

«کارکنان ذهن آگاه و اثربخش»

آموزش گام به گام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای ارتقای
بهبودی و عملکرد

نویسندگان

پاول ای فلکسمن

فرانک دبلیو بوند

فردریک لیویم

با مقدمه ای از استیون هیز

ترجمه

سید اسماعیل هاشمی

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز



انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

۷۸۴

فلکسمن، پل ادوارد، ۱۹۷۰ م. - Flaxman, Paul Edward

سرشناسه

کارکنان ذهن آگاه و اثربخش: آموزش گام به گام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای ارتقای بهزیستی و عملکرد/ تألیف پاول ای. فلکسمن، فرانک دبلیو بوند، فردریک لیویم؛ ترجمه سیداسماعیل هاشمی؛ ویراستار علمی عبدالله معتمدی؛ ویراستار ادبی علی یاری.

عنوان و نام پدیدآور

اهواز: دانشگاه شهید چمران اهواز، اداره انتشارات و چاپ، ۱۳۹۹. فروست: ۷۸۴

مشخصات نشر

ظاهری: ع، ۳۴۳ص، شکل، جدول

مشخصات ظاهری

978-600-141-280-6

شابک

فیبا

وضعیت فهرست نویسی

عنوان اصلی: The mindful and effective employee : an acceptance & commitment therapy training manual for improving well-being and performance,c(2013).

یادداشت

واژه نامه. / کتابنامه. / نمایه.

یادداشت

آموزش گام به گام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای ارتقای بهزیستی و عملکرد

عنوان دیگر

روانشناسی صنعتی/ Psychology, Industrial

موضوع

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد / Acceptance and commitment therapy — فشار روانی کار / Job stress

موضوع

کارکنان — مدیریت — جنبه های روانشناسی/ Personnel management — Psychological aspects

موضوع

باند، فرانک دبلیو، ۱۹۶۷ م. - Bond, Frank W. / لیوهایم، فردریک/ Livheim, Fredrik

شناسه افزوده

هاشمی، سیداسماعیل، ۱۳۵۵ - مترجم - معتمدی، عبدالله، ۱۳۳۱ تیر - ، ویراستار

شناسه افزوده

دانشگاه شهید چمران اهواز، اداره انتشارات و چاپ

شناسه افزوده

HF۵۹۴۸

رده بندی کنگره

۱۵۸۷۲

رده بندی دیویی

۷۵۳۷۳۳۳

شماره کتابشناسی ملی

کلیه حقوق این کتاب برای ناشر محفوظ است و هرگونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از چاپ کاغذی، الکترونیکی و یا قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وب سایت بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و بر اساس ماده ۳۰ قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی می باشد.

عنوان: کارکنان ذهن آگاه و اثربخش (The Mindful and Effective Employee)

نویسندگان: پاول ای. فلکسمن، فرانک دبلیو. بوند، فردریک لیویم - ویراستار: استیون هیز

مترجم: دکتر سید اسماعیل هاشمی

ویراستار علمی: دکتر عبدالله معتمدی - ویراستار ادبی: دکتر علی یاری

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: اداره چاپ و انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اداره چاپ و انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

بهاء: ۵۵،۰۰۰ تومان

ISBN:978-600-141-280-6



786001

412806

اهواز، میدان دانشگاه، دانشگاه شهید چمران اهواز، ابتدای خیابان استاد بیات فر، انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

کدپستی: ۶۱۳۵۷۸۳۱۵۱، پست الکترونیک: press@scu.ac.ir - تارنما: <http://scu.ac.ir>

پخش و فروش: ۳۳۳۱۰۷۲ و ۳۳۳۳۱۵۴۲ (۰۶۱) - ۶۶۴۹۴۴۰۹ و ۶۶۴۱۱۱۷۳ (۰۲۱)

پیش‌گفتار

اکثر انسان‌ها بیشتر وقت خود را صرف کار می‌کنند. کار به طور بالقوه منبع خشنودی، فشار روانی، حمایت، تعارض، معنا، هیجان، پیوند با دیگران، خشم، در جمع‌بودن و درماندگی است. برای بسیاری از انسان‌ها کار بخش مهمی از زندگی است. با وجود این، معمولاً متخصصان بهداشت روانی به دنیای کار توجه نمی‌کنند و مشاوران صنعتی و سازمانی از روان‌درمان‌گران مشورت نمی‌گیرند. از نظر تاریخی، در برخی دوره‌ها، دنیای کار بالینی و دنیای کار سازمانی، به دلیل تفاوت‌های این دو حرفه با یکدیگر و نیز بی‌علاقگی آن‌ها به یکدیگر، بسیار از یکدیگر فاصله گرفته‌اند.

تمایز بین این دو، در دنیای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۱ (ACT) صحیح نیست. نخستین طرح آزمایشی تصادفی در این زمینه، مداخله در محیط کار بود که در کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نوشته‌ی هیز، استرومال و ویلسون در سال ۱۹۹۹م. انتشار یافت (بوند و بانس^۲، ۲۰۰۰م.) و متخصصان حوزه‌ی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از همان موقع به طور مستمر به انجام تحقیق در دنیای کار همت گماردند. یافته‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در محیط‌های بالینی به محیط کار راه پیدا کردند و متقابلاً از یافته‌های محیط کار نیز تأثیر پذیرفتند.

تعامل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در دو حوزه‌ی بالینی و شغلی با یکدیگر بی-دلیل نیست. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بر پایه‌ی مدل تحول مداخله‌ی زمینه‌گرایی عملکردی شبکه‌مانند^۳ قرار دارد؛ مدلی که هسته‌ی مرکزی مکتب علوم رفتاری زمینه‌ای

1- Acceptance and Commitment Therapy

2- Bond & Bunce

3- reticulated functional contextual intervention development model

(CBS) را تشکیل می‌دهد و (ACT) زاینده‌ی آن است. این مدل تحولی، پیوند بین متخصصان دو حوزه‌ی بالینی و شغلی را تسهیل می‌کند.

زمینه‌گرایان کنشی به علل زمینه‌ای تغییرپذیر توجه می‌کنند؛ زیرا به دنبال تحلیل رویدادهایی هستند که هم درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را پیش‌بینی می‌کنند و هم بر آن تأثیر می‌گذارند. آن‌ها به اصولی بنیادی توجه دارند و افزون بر آن در جست‌وجوی اصول نوینی هستند که برای فهم شناخت آدمی لازم‌اند. آن‌ها می‌خواهند از رهگذر فهم محیط بیرونی و دنیای درونی، به تبیین پیچیدگی و مشکلات رفتاری انسان نائل آیند، لیکن تلاش می‌کنند مشکلات را از طریق درک فرایندهای روان‌شناختی به‌نجار مدل‌سازی کنند. سرانجام اینکه، آن‌ها آموخته‌اند چگونه از نظام‌های زبانی پیچیده، نظام‌های دقیق در آزمایشگاه و نظام‌های بالافت کمتر در زمینه‌های عملی، بدون اینکه با یکدیگر ناسازگاری داشته باشند، استفاده کنند.

ترکیب این دو، استفاده از آموخته‌های بالینی در دنیای کار و عکس آن را ممکن می‌سازد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تنها برای کاهش استرس در محیط کار کاربرد ندارد، بلکه از آن می‌توان برای توسعه‌ی رهبری نیز سود جست. از آن نه تنها می‌توان برای افزایش بهداشت روانی استفاده کرد، بلکه می‌توان آن را برای ارتقای اثربخشی کارکنان نیز به کار گرفت. کارکنان انعطاف‌پذیر در محیط‌های کاری انعطاف‌پذیر رشد می‌کنند و مشاوران رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد گفتنی‌های زیادی برای کارفرمایان، مدیران و کارکنان دارند. بنابراین، طراحی این رویکرد به گونه‌ای است که امکان برقراری پیوند بین دو حوزه‌ی بالینی و محیط کار را فراهم می‌کند. با وجود این، یک «اما»ی بزرگ وجود دارد. برای استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در محیط‌های غیر بالینی باید تغییراتی در آن ایجاد کرد. بدون ایجاد تغییر در این رویکرد و صرفاً با مطالعه و فهم آن، استفاده از آن در حوزه‌ی کسب و کار و صنعت، تغییرات پایدار ایجاد نخواهد کرد. متخصصان محیط کار برای استفاده‌ی موفقیت‌آمیز از این روش درمانی در

محیط کار باید فوت کوزه‌گری این کار را یاد بگیرند. انتقال رویکرد از محیط بالینی به دنیای کار ضروری است؛ اما ویژگی‌هایی که محیط کار را متمایز می‌کنند نیز کم نیستند.

تبیین‌هایی نظری وجود دارد که کاربرد اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و چهارچوب رابطه‌های ذهنی^۱ (RFT) در دنیای کار را تأیید می‌کنند (برای مثال، هیز، بانز-هولمز، و آستین، ۲۰۰۶)؛ اما نوشتار حاضر نخستین کتاب در زمینه‌ی نحوه‌ی کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در محیط‌های کاری است. در این کتاب نیازها، الگوها و تحقیقات مربوط به این رویکرد توصیف شده‌اند؛ اما بیشتر سعی شده است متخصصان را با رویکردی گام به گام در جهت پرورش کارکنانی ذهن‌آگاه و ارزش‌محور هدایت کند. این کتاب به متخصصانی که در زمینه‌ی کار با گروه‌ها و کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا زمینه‌های مرتبط مهارت دارند امکان می‌دهد توانایی خود را برای انتقال مداخلات این رویکرد به محیط کار افزایش دهند. این کتاب دربردارنده‌ی مثال‌های زیادی درباره‌ی مداخلاتی است که در محیط‌های کاری به کار بسته شده‌اند (و ارزشیابی شده‌اند) و می‌توانید به آن‌ها به مثابه‌ی منبع مشورتی موثق مراجعه کنید. نویسندگان کتاب بهترین افراد در این حوزه‌ی تخصصی هستند. آن‌ها از نحوه‌ی کاربرد شیوه‌ی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در محیط کار آگاهند؛ زیرا این کار را بیشتر انجام داده‌اند و اینک آموخته‌های تخصصی خود را با گشاده‌دستی به شما تقدیم می‌کنند.

با استفاده از اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قادر خواهید بود کارکنانی اثربخش و ذهن‌آگاه تربیت کنید که نفع آن برای همه از جمله کارفرمایان است. شما اکنون در شرف آموختن نحوه‌ی اجرای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد هستید که بر تحقیقات دقیق استوار است.

استیون سی هیز - دانشگاه نوادا