

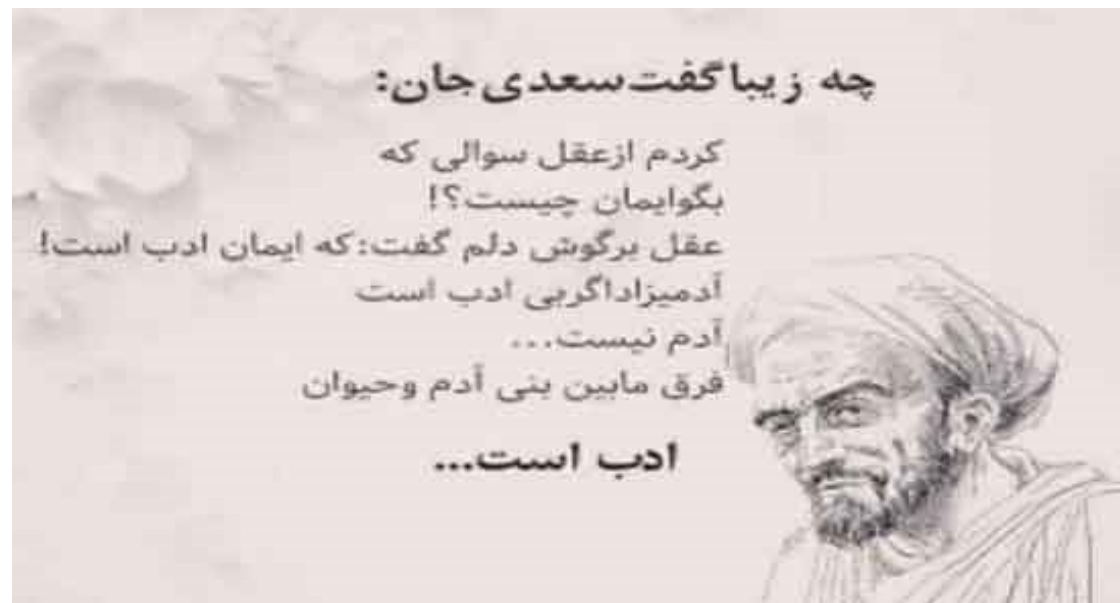
خود-تحلیلی سمفونیک چهار گاهی: راهی برای خود استعلایی

دکتر محمدعلی چراغی، استاد، گروه مدیریت پرستاری، دانشگاه علوم
پزشکی تهران

mcheraghi@tums.ac.ir

cheraghiali2000@yahoo.com

رهبر ارکستر سمفونیک چهارگاهی در هولتر مانیتورینگ پندار / گفتار / کردار و جوارح: ادب است



خود-تحلیلی راهبردی

➤ من کیستم؟ چیستم؟ چستی ام را چگونه توجیه می کنم؟ روش مندی من کدام است؟ POEM

➤ روزها فکر من این است و ...

➤ تعریف عمومی و تعریف حرفه ای از خودم چیست و چگونه است؟ چه مفاهیم مهمی در این تعاریف عمومی و حرفه ای موجود هست؟

➤ رابطه این مفاهیم با پندار، گفتار و کردار من چگونه هست؟

➤ پندار منظم، گفتار منظم، کردار منظم؟

➤ نظام ارزشی من دارای چه مختصات هستند؟ رابطه این مختصات با پندار، گفتار و کردار من چگونه هست؟

خود-تحلیلی راهبردی

➤ از خودم چه می خواهم؟ دارای چه برنامه هایی برای خواسته هایم هستم؟

➤ از خودم چه نمی خواهم؟ دارای چه برنامه هایی برای نخواستہ هایم هستم؟

➤ تحلیل SWOT از خودم چگونه است؟

➤ نقاط قوت من کدامند؟ (Strengths) با این نقاط قوت چه می کنم؟ چه برنامه ای برای کاربردی کردن آنها دارم و یا در پی تقویت هرچه بیشتر آنها هستم؟

➤ نقاط ضعف من کدامند؟ (Weaknesses) با این نقاط ضعف چه می کنم؟ چه برنامه بهبودی برای ترمیم آنها دارم؟

خود-تحلیلی راهبردی

➤ فرصت های فراروی من کدامند؟ (Opportunities) چه برنامه ای برای استفاده از فرصت ها دارم؟

➤ تهدیدهای فراروی من کدامند؟ (Threats) چه برنامه ای برای مدیریت این تهدیدها دارم؟

➤ وضعیت ذهنی، گفتاری و کرداری من چگونه است؟ (وضعیت آخر تامس.ا. هریس)

➤ وضعیت ذهنی، گفتاری و کرداری من از نظر سمفونی چهارگانه چگونه است؟ (دیدگاه نظری چراغی)

سمفونی چهار گاه (I SEA) از منظر وضعیت ذهنی

• هم آیی واقعیت و حقیقت در خروجی های پندار، گفتار و کرداری در روابط فیما بین
Knowledge/Knower/Known

- **Self-symphony**: Mind/I/Me OR Personal- self/Social- self (وضعیت آخر)
- **Symphonic (FSS: I SEA) self-regulation and Self-transcendence**
- **Four-Chamber/ Four-season:**

• استعاره موسیقی سنتی چهار گاهی موزون عاطفی / رومانتیک / خردورزانه ایرانی یا موسیقی کلاسیک چهار فصلی ویوالدی Vivaldi four seasons

سمفونی چهار گاه (I SEA)

- استعاره مفهومی: چهار ستون / چهار مُد / چهار گام یعنی I SEA
- خردورزی / عقلانیت / حکیمانه بودن یا Intellectuality
- معنویت / مینویت / معناگرایی یا Spirituality
- اخلاقیات یا Ethics
- زیباشناختی یا Aesthetics

معیارهای خردمندی

1. Original thought / Wisdom/ Knowledgeable...
2. Evidence-based in thinking/Speaking/ Deeds
3. Have a clear vision: put those ideas into action/ Envisioning
4. Possess Self-awareness
5. Garnering Credibility
6. Have a Base for Action
7. Passionate about their ideas

معیارهای خردمندی

8. Articulating and **speaking with passion** and creativity about their idea or vision.
9. Good **listeners**
10. Being able to talk **to any person at any level and be pluralistic**
11. Make **every word** count
13. Continuously **cultivate their follower** base or empower the Team or clients
14. Stay **Authentic**
15. Present Yourself as Constant and Consistent
16. Be **Fully Present**

معیارهای معنویت گرایی

1. Kindness and peaceful relationship
2. Empathy
3. Honesty
4. Patience
5. Courage
6. Integrity
7. Trust
8. Loyalty
9. Humility

معیارهای اخلاق مداری

1. Beneficence and nonmaleficence
2. Justice
2. Respect for Others
3. Transparency
4. Fairness
5. Values-Driven Decisions
7. Values Awareness
10. No Tolerance for Ethical Violations

معیارهای زیباشناخت گرایی

1. Attention to **Beauty and sublimation** in attribution, emotion, feeling
2. **Sensory knowledge and felt meaning** of objects and experiences
3. Attention to Art in thinking/speaking/deeds
4. Aesthetic knowledge **refers to sensuous experiences** (seeing, hearing, smelling, tasting and touching) that are lived in and through the human body.
5. The **focus is on interaction** and the aesthetic knowledge that are produced by and guide interactions.

تفسیر ۳*۴ در سمفونی چهارگاه (صورت و معنا)

- سؤال چهارگاه سمفونیک از خود با خود-تأملی (Self-reflection) و خود-تأویلی (Self-) interpretation) و نهایتاً خود-نقادی (Self-Critique) در مسیر تحقق خود-کنترلی (Self-) control): شعر حضرت مولانا... و سوره مبارکه والعصر...

تفسیر ۳*۴ در کنش - همکنشی ذهنی، گفتاری و کرداری (صورت و معنا)

- آنچه را که در مورد خودم، **پنداشتم** / پنداشته ام / می پندارم؛ آیا خردمندانه / معنویت گرا / اخلاقی /

زیباشناخت هست یا نه؟ (**پندار سمفونیک چهار گاه**)

- آنچه را که در مورد خودم، **گفتم** / گفته ام / می گویم؛ آیا خردمندانه / معنویت گرا / اخلاقی / زیباشناخت

هست یا نه؟ (**گفتار سمفونیک چهار گاه**)

- آنچه که از کردار من **بروز کرد** / بروز کرده است / بروز می کند؛ آیا خردمندانه / معنویت گرا / اخلاقی /

زیباشناخت هست یا نه؟ (**کردار غیر کلامی سمفونیک چهار گاه**)

قاعده هوشمندی ۶*۴ در سمفونی چهارگاه در مورد جوارح (To be Keen/SMART)

1. Keen Eye
2. Keen Ear
3. Keen Language
4. Keen Heart
5. Keen limbs(Hands/Legs)
6. Keen Mind

