

rational
emotive
behavior
therapy



دانشگاه تهران

هشتمین کنفرانس ملی

مدیریت منابع انسانی

۲ و ۳ بهمن ماه ۱۴۰۳

تالار الفدیر - دانشکده مدیریت دانشگاه تهران



**کاربرد رویکرد درمانی
عقلایی - رفتاری -
هیجانی در بهبود
عملکرد منابع انسانی**



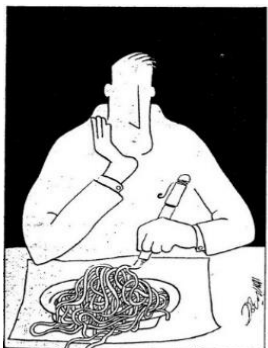
مقدمه

یادگیری برای آگاهی (Learning to know) ☒

یادگیری برای عمل کردن (Learning to do) ☒

یادگیری برای بودن (Learning to be) ☒

یادگیری برای با هم زیستن (Learning to live together) ☒



میمون ذهن

میمونی بود که مانند همه میمونها بسیار بیقرار بود، مدام از این شاخه به آن شاخه میپرید. یکروز کسی او را مجبور کرد که هرچه دلش میخواست شراب بنوشد. سپس او مستانه دستش را در سوراخی فرو کرد و عقربی نیشش زد، بیقراری اش صدچندان شد، نمیدانست چه کند، شیطانی بر سر راه او ظاهر شد و گفت: «اگر میخواهی که آرام شوی، من باید در تو حلول کنم.» شیطان در او حلول کرد. چه زبانی می تواند بیقراری غیر قابل کنترل این میمون را توصیف کند؟

این میمون، ذهن آدمی است که ماهیتی همیشه بیقرار و فعال دارد. آنگاه که این میمون با شراب تمایلات مست میشود، آشفتگی اش فزونی مییابد و پس از آنکه تمایلات بر وی مستولی شد، نیش عقرب حسادت نسبت به کامیابی دیگران به جانش مینشیند و دست آخر، شیطان غرور در وی حلول می کند و وادارش میسازد که خود را از همگان مهمتر بداند.

به نظر شما کنترل چنین ذهنی چه اندازه ساده است؟!؟

ارکان تشکیل دهنده ذهن آدمی

تحلیل ها

مفروض ها

نگرش ها

الگوها

گرایش ها

تلقى ها

از یک اندیشه که آید در درون

صد جهان گردد به یکدم سرنگون

مولانا



فکر آن باشد که بگشاید رهی

راه آن باشد که پیش آید شهی

مولانا



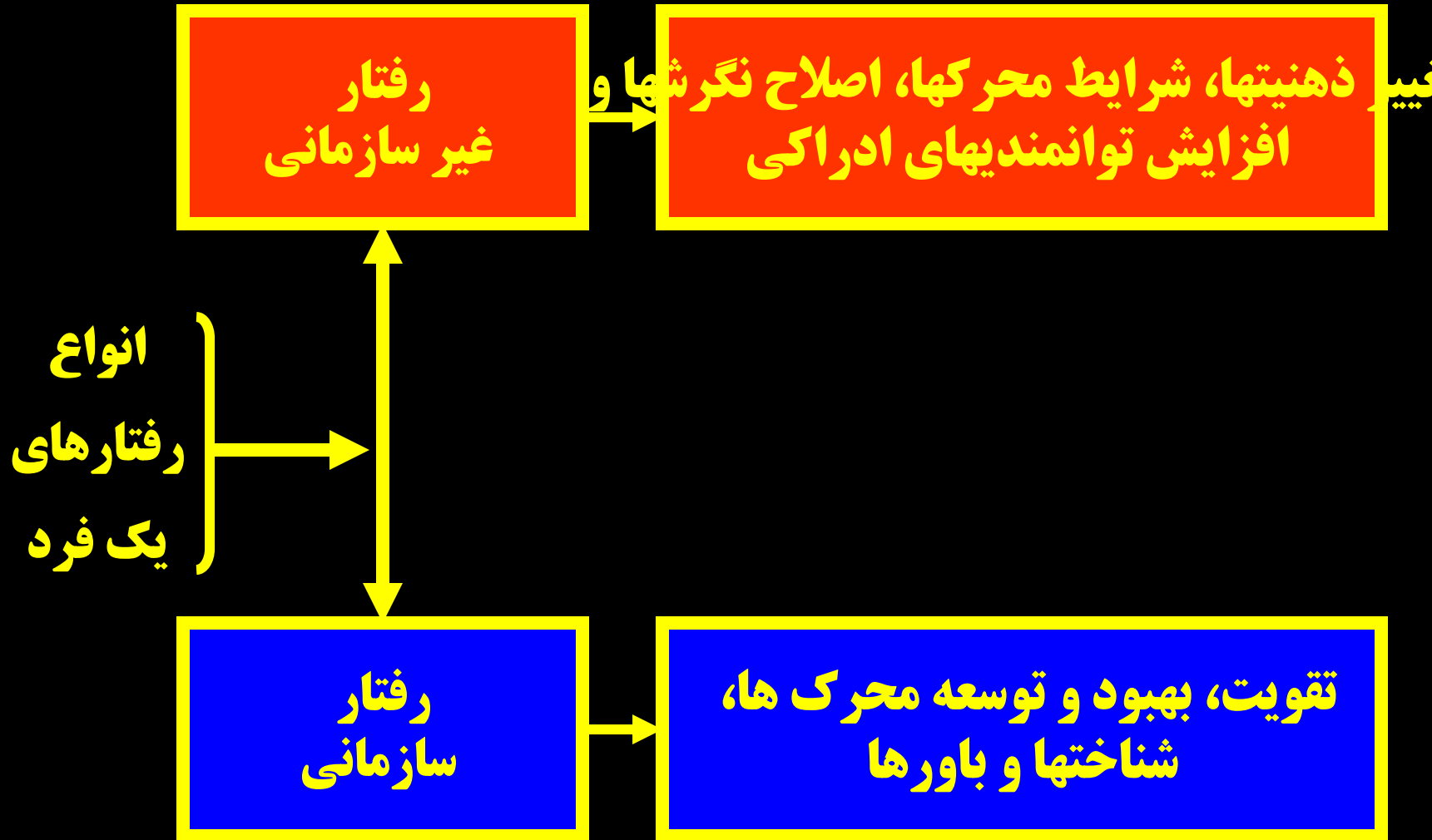
مبانی موضوع



استعاره/انگاره
(metaphor/IMAGE)

کندوی عسل
برای نشان دادن
ماهیت علم مدیریت





۱- چه؟ (توصیف پدیده ها و رویدادهای رفتاری)

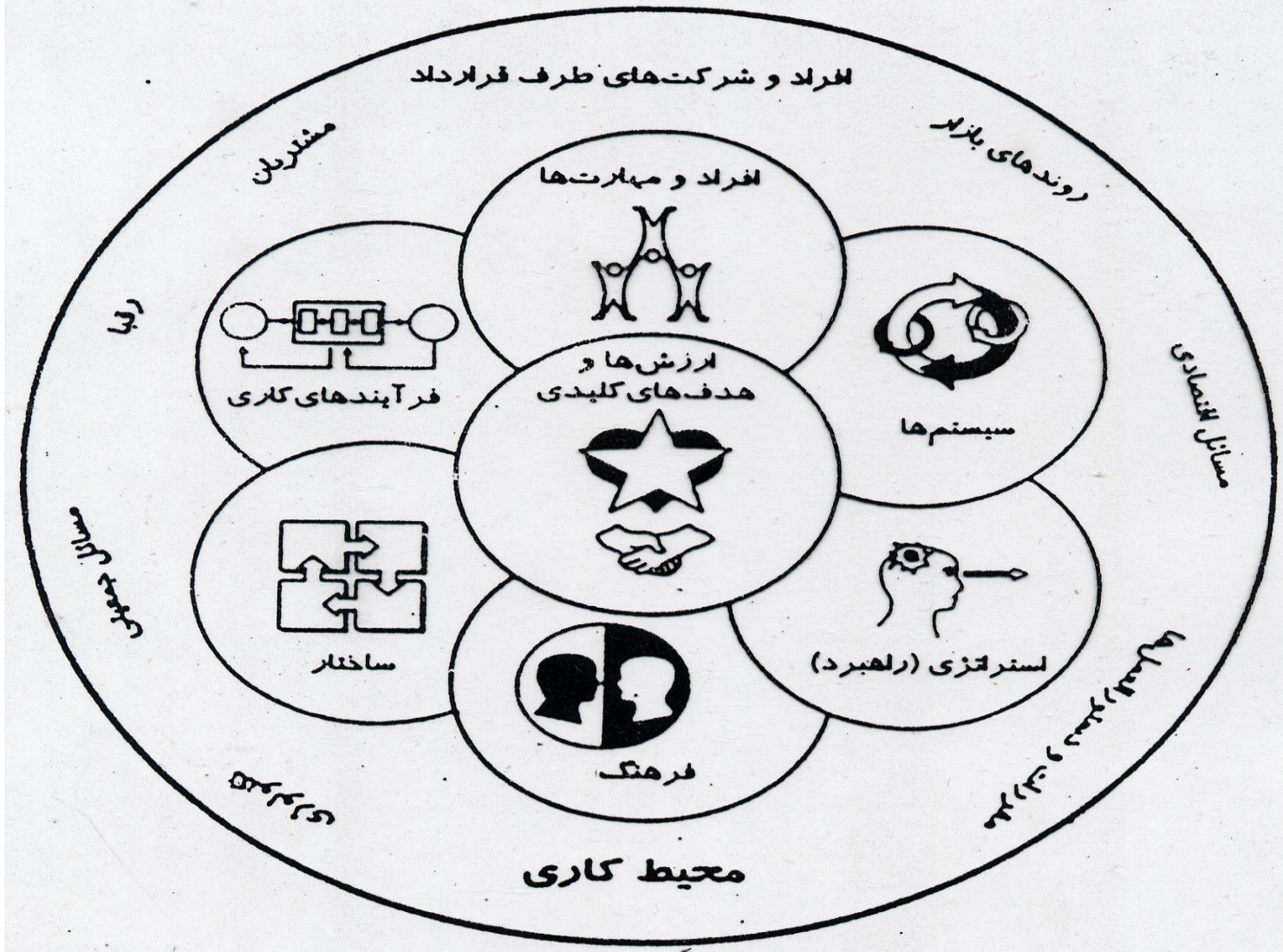
۲- چرا؟ (تشخیص دلایل یا علل پدیده ها و رویدادهای رفتاری و پیش بینی تکرار آنها)

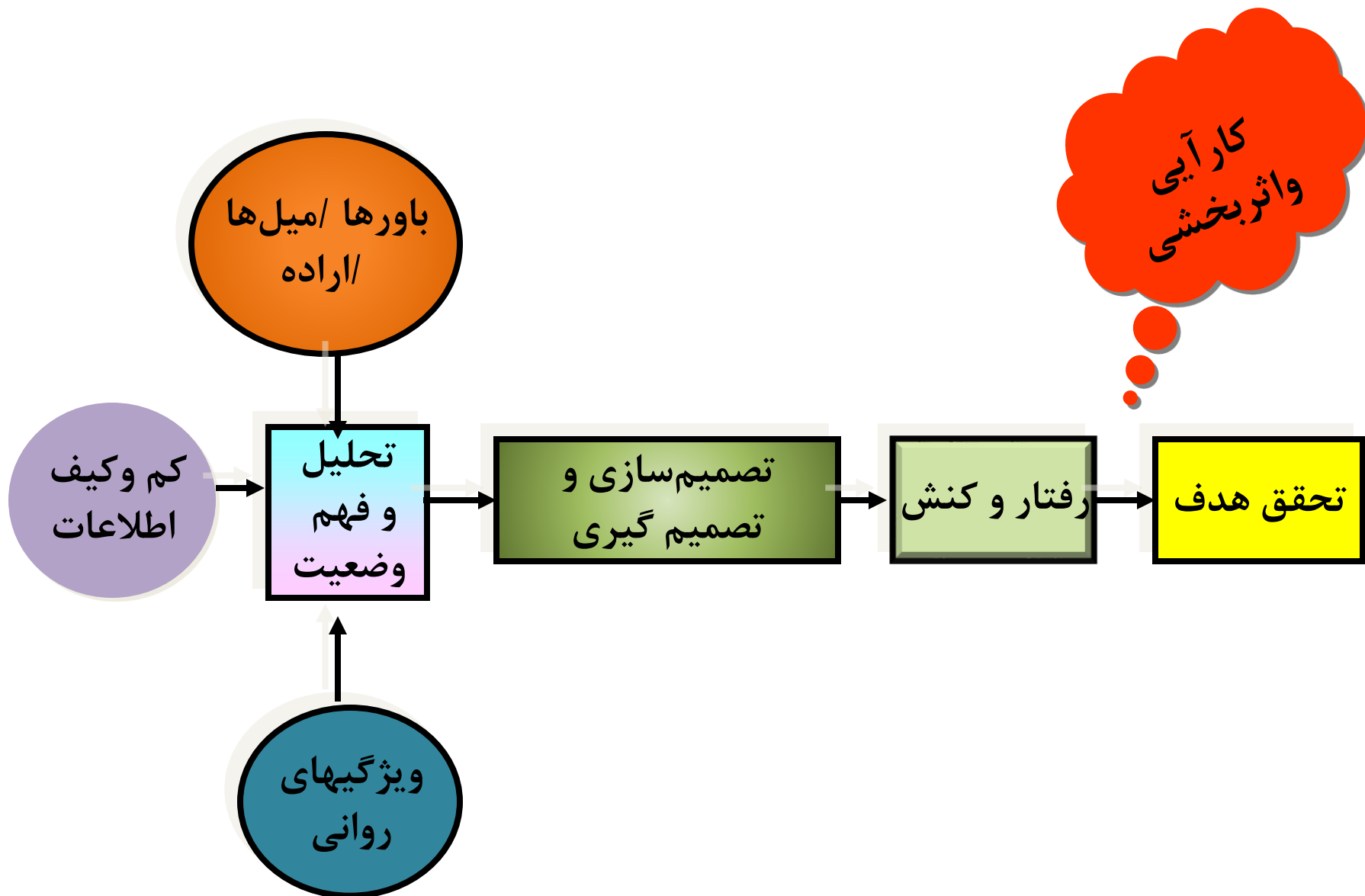
۳- چگونه؟ (نحوه کنترل و تصحیح رفتارها در جهت مورد انتظار)

نیاز به شناخت درمانی برای بهبود عملکرد سازمانی



عناصر سازمان





• اضطراب

• استرس

ابهام

تنگنا

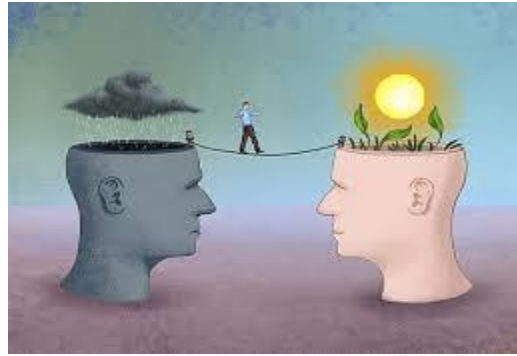
حسرت

ناکامی

• افسردگی

• خشم

۱) روانپزشک دارو تجویز می کند .



۲) مشاور روانشناس مشاورت
میدهد و آگاهی می بخشد.

۳) رواندرمانگر مجموعه خدمات تخصصی
جهت درمان و ایجاد تعادل روانی در فرد
بیمار ارائه میکند.

**رواندرمانی (Psychotherapy)، بکارگیری
مجموعه ای از تکنیکها و روشها برای درمان
اختلالات روانی، هیجانی، انواع اختلالات
شخصیت، اعتیاد، ناهنجاریهای رفتاری و سازگاری،
از طریق گفتگو میباشد. در هنگام گفتگو در رابطه با
محتوا و فرآیند تفکر، احساسات، عواطف، گفتارها،
و رفتارهای مراجع ... بررسی و ارزیابی تخصصی
انجام میگردد.**



انواع روان درمانی

۱) رفتاردرمانی شناختی cognitive behavioral therapy
شناسایی باورهای ناکارآمد و رفتارهای ناسازگار و تغییر آنها،

۲) روان درمانی تحلیلی Psychoanalytic ورود به معانی
ناهوشیار، افکار، رفتارها و هیجانات بیمار و تغییر.

۳) درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد acceptance and
commitment therapy.

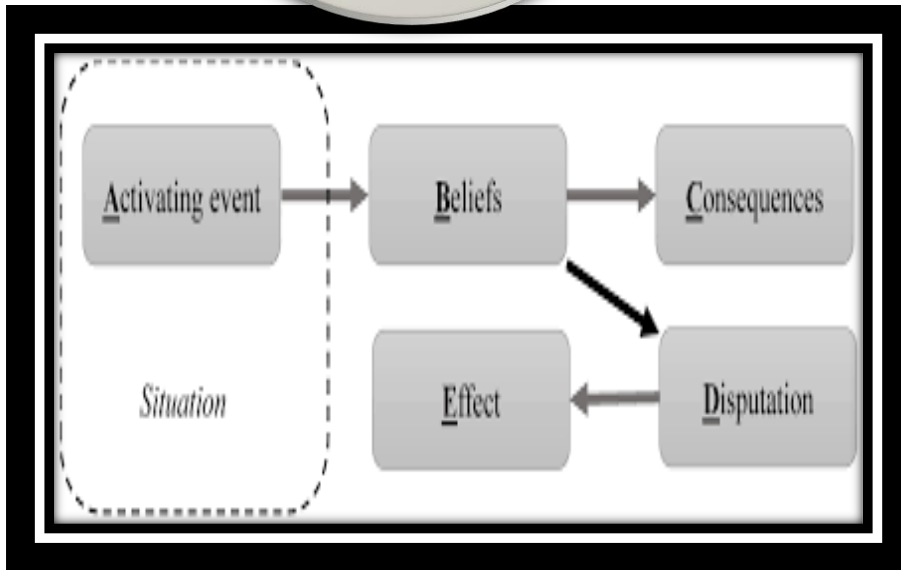
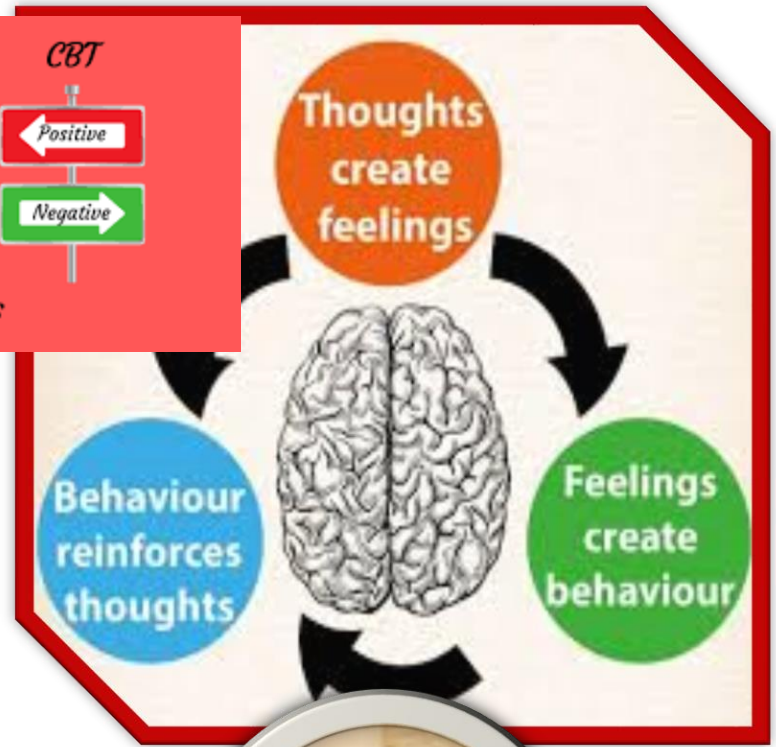
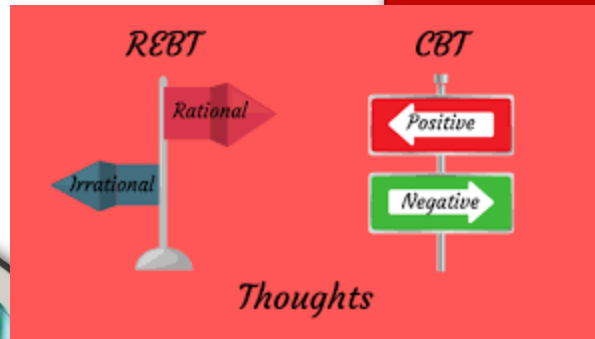
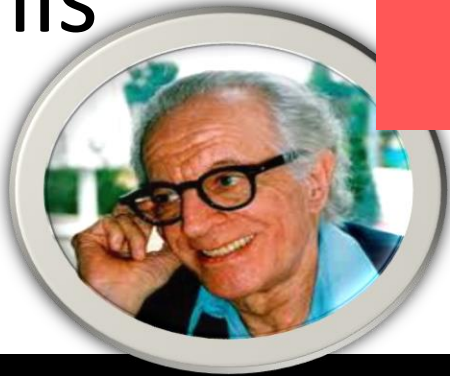
۴) طرحواره درمانی schima therapy

۵) روان درمانی وجودی (اگزیستانسیل) Existential
Psychotherapy.

۶) روان درمان بین فردی interpersonal psychotherapy

۷) سایکودراما psychodrama

Albert Ellis



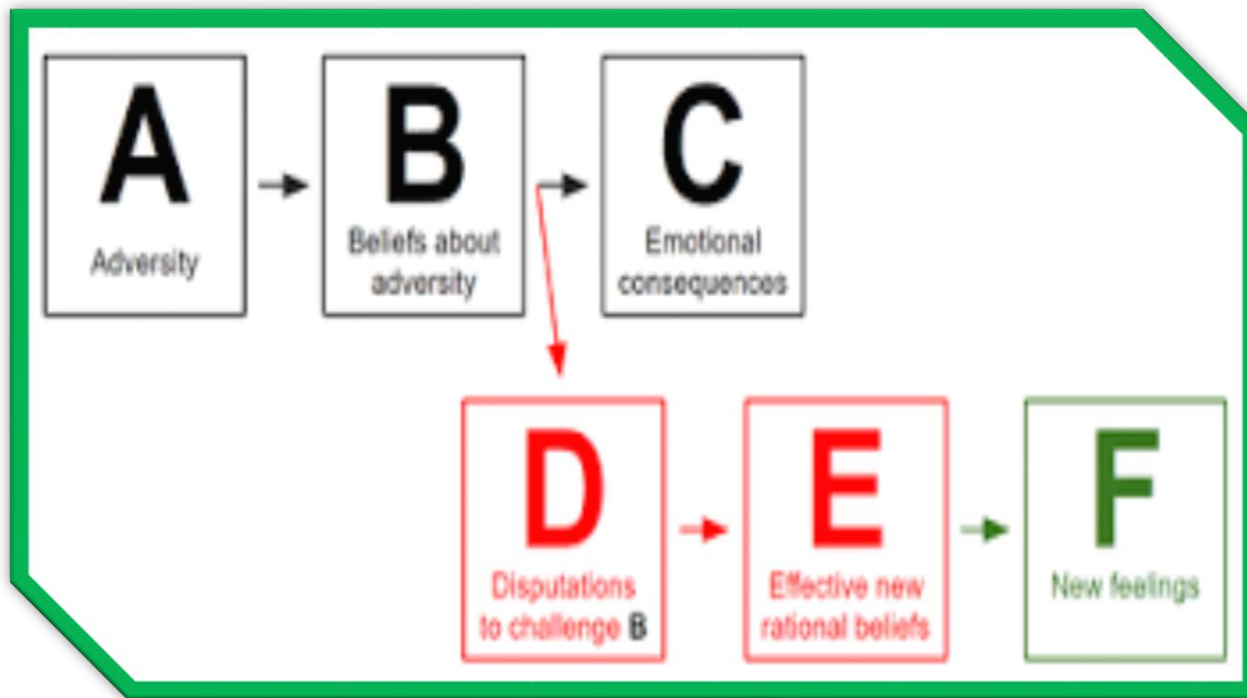
Aaron Beck



درمان عقلانی _ عاطفی رفتاری

یک شیوه جامع درمان است که مشکل فرد را از سه دیدگاه عقلانی، عاطفی و رفتاری مورد توجه و نقد قرار می‌دهد و سعی می‌کند که با ایجاد باور مطلوب در فرد، اثرات مثبت و منطقی عاطفی و رفتاری در او ایجاد شود. پس از خاتمه درمان انتظار می‌رود که فرد عقاید غیر منطقی و غیر عقلانی خود را رها کند و به سوی تفکر منطقی و عقلانی روی آورد تا احساس‌های خوب پیدا کند که منجر به رفتار مناسب شود.

.



خصوصیات تفکر عاقلانه شما



۱) در روابطتان با مردم حسن نیت دارید و دنبال تحقق اهداف خودتان و آنها هستید.

۲) مشکلاتتان را تا حد امکان حل می کنید و وقتی نمی توانید ناتواناییتان را می پذیرید.

۳) با مشکلاتتان برخورد سازنده ای می کنید.

4) انسان‌ها را موجودات جایز الخطایی
می‌دانید و با آنها بر همین اساس رابطه برقرار
می‌کنید.

5) معمولاً به هدف‌هایتان می‌رسید.
6) از هیجان‌اتان در جهت حل مشکلات و تحقق
هدف‌هایتان استفاده می‌کنید.

7) وقتی شکست می‌خورید هم خودتان را
قبول دارید و می‌پذیرید.

خصوصیات تفکر غیر عاقلانه شما



(۱) از دیگران توقع دارید مثل شما رفتار کنند.

(۲) وقتی امور طبق میل شما پیش نمی‌روند غر می‌زنید و گله می‌کنید.

(۳) به دیگران بابت اشتباهاتشان بد و بیراه می‌گویید.

(۴) از ناراحت کردن دیگران خوشتان می‌آید.

(۵) وقتی روی کمبودهای خودتان و دیگران دست می‌گذارید بدون آنکه راهی برای رفع آنها پیدا کرده و با آنها برخورد سازنده‌ای کنید.

(۶) همیشه احساس ناکامی شرم اضطراب گناه و عصبانیت می‌کنید.

(۷) خودتان را قبول ندارید .

سه «باید»
وجود دارند که
مانع پیشرفت ما
هستند:
من باید در
کارها موفق
باشم.
تو باید به خوبی
با من رفتار
کنی.
دنیا باید جای
راحتی باشد.

Name _____ Date _____ Time _____

ABC Behavior Worksheet

What happened BEFORE the behavior (i.e. antecedent)?	Color in the picture below to represent the antecedent situation.
Describe your behavior in detail.	A
What happened AFTER the behavior (i.e. consequence)?	B
What can I do differently next time?	C
	

باورهای مخرب

۱- مطلق گرایی: « باید همیشه شاد، مطمئن و مسلط بر احساساتم باشم. »

۲- قدرتمندی: « باید هرگز شکست نخورم. »

۳- کمال طلبی ادراکی: « اگر شکست بخورم کسی مرا دوست نخواهد داشت. »

۴- ترس از تایید نشدن: « برای اینکه ارزشمند باشم به تایید همه احتیاج دارم. »

۵- ترس از رد شدن (بی اعتنایی) « اگر کسی مرا دوست نداشته باشد زندگییم معنا و مفهوش را از دست می دهد. »

۶- ترس از تنها شدن: « اگر تنها شوم، احساس بدی پیدا می کنم. »

۷- ترس از شکست: « ارزشمند بودن من بستگی به موفقیت من دارد. »

۸- هراس از اختلاف: « کسانی که به هم علاقمند هستند نباید با هم منازعه کنند. »

۹- فویبای احساس: « نباید خشمگین، ناراضی، مشوش، حسود یا آسیب پذیر باشم. »

۱۰- احساس حق داری: « مردم باید همیشه به شکلی که من می خواهم رفتار کنند. »

مفر وضات و گرایش‌های شناختی

۱- تفکر همه یا هیچ: همه چیز را به طور مطلق و به شکل سفید یا سیاه می‌بیند.

۲- تعمیم مبالغه آمیز: حوادث منفی را همیشگی قلمداد می‌کند.

۳- فیلتر ذهنی: به جنبه‌های منفی توجه می‌کند و از کنار جنبه‌های مثبت می‌گذرد.

۴- بی توجهی به امر مثبت: جنبه‌های مثبت خود را در نظر نمی‌گیرد.

گرایش‌های شناختی

۵- نتیجه‌گیری شتابزده: بدون هرگونه دلیل منطقی نتیجه‌گیری منفی می‌کند، این نتیجه‌گیریها به دو شکل زیر صورت می‌پذیرد:

(الف) ذهن‌خوانی: فرض را بر این می‌گذارد که اشخاص نسبت به او واکنش منفی نشان می‌دهند.

(ب) پیشگویی: پیش‌بینی می‌کند که شرایط به زیان او تمام می‌شود .

۶- درشت‌بینی یا ریزبینی: مسایل را یا بیش از اندازه بزرگ یا بیش از اندازه کوچک ارزیابی می‌کند.

۷- استدلال احساسی: بر اساس احساس خود استدلال می‌کند.

۸- بایدها و نبایدها: با باید، نباید، درست است، درست نیست و غیره از خود و از دیگران انتقاد می‌کند.

۹- برچسب زدن: به جای اینکه بگوید « اشتباه کردم » به خود برچسب بد بودن می‌زند.

۱۰- سرزنش کردن: خود را به خاطر کاری که سهم و تاثیری در آن نداشته است سرزنش می‌کند.

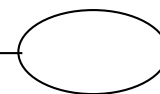
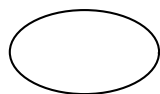
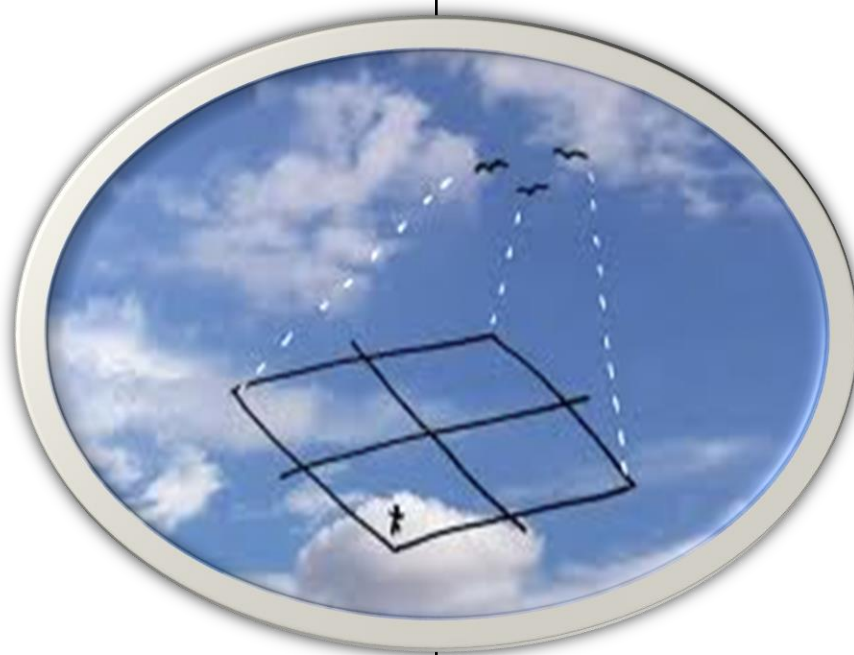


تحليل سود و زيان باور

نگرش يا باوري كه قصد تغيير آن را داريد: من هميشه بايد كامل باشم .

اشكالات اين باور

مزايای اين باور





زنجیره افکار منفی

۱- اگر استاد از من بپرسد ممکن است نتوانم به او جواب دهم

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۲- ممکن است در حضور دیگران، خجالت زده شوم

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۳-

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۴-

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۵-

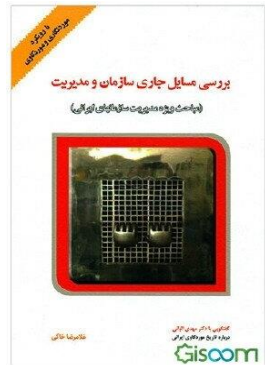
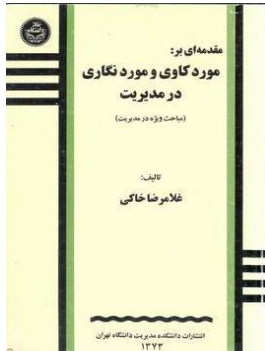
اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۶-

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۷-

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟



بروز تجربه روزگار بهره بگیر

که بهر دفع حوادث تو را به کار آید

رودکی

**تجربه و تعلیم پیش و کم کند
تا یکی را از یکی اعلم کند**
موانا

انسان موجودی رزق‌ساز، زمان‌ساز و مکارمند است. یعنی ایجاد و برقرار فهم او از خدا، خود و دیگران، در ظرفیت‌های پدلی، قابلیت‌های جسمانی و مویضت‌های پرمایه روح می‌باشد. این رزق‌ساز، همان‌آ تجربه‌های گوناگون در چارچوب زندگی بشری است. تجربه‌هایی که حاصل آنها و دیگر مشتاقان می‌تواند از آنها به «فکر قدرتی» استنباط شود. درس‌هایی را آموزه‌هایی را بیاموزد.

نگارنده در بخش اول کتاب حاضر کوشیده است تا ضمن تشریح اصطلاح تجربه، نسبت، تمامی سبک تدریس خود - که آن را «تجربه نامیده» - توضیح دهد. او سپس در بخش دوم در قالب دو نوشتار، «مفردک آموزش (تجربه) روشی (تجربه) و فلسفی (تجربه)» را که از تجربه تدریس خود برگرفته، ارائه می‌کند.

تدریس ترازمند
۱۰ آموزش برگرفته از تجربه زیسته آموزشی

نویسنده: **غلامرضا خاکی**
با پیش‌گفتارهایی از استادان: میرجلال‌الدین کراری
محمود مهرجمعی
نصرت‌الله فاطمی

www.gholamreza.com
ISBN 978-625-5286-07-3
9 786255 286073

فونت‌تاب

خاطره‌نویسی و تجربه‌نگاری

با رویکرد سازمانی و حرفه‌ای

به همراه روایتی از خاطره‌ها و تجربه‌های نگارنده در صنعت فولاد

دکتر غلامرضا خاکی



” هرگز نباید برای اقرار به اشتباه، احساس شرمندگی کنید؛ زیرا اعتراف شما به خطاها، اثبات این نکته است که امروز خردمندتر از دیروز هستید.“

جانانان سونیفت

رهبران، مدیران، کارشناسان و کارکنان کسانی هستند که بنا به موقعیت خود درگیر تغییر محیط خویش اند. برای آنها در مسیر ایفای نقش شان، خاطره‌هایی خلق می‌شود که از دارایی‌های نامشهود ملی است. این ثروت خرد نباید در سینه‌ها مدفون بماند و باید به آگاهی عمومی برسد تا دیگران نیز از آن رمز و راز شکست‌ها و موفقیت‌ها را بیاموزند. نگارش خاطره و تجربه یک وظیفه انکارناپذیر در حوزه روشنفکری حرفه‌ای است. نگارنده امید دارد مطالب کتاب در انجام این رسالت حرفه‌ای، علاقه‌مندان را یاری رسان باشد.

نویسنده، پس از جنگ، در هنگام بازسازی کارخانجات تولیدی گروه ملی صنعتی فولاد ایران، مدیر آموزش، سنجش و تجهیز منابع انسانی بوده است. او در نوشتارهای اول و دوم (بخش الف) کتاب حاضر کوشیده تا چندوچون خاطره‌نویسی و تجربه‌نگاری را شرح دهد، و در نوشتارهای سوم و چهارم (بخش ب) نیز خاطرات و تجربه‌های خود را در کنار با چالش‌ها و ترمیم آسیب‌ها، تشریح کند...

hamrokh.com

