

دوره آموزش عالی
مدیریت حرفه‌ای
بیمارستانی

رهبری بر خود

تدوین شده در:

دفتر مهندسی و نوآوری سلامت

مرکز مطالعات تکنولوژی دانشگاه صنعتی شریف

مؤلف:

دکتر جعفر ممی زاده



آدرس دفتر مهندسی و نوآوری سلامت:

تهران، خیابان آزادی، خیابان حبیب‌اللهی، خیابان شهید قاسمی، کوچه تیموری، بن بست گوهر، پلاک ۲، واحد ۴

تلفکس واحد آموزش:

۶۶۰۲۲۷۲۵ - ۶۶۰۰۸۶۰۹



تفکر استراتژیک و الگوهای تحول در سازمان‌های بهداشت و درمان

تدوین شده در:
دفتر مهندسی و نوآوری
سلامت
مرکز مطالعات تکنولوژی
دانشگاه صنعتی شریف

مؤلف:
دکتر حمیدی مطلق



تفکر استراتژیک و الگوهای تحول در سازمان‌های بهداشت و درمان

تدوین شده در:
دفتر مهندسی و نوآوری سلامت
مرکز مطالعات تکنولوژی دانشگاه
صنعتی شریف

مؤلف:
دکتر حمیدی مطلق



الحمد لله الذي
أعطى العلم نوراً
والعقل قوة
والقلم أداة
والقراءة طريقاً
إلى الجنة
والعلم نوراً
يضيء القلب
ويطهر النفس
ويجلب الرزق
والعلم نور
يضيء القلب
ويطهر النفس
ويجلب الرزق
والعلم نور
يضيء القلب
ويطهر النفس
ويجلب الرزق



رهبری بر خود

(مدیریت خویشتن)

دکتر جعفر ممی زاده

خودتان باشید اما در حد کمال

«رهبری بر خود»

کنترل رفتار به منظور شناسایی و استفاده بهینه از نیروهای کلیه ابعاد وجودی ، نظیر ؛ « معنوی ، روانی ، ذهنی ، عاطفی ، و جسمانی » است . مدیریت بر خویشتن به معنای ایجاد تعادل ، تغییر و تکامل در ابعاد مختلف زندگی و به عبارتی مدیریت زمان ، زندگی و خود آگاهی و خود مدیریتی است .

« آرمان بدون عمل ، رویاست و عمل بدون آرمان ، کابوس »

« آرمان بدون عمل ، رویاست و عمل بدون آرمان ، کابوس »

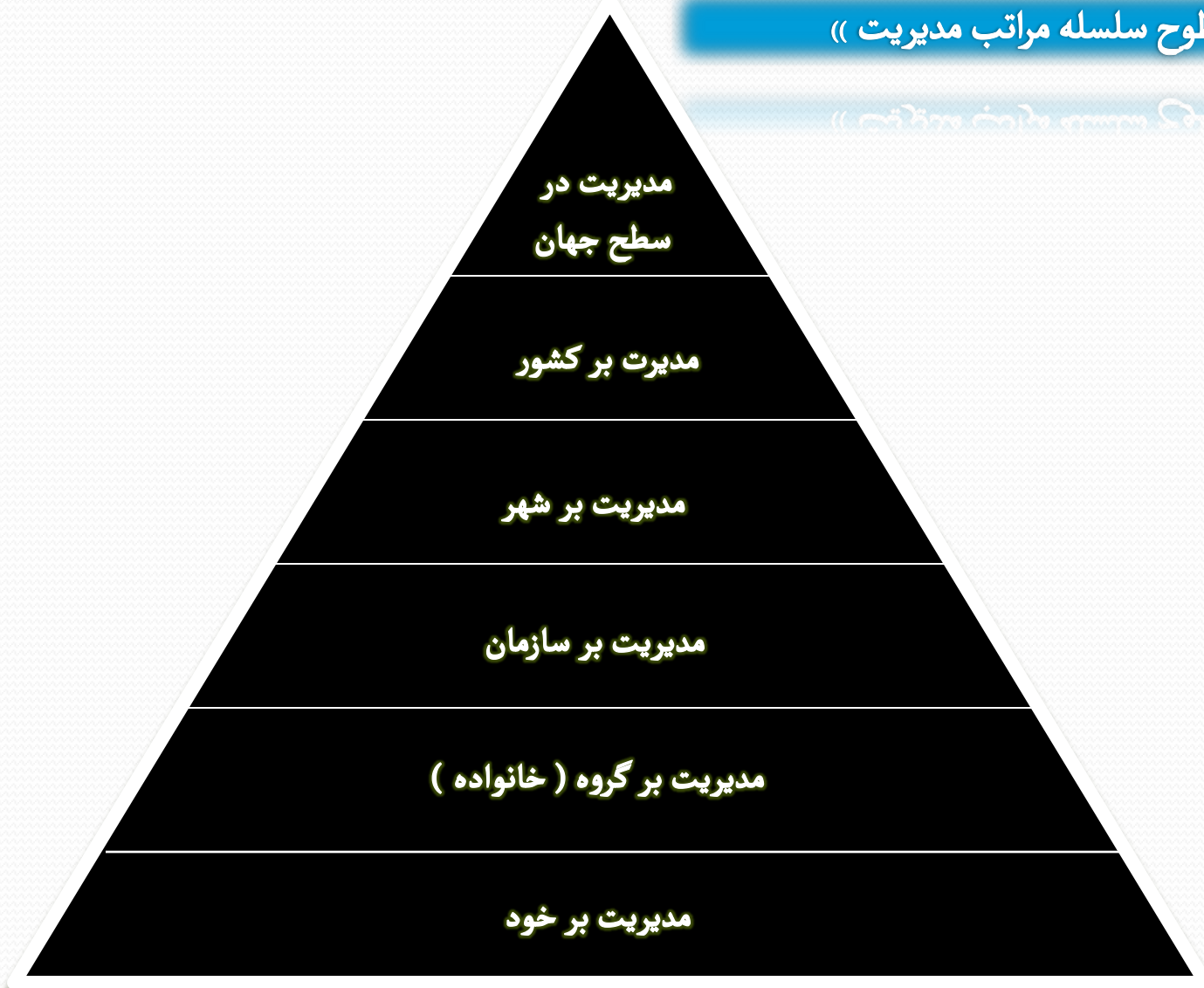
مهمترین و تنها رویکرد اثر بخش در زمینه شناسایی و بهره برداری از منابع درونی انسان ، تعهد ، همّت و جدیّت فرد در عمل و کنترل رفتار خود است .

کنترل رفتار خود ، به معنای انجام اقدامات لازم و پرهیز از رفتارهای نادرست بر اساس نظام باورها و ارزشهای فردی است .

کنترل رفتار بر اساس نظام باورها و ارزشهای خود که مبتنی بر دو پایه عقل و شرع است ، دارای قابلیت تحقق اهداف انسانی را فراهم می کند .

« سطوح سلسله مراتب مدیریت »

« سطوح سلسله مراتب مدیریت »



مدیریت در عرصه درون ، پیشنیاز عرصه بیرون

((هر کس سرپرستی ده نفر را عهده دار شود ، عقل او باید به میزان چهل نفر باشد و کسی

که سرپرستی چهل نفر را به عهده می گیرد ، عقل او باید به میزان چهار صد نفر باشد .))

رسول اکرم ((صلی الله علیه و آله و سلم))

اگر بتوانیم در خود ، نظم ایجاد کنیم ، آنگاه خواهیم توانست در دیگران و محیط کار خود
نیز نظم ایجاد کنیم .

مدیریت بر خویشتن ، بهترین رویکرد توانمند سازی و پرورش مدیران و منابع انسانی است .

((کسی شایسته تصدی ریاست است که بزرگی کار ، او را ناتوان و مغلوب نسازد و زیادی کار

نیز او را پریشان نکند)) امام علی ((علیه السلام))

« هر کجا میروی ، با تمام وجودت برو »

۱- عامل کسب مهارت‌های انسانی

۲- عامل مدیریت بر قلوب و ارتقاء به رهبری

۳- عامل تعدیل درونی و پیشگیری از آسیب‌های مدیریتی

۴- عامل تسهیل بالندگی کارکنان

۵- عامل کسب رضایتی و سعادت

۶- عامل حاکمیت عدالت اجتماعی

مدیریت بر خویشتن ، یعنی

« تئها راهی که کسی می تواند شما را رهبری کند
این است که باور خود رهبری را در شما احیا کند »

۱- مهارت‌های مدیریت جسم = هوش جسمانی PQ

۲- مهارت‌های مدیریت ذهن = هوش عقلانی IQ

۳- مهارت‌های مدیریت قلب = هوش عاطفی EQ

۴- مهارت‌های مدیریت ایمان = هوش معنوی SQ

مهارت‌های خود رهبری

« عقل سالم در بدن سالم »

مهارت‌های مدیریت جسم

الف (خود آگاهی جسمی : بازرسی و بازبینی کامل و دقیق بدن برای شناسایی نقاط قوت و ضعف جسمی و نیز مدیریت چرخه زیستی (بیوریتیم) است .

تمرینهای خود آگاهی :

الف (بهداشت فیزیکی ب (نمودار بیوریتیم ج (عینک خود نگری د (عبارتهای محاوره ای .

ب (رژیم غذایی مناسب : استفاده از تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن و رعایت اعتدال در مصرف غذا .

ج) ورزش : پس انداز نیروی جوانی برای دوران پیری است که نقش مهمی در سلامت و شادابی جسم و فعالیت اثر بخش ذهن دارد .

د) استراحت : خواب ، تفریح و مسافرت جزء امور زائد و تشریفاتی نیست . بلکه ؛ مانند غذا و تنفس ضروری است تا روابط و تعادل جسم و روان به خوبی برقرار شود .

ه) بهداشت : رعایت بهداشت و نظافت موجب پیشگیری از بسیاری بیماریها می گردد.

بهداشت فیزیکی ، بهداشت روانی ، ظاهر مناسب ، استفاده صحیح از نور آ، تاب و مصرف گیاهان تضمین سلامت است .

« عقل رهبر فکر ، فکر رهبر قلب ، قلب رهبر

حواس و حواس رهبر بدن است »

مهارت‌های مدیریت ذهن

۱- آگاهی از سبک شناسی خود

۲- آگاهی از نوع وسط توانمندیها

۳- آگاهی از حد و اندازه ها خود

۴- نمودار بیوریتیم.

ب: یادگیری مستمر: آموختن تغذیه ذهن و دانش چراغ عقل است.

ج: تفکر: فکر کردن ، ورزش ذهن است.

روشهای تفکر:

- | | |
|------------|------------------|
| ۱- منطقی | ۲- احساسی /عاطفی |
| ۳- نقادانه | ۴- مثبت |
| ۵- خلاق | ۶- نقشه پرداز |
| ۷- سیستمی | ۸- استراتژیک |
| ۹- واگرا | ۱۰- همگرا |

د: استراحت ذهن: ذهن به فرصتی نیاز دارد که فارغ از هرگونه محرک درونی و بیرونی به سازماندهی ، هماهنگی و تمرکز خود پردازد.

راه های استراحت ذهن:

- ۱- آرامش و تمرکز
- ۲- خلوت گزینی با خود
- ۳- سکوت ۴- تأمل و تدبیر
- ۵- آینده نگری
- ۶- آزاد اندیشی
- ۷- قصد و نیت
- ۸- اعتدال در خوراک.

هنر بهداشت ذهنی: فعالیت اثر بخش ذهن ، مستلزم پرهیز از عوامل زیر است:

- ۱۱- گناه
- ۱۲- آزمندی
- ۱۳- محسوسات
- ۱۴- تکبر
- ۱۵- تحجر
- ۱۶- عادات بد
- ۱۷- تیرگی قلب
- ۱۸- حب دنیا
- ۱۹- فقر و غنای بیش از حد

- ۱- ظن و گمان
- ۲- هواهای نفسانی
- ۳- شتابزدگی
- ۴- اوهام
- ۵- گذشته نگری
- ۶- شخصیت گرایی
- ۷- دید تونلی
- ۸- پیشداوری و غرض ورزی
- ۹- ترس
- ۱۰- افراط و تفریط

((مهارت‌های مدیریت احساس و عاطفه))

کسی صلاحیت رهبری را ندارد مگر آنکه سه ویژگی داشته باشد:

- ۱- ایمانی که او را از گناه باز دارد
- ۲- برد باری که به وسیله ی آن قادر به کنترل خشم خود باشد.
- ۳- مهربانی با زیر دستان طوریکه در برابر آنان مانند پدری مهربان باشد.

راهکار های مدیریت احساس و عاطفه:

الف: خود آگاهی عاطفی: برخی محققان نقش هوش عاطفی و هیجانی (EQ) را در موفقیت ۸۰ درصد و نقش هوش عقلانی و منطقی (IQ) را تنها ۲۰ درصد می دانند.

ب: نگرش مثبت:

نگرش مثبت در مورد خود و دیگران ، کار و جهان از طریق تسهیل تفکر مثبت در این زمینه ها موجب سلامت و پرورش عاطفی فرد می گردد .

راه کار های نگرش مثبت:

- ۱- نگرش مثبت به خود .
 - ۲- نگرش مثبت به دیگران
 - ۳- نگرش مثبت به کار
 - ۴- نگرش مثبت به جهان .
 - ۵- نگرش مثبت به خداوند .
- ❖ دوست داشتن و عشق ورزیدن .
 - ❖ زود قضاوت نکردن .
 - ❖ خوش بینی .
 - ❖ مدارا .
 - ❖ احساس خود اثر بخشی .
 - ❖ احساس خود کنترلی .
 - ❖ احساس هدفمندی

« اندیشه خوب به چهره انسان زیبایی می بخشد »

✓ مهارت های مدیریت ایمان

روح انسان مانند جسم او شش حالت دارد:

سلامت و بیماری - مرگ و حیات - خواب و بیداری

چهار قانون طبیعی ارزشها :

- ۱- هر انسانی دارای ارزشهای درونی است که بشدت بر عملکرد و رفتار بیرونی اثر می گذارد.
- ۲- طبیعت انسان بدنبال انطباق اعمال و رفتار با ارزشهایش می باشد.
- ۳- با شناخت ارزشها می توان از قدرت آن برای افزایش اثر بخشی بهره برد.
- ۴- زمانیکه اعمال با ارزشها سازگار است ، احساس آرامش درونی خواهیم کرد.

روشهای نفوذ در بعد روحی: (۱) مدیریت عقاید و باورها (۲) خود تقلینی (۳) تصویر سازی ذهنی.

مدیریت اثر بخش معنوی خود به منظور استفاده بهینه از نیروهای آن ، مستلزم بکار گیری و مهارت‌های زیر است.

الف: خود آگاهی معنوی: آگاهی از استعدادها و قابلیت‌های ذاتی خود است.

خود آگاهی از طریق:

- (۱) تمرکز
- (۲) تمرین اراده
- (۳) مراقبه (همراهی فکر و ذکر) امکان پذیر است.

ب: بهداشت روحی و روانی : پیامد طبیعی عبودیت ، عقلانیت ، تعدیل عزایز و تقویت اراده است.

بهداشت روحی از طریق:

- (۱) کنترل شهوت
- (۲) کنترل خشم
- (۳) افزایش شجاعت
- (۴) ریاضت « ورزش روح »
- (۵) ایمان و حکمت « استراحت روح »
- (۶) ترک گناه ، حاصل می گردد.

با آرزوی موفقیت
روز افزون
برای شما

