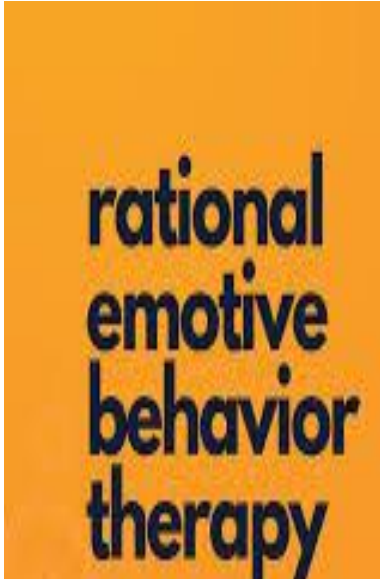
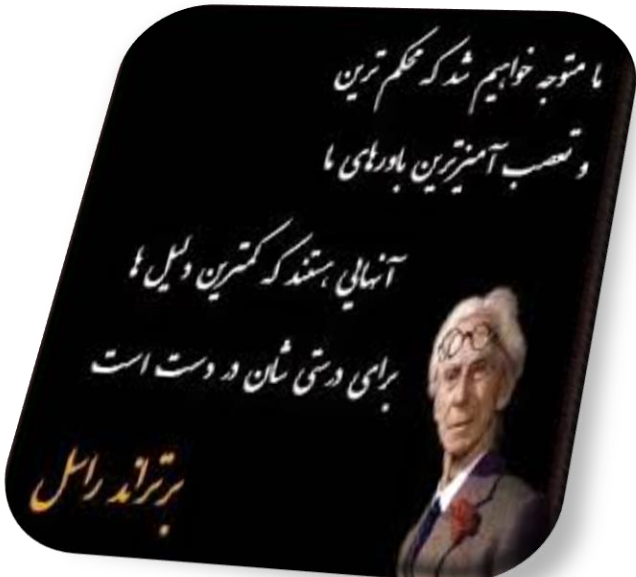




**کاربرد رویکرد درمانی
عقلایی - رفتاری -
هیجانی در بهبود
عملکرد منابع انسانی**

تحلیل سود و زیان باوری

نگرش یا باوری که قصد تغییر آن را دارید : **من همیشه باید کامل باشم** .

مزایای این باور	اشکالات این باور
۱- در بهترین حد خود ظاهر می شوم. ۲- احساس بسیار خوبی پیدا می کنم. ۳- دیگران مرا دست کم نمی گیرند. ۴- این ثابت می کند که من فرد برجسته‌ای هستم . اشخاص برجسته باید کامل و بی عیب و نقص باشند . ۵- مردم از اینکه تا این حد تلاش می کنم مرا تحسین می کنند .	

تحلیل سود و زیان باوری

نگرش یا باوری که قصد تغییر آن را دارید: من همیشه باید کامل باشم.

مزایای این باور	اشکالات این باور
۱- در بهترین حد خود ظاهر می شوم. ۲- احساس بسیار خوبی پیدا می کنم ۳- دیگران مرا دست کم نمی گیرند. ۴- این ثابت می کند که من فرد برجسته‌ای هستم. اشخاص برجسته باید کامل و بی عیب و نقص باشند. ۵- مردم از اینکه تا این حد تلاش می کنم مرا تحسین می کنند.	۱- اگر موفق نشوم یا شکست بخورم بسیار ناراحت می شوم. ۲- اگر دیگران از من انتقاد کنند حالت تدافعی می گیرم. ۳- نمی توانم به راحتی از اشتباهاتم درس بگیرم. ۴- ممکن است هرگز به رضایت خاطر نرسم زیرا کارم هرگز بدون اشکال نیست. ۵- از بیم آنکه مبادا اشتباه کنم دست به کارهای خلاق نمی زنم. ۶- نمی توانم به دیگران نزدیک شوم، زیرا همیشه فکر می کنم باید دیگران را تحت تاثیر قرار دهم. ۷- احساس تنهایی می کنم. ۸- در پیدا کردن عزت نفس، کارم به دشواری می کشد.

زنجیره افکار منفی

۱- اگر استاد از من پرسد ممکن است بتوانم 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- ثابت می کند که دانشجوی خنگی هستم .

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۴- در این صورت کسی مرا دوست نخواهد داشت .

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۵- در این صورت دوستانم را از دست می دهم و تنها می شوم .

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۶- این ثابت می کند که من شکست خورده هستم .

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند؟

۷- در این صورت من بی ارزش می شوم و زندگی ارزش زیستن نخواهد داشت .

اگر این اتفاق رخ دهد چرا باید مرا ناراحت کند ؟