقادی نیاز به تفکر مشترک دارد. ما به هوش و ذکاوت و مغز تمام افراد نیازمندیم تا به بهترین برآیندها دست یابیم. با بهبود روابط بین فردی از طریق حساس شدن به شخصیتها، اجازه می‌دهیم که قدرت مغزها بهم بپیوندند.

**در مورد برآیندها چه؟**

آموزش حساسیت به شخصیت به افراد کمک می‌کند تا بر نتایج و برآیندهای دلخواه متمرکز شوند. هرگز نمی‌توان با اجبار فردی را که کاملاً متفاوت از ماست بکار واداریم تا به نتیجه‌ای که می‌خواهیم دست یابیم. برای دستیابی به بهترین نتیجه در کوتاهترین زمان و با رضایت بیشتر باید روش و برخورد خود را مناسب با نیازها و خواستههای دیگران تنظیم کنیم تا خودمان. برای مثال چنانچه دوست دارید آموزش به بیمار راز طریق بازی ارائه دهید بهتر است از خودتان سوال کنید آیا راه سریع‌تر و مستقیم‌تری که بتوانم به بیمار با شخصیت نوع قرمز خود ارائه بدهم تا به آن چیزی که می‌خواهم برسم، وجود ندارد؟ در این صورت ممکن است متوجه شوید که ارائه یک پمفلت به او برای مطالعه و سپس مراجعه به او و پاسخ به سوالات وی تمام آموزشی است که او نیاز دارد. از طرفی دیگر اگر از همین شیوه برای شخصیت نوع زرد استفاده کنید مطمئناً به نتیجه نخواهید رسید.

**چگونه آموزش را امکان پذیر کنیم؟**

چنانچه در فکر اجرای چنین آموزشی در محیط کار خود هستید به نکات زیر توجه کنید:

- از فرد باتجربه‌ای خارج از محیط کار خود دعوت بعمل آورید.
  - با چند نفر متحیر در این زمینه مصاحبه کنید.
  - به ابزاری که آموزش دهنده بکار می‌برد توجه نمایید.
  - از صلاحیت آموزش دهنده مطلع شوید.
  - از آموزش دهنده‌ای استفاده کنید که برای گروه خاص شما مناسب است (انتخاب آموزش دهنده همانند انتخاب ابزار اهمیت دارد). به بودجه‌ای که صرف این کار می‌کنید توجه نمایید. بخاطر داشته باشید که هر چیز ارزانی همیشه بهترین نمی‌باشد (همینطور که هر چیز گرانی نیز بهترین نیست).
- با آموزش دهنده برای رسیدن به یک هدف دو جانبه هماهنگی کنید، اطلاعات شما به او بسیار مهم است زیرا شما گروه خود را بهتر می‌شناسید.

#### هماهنگی تفاوتها برای ارتقاء برآیندها

عملکردها و رضایت خاطرهایش از صرفا توجه به تفاوتهای قومی و گروههای فرهنگی است، و لازمه آن درک تفاوت در شخصیتها و چگونگی ایجاد رابطه با افرادی است که متفاوت از ما هستند. آموزش حساسیت به شخصیت را هبردهائی را که باعث زندگی آرامتری می‌شود در اختیار شما قرار می‌دهد. بخاطر داشته باشید که روابط انسانی بسیار پیچیده است و چنانچه با رفتار غیر قابل انتظاری روبرو می‌شوید، موقعیت را بدقت تجزیه و تحلیل کنید. تعبیر و تفسیر اولیه شما ممکن است اشتباه باشد یا ممکن است تنش باعث تغییر موقتی در شخصیت فرد شده باشد (برای مثال یک فرد آبی موقتا مانند یک فرد قرمز عمل کند). چنانچه در ابتدا موفق نشدید مجدداً سعی کنید زیرا تلاش نقش مهمی در بهبود روابط بین فردی دارد. گفته شده است که بهترین معلم، معلمی

است که انگیزه بیشتر دانستن را در فرد بر می‌انگیزد. به منابع مراجعه کنید، با همکاران صحبت کنید، با متبحرین تماس حاصل کنید، و مهمتر از همه از هر رنگی نکته‌ای بگیرید، بینایی در خود ایجاد کنید (قرمزها)، آنچه که می‌آموزید به دیگران آموزش دهید (آبی‌ها)، مهربان باشید (سفیدها) و از زندگی لذت ببرید (زردها).

#### خود را بیازماییم

۱- یک مرکز یا موسسه بهداشتی حساس به شخصیت، تسهیلاتی است که نه فقط مدیران بلکه پرسنل کلیدی اهمیت آنرا درک می‌کنند.

الف - رفع کشمکش بین پرستاران و بیماران

ب - یادگیری چگونه کمک کردن به دیگران در ایجاد پیوند با خود

ج - رفع کشمکش بین اعضاء گروه بهداشتی

د- یادگیری چگونگی ایجاد پیوند با شخصیتهای متفاوت

۲- کدامیک از گزینه‌های زیر یک نیمرخ شناخته شده شخصیت نمی‌باشد؟

الف - Myer-Briggs

ب - Motive

ج - Disc

د - Colo Code

۳- کدهای رنگی Hartman(Hartman's Color Code) بر این اعتقاد استوار است که بهترین راه شناخت انواع شخصیت از طریق مشاهده..... میسر است.

الف - رفتار

ب - هوش (IQ)

ج - راهبری

د - انگیزه

- ۴- Hartman معتقد است که رنگ مخصوص هرکس در نتیجه..... حاصل می‌شود.
- الف - پرورش و محیط  
ب - جنس و ترتیب تولد  
ج - عدم تغییر در طول عمر  
د - تاثیرات فرهنگ
- ۵- استفاده از کد رنگ از دیگر نظریه‌های شخصیتی آسانتر است زیرا:
- الف - رنگها بعنوان قلابهای حافظه برای نوع شخصیت عمل می‌کند.  
ب - مردم استفاده از رنگ را برای تعیین نوع شخصیت جالب می‌بینند.  
ج - مشخص است که رنگها بیانگر نژاد نمی‌باشند.  
د - مردم از ایده شناخت رنگ خودشان، استقبال می‌کنند.
- ۶- انگیزه اصلی شخصیت قرمز..... است.
- الف - کنترل دیگران  
ب - بوجود آوردن دور نما و دیدگاه  
ج - داشتن قدرت  
د - نشان دادن هوش خود
- ۷- انگیزه اصلی شخصیت آبی..... است.
- الف - نزدیکی و صمیمیت با دیگران  
ب - مورد تحسین قرار گرفتن  
ج - کسب استاندارد بالا  
د - درک شدن
- ۸- انگیزه اصلی شخصیت سفید..... است.
- الف- آسان گذرانی  
ب - در صلح و آرامش زندگی کردن
- ج - عضو گروه بودن  
د - درک کردن دیگران
- ۹- کلید ایجاد ارتباط مثبت با شخصیتهای متفاوت از شخصیت شما عبارتست از یادگیری:
- الف- بیان شفاف نیازها و خواستها  
ب - اهمیت پذیرش نیمرخ شخصیتهای  
ج - علت شخصیتهای قوی تر از سایرین  
د - چگونگی اتصال با شخصیتهای متفاوت
- ۱۰- در صورتیکه بیمارتان دارای شخصیت نوع قرمز است کدام یک از روشهای زیر را در انجام مراقبت پرستاری از وی انتخاب می‌کنید؟
- الف - خوش بینی و شور و شوق  
ب - دقت در عدم رویارویی  
ج - مستقیم و قاطع  
د - اجتماعی و دوستانه
- ۱۱- چنانچه با بیمار خانمی با نوع شخصیت زرد که اخیراً تشخیص بیماری قند برایش داده شده مواجه‌اید. چگونه آمادگی وی را برای یادگرفتن آموزشهای لازم در مورد بیماری قند تشخیص می‌دهید؟
- الف - از او می‌خواهید که مشکلاتش را به شما گزارش دهد.  
ب - روزانه فعالیت‌های او را بررسی می‌کنید و با روشی دوستانه بر زمان پایان کار تاکید می‌کنید.  
ج - بدون اینکه متوجه شود او را کنترل می‌کنید.  
د - از او نمی‌خواهید که به شما گزارش دهد زیرا ممکن است ناراحت شود.

۱۲- بهترین راه جهت ایجاد محیط کاری حساس نسبت به شخصیت عبارتست از اجرای برنامه‌ای که برای..... طراحی شده است.

الف - تاکید بر اهمیت مقررات مربوط به احترام متداول و کنار آمدن با یکدیگر

ب - تشویق پرسنل به مطالعه و ارائه گزارش در باره انواع شخصیت

ج - تشویق پرسنل به افزایش آگاهی از خود و تمرین راهکارهای متفاوت جهت پیوند و اتصال با دیگران

د - توسعه استانداردها و خط مشی‌ها (سیاستها) با راهکارهای خاص برای مقابله با کشمکش.

#### منبع

- Alfaro- Lefever R. (2000). Don't worry, be happy! Harmonize diversity through personality sensitivity, Nursing Spec rum, August 2000: 17-19.



## DON'T WORRY, BE HAPPY! HARMONIZE DIVERSITY THROUGH PERSONALITY SENSITIVITY

*Davachi, A.MS<sup>1</sup>*

### ABSTRACT

In reference to most people's inability to communicate effectively and correctly which make their life bitter and unpleasant even causes a lapse from duty or renouncing the work. Acknowledgement and sensitivity to different personality, make a big change in way of perceiving, behaving and encountering others. The Hartman's color code is based on the belief that each of us is born with an innate color motive, or represent four distinct personality types help you to learn what to expect and how to respond to personalities when they are under stress and harmonize diversity to improve our performance and satisfaction.

Personality-sensitivity training can give us the strategies we need to simplify our life and bring the best in others and prevent negative partiality and become a person who is able to see and respect people's gift, strength and potentialities. To reach to this effective and positive point we must:

- 1- See, recognize, understand and accept our's and other's personality color.
- 2- Find out strategies which connect us to different personalities.
- 3- Gain strength, which we don't have.

<sup>1</sup> - Senior lecturer school of Nursing and Midwifery. Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran. Iran.