

مهارت های رفتار درمانی دیالکتیک

(کتاب کار همراه با CD صوتی)

تألیف:

منیو مک سی، مری وود، جفری برنتلی

ترجمه:

دکتر مهناز جوکار، دکتر فریده سادات حسینی، رابعه نرم آبادی

اعضای هیأت علمی دانشگاه خلیج فارس



دانشگاه هرمزگان

سرشناسه	: وود، جفری سی.
	Wood, jeffrey C
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک (کتاب کار همراه با cd صوتی)
مشخصات نشر	: بوشهر: دانشگاه خلیج فارس، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: [۱۰]، ۴۳۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۴-۰۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	عنوان اصلی: The Dialectical Behavior Therapy Skills
شناسه افزوده	: Brantley, Jeffrey
شناسه افزوده	: بنتلی، جفری
شناسه افزوده	: جوکر، جمال آبادی، مهناز، ۱۳۵۷ -
شناسه افزوده	: حسینیه، فریده سادات، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	: خرمی، پاد، رضیه، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: دانشگاه خلیج فارس
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۹۹۲۱۴۲



دانشگاه خلیج فارس

مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک (کتاب کار)

تألیف: متیو مک کی، جفری وود، جفری برنتلی

ترجمه: دکتر مهناز جوکار، دکتر فریده سادات حسینی، رضیه خرمی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۵

ویراستاری: مریم رستمی

صفحه آرایی: مرضیه مالکی

ناشر: انتشارات دانشگاه خلیج فارس

«این کتاب توسط حوزه معاونت پژوهشی دانشگاه خلیج فارس داوری و برای چاپ تأیید شده است.»

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

پیش‌گفتار مترجمین

رفتار درمانی دیالکتیکی یک رویکرد شناختی-رفتاری است که نتیجه تلاش‌های مارشیا لینهای بنیادگذار رفتاردرمانی دیالکتیکی است. نظریه زیربنایی این رویکرد می‌گوید برخی از افراد مستعد آن هستند که به برخی از موقعیت‌های هیجانی، که بیشتر در روابط عاطفی، خانوادگی یا دوستانه یافت می‌شوند، به شیوه‌ای شدید و نامعمول واکنش نشان دهند. این دیدگاه رفتاردرمانی دیالکتیکی سطح برانگیختگی برخی افراد در چنان موقعیت‌هایی و در مقایسه با میانگین مردم سریع‌تر افزایش پیدا می‌کند و به سطح بالاتری از تحریک هیجانی می‌رسد و مدت زمانی بیشتری طول می‌کشد تا به سطح طبیعی برگردند.

رفتاردرمانی دیالکتیکی یک رویکرد حمایت‌مدار است. در این شیوه به فرد کمک می‌شود تا توانایی‌هایش را بشناسد، به تقویت آنها بپردازد و بر پایه آن رفتار کند. نتیجه چنین فرآیندی آن است که فرد احساس بهتری درباره خود و زندگی‌اش داشته باشد. به شما کمک می‌شود تا میزان احترامی که به خود می‌گذارید و نیز کیفیت تصویری که از خود در ذهن دارید بهبود پیدا کند. هم‌چنین به شما کمک می‌شود تا بسیاری از مهارت‌های بنیادی اجتماعی را یاد بگیرید یا بهبود ببخشید. پژوهش‌های متعدد بیانگر قدرت این شیوه در تقویت توانمندی افراد برای برخورد درست با ناراحتی می‌باشد.

کتاب کار رفتار درمانی دیالکتیکی به شما کمک می‌کند تا خودتان درمان‌گر خودتان باشید. یکی از مزیت‌های کتاب حاضر وجود تمرین‌های کاملاً عملی و قابل اجرا توسط خود شماست. این کتاب چهار گروه از مهارت‌های اساسی را به شما آموزش می‌دهد، که با استفاده از آنها علاوه بر کنترل هیجان‌های شدید خود، می‌توانید در شرایط بحرانی تعادل هیجانی خود را نیز حفظ نمایید.

مهم‌ترین مباحث کتاب حاضر همراه بودن این کتاب با یک CD صوتی می‌باشد که دستورالعمل اجرای تمرین‌های عملی کتاب را با زبانی گویا و آرام‌بخش برای شما بازگو می‌نماید. بنابراین بعد از خواندن مطالب کتاب می‌توانید بدون نیاز به همراه داشتن کتاب در یک وضعیت نسبتاً آرام و مطمئن به انجام تمرین‌ها بپردازید.

خواندن این کتاب به افراد زیر توصیه می‌شود:

- ۱- کسانی که دچار پریشانی و اضطراب‌های احساسی و هیجانی شدید هستند.
- ۲- کسانی که تمایل دارند کنترل احساسات و هیجاناتشان را در دست بگیرند.
- ۳- کسانی که در صدد جایگزینی روش‌های نامناسب و ناسازگار به جای رفتارهای خود تخریبی هستند.

- ۴- کسانی که تمایل دارند با آرامش و رضایت خاطر در زمان حال زندگی کنند.
- ۵- کسانی که در پی آگاهی هرچه بیشتر از افکار، احساسات و رفتارهای خود هستند.
- ۶- کسانی که در صدد یادگیری مهارت‌هایی جهت رفع موانع و مشکلات ارتباطی خود هستند.

- ۷- و نهایتاً همه کسانی که در صدد رشد خردورزی، توانایی دیدن آنچه درست است، عمل کردن به شکل عاقلانه، مشارکت کامل و عاری از قضاوت در تجارب زندگی به منظور تسهیل ظهور رفتار مؤثر و ماهرانه هستند.

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۷	فصل ۱: مهارت‌های پایه تاب‌آوری در مقابل فشار روانی
۹	مهارت‌های پایه تاب‌آوری در مقابل فشار روانی چیست
۱۶	پذیرش احساسات
۱۸	جملات مقابله‌ای پذیرش همه‌جانبه
۲۰	خودتان را از افکارهای مخرب گرانه جدا کنید
۲۳	با فعالیت‌های لذت‌بخش هواس خودتان را پرت کنید
۲۳	فهرست بزرگی از فعالیت‌های لذت‌بخش
۳۰	با توجه کردن به فردی دیگر، هواس خود را پرت کنید
۳۲	حواستان را از افکار تان پرت کنید
۳۴	با ترک کردن موقعیت، هواس خود را پرت کنید
۳۵	با یک فعالیت یا انجام دادن قسمتی از یک کار روزمره، هواس خود را پرت کنید
۳۸	با شمارش هواس خود را پرت کنید
۳۹	یک برنامه هواس‌پرتهی برای خودتان خلق کنید
۴۰	آرام باشید و به خودتان آرامش دهید
۴۱	به کمک حس بویایی به خودتان آرامش دهید
۴۲	به خودتان با استفاده از حس بینایی‌تان احساس آرامش دهید
۴۳	به کمک حس شنوایی‌تان به خود احساس آرامش دهید
۴۵	به کمک احساس چشایی‌تان به خودتان آرامش دهید

- ۴۶ به کمک حس لامسه‌تان به خودتان آرامش دهید
- ۴۷ یک برنامه آرام‌سازی ایجاد کنید

فصل ۲: مهارت‌های پیشرفته تحمل‌پریشانی

- ۵۱ بهبودبخشیدن به لحظه حال
- ۵۳ تجسم مکانی امن
- ۵۷ آرام‌سازی مبتنی بر کنترل نشانه
- ۶۱ کشت دوباره انشایاتان
- ۶۳ فعالیت مت‌مدانه
- ۶۵ قدرت برتر خودتان را شناسایی کنید
- ۶۸ فعالیت‌های معطوف به قدرت برتر
- ۷۲ به خود استراحت بدهید
- ۷۳ در لحظه حال زندگی کنید
- ۷۹ از افکار مقابله‌ای خودتشویقی استفاده کنید
- ۸۰ لیست افکار مقابله‌ای
- ۸۳ پذیرش همه‌جانبه
- ۸۹ جملات خود تأییدی
- ۹۱ راهبردهای مقابله‌ای جدیدی خلق کنید
- ۹۶ یک نقشه مقابله‌ای فوری خلق کنید

فصل ۳: مهارت‌های ذهن‌آگاهی اساسی

- ۹۹ مهارت‌های ذهن‌آگاهی چیست
- ۱۰۱ بی‌توجهی

- ۱۰۹ تمرکز بر یک لحظه واحد
- ۱۱۰ تمرکز بر یک شیء واحد
- ۱۱۸ ثبت سه دقیقه‌ای افکار
- ۱۱۹ گسلش افکار
- ۱۲۳ توصیف هیجان
- ۱۲۸ بر تغییر تمرکز کنید
- ۱۳۳ تنفس آگاهانه
- ۱۳۷ هم‌شیار آگاهانه از هیجانات

۱۴۳ فصل ۴: مهارت‌های پیشرفته ذهن آگاهی

- ۱۴۶ ذهن خردمند
- ۱۴۹ ذهن خردمند و شهود
- ۱۵۲ چگونه تصمیمات مبتنی بر ذهن خردمند بگیریم
- ۱۵۴ پذیرش همه‌جانبه
- ۱۶۱ پذیرش همه‌جانبه، ذهن مبتدی
- ۱۶۳ قضاوت‌ها و برچسب‌ها
- ۱۷۰ قضاوت‌نکردن و تجارب روزمره شما
- ۱۷۶ ارتباط ذهن آگاهانه با دیگران
- ۱۸۱ انجام دادن کارهای مؤثر
- ۱۸۵ در زندگی روزمره خود ذهن آگاه باشید
- ۱۸۶ برنامه ذهن آگاهی روزانه
- ۱۸۹ ذهن آگاه ماندن مثل تپ ۱۱
- ۱۹۳ به فعالیت‌های ذهن آگاهانه خودتان، ذهن آگاه باشید

۱۹۵	مقاومت و ممانعت در برابر تمرین ذهن آگاهی
۱۹۵	پنج مانع
۱۹۸	خردمندانه عمل کردن در برابر موانع

فصل ۵: در جست و جوی ذهن آگاهی بیش تر

۲۰۳	ذهن آگاهی و مراقبه
۲۰۵	افایش، مهارت های ذهن آگاهی با استفاده از مهربانی و دلسوزی
۲۰۹	توجه به فضا، سرت، ذهن آگاهی را عمیق تر می سازد
۲۱۳	نتیجه گیری

فصل ۶: مهارت های تنظیم هیجانی، آسودگی

۲۱۷	هیجان های شما
۲۲۲	مهارت های تنظیم هیجانی
۲۲۴	تشخیص دادن هیجان هایتان
۲۳۴	غلبه بر موانع برای دستیابی به هیجانات سالم
۲۳۵	هیجانات و رفتارهای شما
۲۳۹	خودزنی یا زخمی کردن خود
۲۴۰	سوءاستفاده از دیگران
۲۴۲	کاهش آسیب پذیری جسمی به هیجانات شدید
۲۴۳	غذا
۲۴۴	پر خوری یا کم خوری افراطی
۲۴۶	داروها و مشروبات الکلی
۲۴۹	ورزش جسمی

۲۵۰	خواب
۲۵۲	بیماری و درد جسمانی
۲۵۳	توصیه‌هایی برای بهداشت خواب
۲۵۴	تنش جسمی و استرس
۲۵۷	بدون قضاوت درباره خودتان، به مشاهده خود بپردازید
۲۵۸	کاستن آسیب‌پذیری شناختی
۲۶۴	استانده از افکار مقابله‌ای
۲۶۷	متعادل کردن افکار و احساسات
۲۷۵	افزایش هیجانات مثبت

۲۷۹ فصل ۷: مهارت‌های پیشرفت تنظیم هیجانی

۲۸۳	ذهن آگاه بودن به هیجاناتش بدون قضاوت کردن
۲۸۶	مواجهه هیجانی
۲۹۶	عمل متضاد با تمایلات هیجانی
۳۰۴	حل مسأله ABC
۳۰۵	بهترین ایده‌ها: گام ارزیابی
۳۰۶	تعهد به اجرا
۳۰۶	تنظیم‌کننده هفتگی

۳۱۳ فصل ۸: مهارت‌های اساسی اثربخش بین فردی

۳۱۶	توجه ذهن آگاهانه
۳۱۸	رفتار منفعلانه در مقابل رفتار پرخاشگرانه
۳۲۱	نسبت «من می‌خواهم - آنها می‌خواهند»

۳۲۳	نسبت «من می‌خواهم- من باید»
۳۲۵	ساختن مهارت
۳۲۶	مهارت‌های بین فردی کلیدی
۳۲۹	موانع کاربرد مهارت‌های بین فردی
۳۳۰	عادت‌های قدیمی، از نوع پرخاشگرانه
۳۳۳	عادات قدیمی، از نوع منفعلانه
۳۳۳	«بجار» جدید
۳۳۵	شکست در مذاکرات ایجابی نیازها
۳۳۶	ترس
۳۳۹	ارتباطات مسموم
۳۴۰	افسانه‌ها

۳۴۳ فصل ۹: مهارت‌های اثربخشی بین فردی پانزده

۳۴۶	آگاه‌شدن به آنچه می‌خواهید
۳۵۰	تعدیل شدت
۳۵۲	طرح یک درخواست ساده
۳۵۵	دست‌نوشته‌های جرأت‌ورزی
۳۵۹	یک پارچه‌سازی اجزای جرأت‌مندبودن
۳۶۴	گوش دادن جرأت‌ورزانه
۳۶۵	موانع گوش دادن
۳۶۷	نه گفتن
۳۷۰	مقابله با مقاومت و تعارض
۳۷۰	اعتباربخشی متقابل

۳۷۲	صفحهٔ خش خورده
۳۷۳	واریسی
۳۷۴	کدرسازی
۳۷۵	درنگ جرأت‌ورزانه
۳۷۵	چگونه مذاکره کنیم
۳۷۹	چطور تعاملات دشوار را تجزیه و تحلیل کنید

فصل ۱۰: همهٔ مها - ما را با هم ترکیب کنید

۳۹۰	تمرین روزانه برای سلامت هیجانی
-----	--------------------------------

منابع

۴۰۳	کتاب‌ها، پرسشنامه‌ها و جدول
-----	-----------------------------

مقدمه

رفتار درمانی دیالکتیک^۱ به وسیله مارشا لین هان^۲ (a۱۹۹۳، b۱۹۹۳) توسعه یافته و توانسته است در کتاب به افرادی که دچار هیجانات شدید هستند، بسیار مؤثر باشد. تحقیقات نشان دادند، رفتار درمانی دیالکتیک، بر توانایی افراد برای مدیریت استرس، بدون ازدست دادن کنترل رفتارهای مخرب، تأکید دارد.

تعداد زیادی از مردم با هیجانات شدید دست و پنجه نرم می کنند. این هیجانات شدید، درست مانند دُکمه‌ای هستند که با روشن شدنشان، افراد حداکثر میزان هیجان را زمانی که خشمگین یا غمگین یا هراسان و مستان زده می شوند، تجربه می کنند. این هیجانات مثل یک موج قوی و سهمگین می تواند فرد را در خود غرق کند.

اگر در طول زندگی تان با هیجانات شدید مواجه شده باشید می دانید که درباره چه چیزی صحبت می کنیم. روزهایی وجود داشته است که احساس کردید یک سونامی^۳ بزرگ با شما برخورد کرده است. وقتی چنین اتفاقی می افتد، بدون آنکه بدانید چرا، از این احساس خود می ترسید؛ زیرا نمی خواهید که هیجانات تان شما را به هر سمتی پرتاب کنند. خطر این جاست که هر چه برای سرکوب کردن یا درپوش گذاشتن بر آنها

1. Dialectical behavior therapy

2. Marsha Linehan

3. Sunami

بیش‌تر تلاش کنید، بیش‌تر به شما فشار می‌آورند. دربارهٔ تنظیم هیجانات در فصل‌های شش و هفت صحبت خواهیم کرد. آنچه اکنون باید بدانید این است که تلاش برای متوقف کردن هیجاناتان جواب نمی‌دهد.

تحقیقات زیادی دربارهٔ این نظریه انجام گرفته است که احتمالاً هیجانات سخت و شدید ممکن است از ابتدای تولد سیم‌پیچی (شکل‌گیری) شده باشند. به‌علاوه، این هیجانات می‌توانند به میزان زیادی، تحت تأثیر ضربه‌های روانی یا نادیده گرفته‌شدن در طی دوران کودکی نیز قرار گیرند. ضربه‌های روانی در شرایط بحرانی، در طول رشد ما، می‌توانند بر دختار و پسر ما طوری اثر بگذارند که ما را بیش‌تر مستعد هیجانات شدید و منفی کند. با این حال این حقیقت که گرایش به هیجانات شدید ناشی از ژنتیک یا ضربهٔ روانی است، به معنای این نیست که ما نمی‌توانیم بر آنها غلبه کنیم. هزاران نفر از مهارت‌هایی که در این کتاب برای دست آوردن کنترل بهتر بر هیجانات یاد می‌گیرید، استفاده کرده‌اند. آنها زندگی‌شان را تغییر داده‌اند و شما هم می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید.

حال این سؤال مطرح است که این مهارت‌ها چیستند و چگونه می‌توانند به شما کمک کنند. رفتاردرمانی دیالکتیک چهار مهارت مهم را به شما آموزش می‌دهد که شدت امواج هیجانی‌تان را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا هنگام مواجهه با آن هیجانات شدید، تعادل خود را حفظ کنید:

۱. تحمل پریشانی از طریق افزایش تاب‌آوری و ارائهٔ شیوه‌های جدیدی که آثار شرایط آشفته‌کننده را ملایم می‌کند، به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید با رویدادهای دردناک مقابله کنید.

۲. ذهن‌آگاهی^۱ به شما کمک می‌کند تا بر زمان حال تمرکز بیشتری داشته باشید و در عین حال کمتر بر تجربه‌های آزاردهنده گذشته یا احتمالاً ترس‌آور آینده تمرکز کنید. همچنین به شما ابزاری می‌دهد تا بر عادت‌ها و قضاوت‌های منفی درباره دیگران غلبه کنید.

۳. تنظیم هیجان، مهارتی است که به شما کمک می‌کند تا واضح‌تر بتوانید هر آنچه را احساس می‌کنید، بشناسید و سپس هر کدام از این هیجانات را، بدون این که شما را غرق کند، مشاهده کنید. هدف این است که احساساتتان را بدون انجام دادن رفتارهای تخریب‌گرایانه و واکنشی تعدیل کنید.

۴. اثربخشی بین فردی^۲، به شما ابزارهای جدیدی می‌دهد تا باورها و نیازهایتان را بیان کنید، محدودیت‌هایتان را مشخص کنید و راه‌حل‌های جایگزینی برای مشکلاتتان پیدا کنید. همه این‌ها در عین حال رخ می‌دهد که از روابطتان محافظت و با دیگران با احترام رفتار می‌کنید.

این کتاب به گونه‌ای ساختار بندی شده است که یادگیری آن را آسان‌تر می‌سازد. هر کدام از مهارت‌ها در دو فصل، مهارت‌های پایه و پیشرفته، تدوین شده است. به جز ذهن‌آگاهی که در سه فصل (مهارت‌های پیشرفته) تدوین شده است. فصول مهارت‌های پایه، مفاهیم ضروری را آموزش می‌دهد و اجزاء در مهارت جدید را شناسایی و به شما کمک می‌کند تا از طریق گام‌های اولیه به کسب مهارت بپردازید. در فصول مربوط به مهارت‌های پیچیده، از طریق یادگیری باقی‌مانده اجزاء مهارت، برای آنکه سطح به سطح هر مهارت را گسترش دهید، مثال‌هایی وجود دارد که هر گام را واضح‌تر می‌سازد. ابزارها، تمرین‌ها و کاربرگ‌ها به شما کمک می‌کند تا هر آنچه را

1. Mindfulness

2. Interpersonal effectiveness

یاد گرفته‌اید، تمرین کنید. نهایتاً، در فصل آخر، همه این‌ها را کنار هم قرار می‌دهیم و شما یاد می‌گیرید که چه‌طور این مهارت‌ها را با یکدیگر یکپارچه کنید تا بتوانید آنها را قسمتی از فعالیت‌های روزمره زندگی‌تان قرار دهید.

کتاب کار مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک برای یادگیری آسان‌تر این مهارت‌ها تدوین شده است. سخت‌ترین قسمت، تعهد شما به انجام دادن تمرین‌ها و قراردادن مهارت‌های یاد گرفته شده در فعالیت‌های شماست. خواندن این کتاب، به تنهایی، هیچ چیز را تغییر نمی‌دهد. کلماتی که در این صفحات نوشته شده‌اند، هیچ تأثیری بر زندگی شما نمی‌گذارد. مگر آنکه شما تکنیک‌ها و راهبردهای جدید را به صورت رفتاری اجرا کنید؛ بنابراین، هم‌اکنون بهترین زمانی است که باید فکر کنید چرا می‌خواهید این کتاب را بخوانید و چه چیز را می‌خواهید تغییر دهید. درست همین جا، در این صفحه، سه روشی که اخیراً در مواجهه با مشکلاتتان به کار برده‌اید و می‌خواهید آنها را تغییر دهید، بنویسید. به عبارت دیگر، سه واکنشی را که وقتی آشفته یا دچار هیجانات شدید می‌شوید، انجام می‌دهید و به شما آسیب می‌رساند بنویسید و متعهد شوید که آنها را با روش‌های بهتر جایگزین کنید.

۱.
۲.
۳.

این کتاب برای چه کسی مناسب است؟

مخاطبان مدّ نظر کتاب کار مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک، دو گروه از افراد هستند: اولاً، کسانی که تحت رفتاردرمانی دیالکتیک هستند و به این کتاب کار برای یادگیری چهار مهارت کلیدی نیازمندند؛ ثانیاً این کتاب برای هر کسی که با هیجانات شدید درگیر است، می‌تواند به طور مستقل به کار رود. تمام ابزارهایی که در این جا وجود دارد، برای ایجاد تغییرات اساسی در توانایی کنترل هیجانی شماست. اما اگر این کتاب را خواندید و در اجرای مهارت‌های جدید با مشکل مواجه شدید، به شما پیشنهاد می‌کنیم که به یک درمانگر ماهر در زمینه رفتاردرمانی دیالکتیک مراجعه کنید.

امیدی هست

زندگی سخت است. شما این را می‌دانید. اما این به معنای این نیست که در مواجهه با هیجاناتتان گیر افتاده و درمان‌ناپذیر شوید. اما اینان داشته باشید که اگر این مهارت‌ها را اجرا کنید، واکنش‌های هیجانی‌تان، بی‌رغم وجود عوامل ژنتیکی و ضربه‌های روانی اولیه تغییر خواهد کرد. مهارت‌های کلیدی که شما در این جا یاد می‌گیرید، می‌تواند بر نتایج تعارض‌های شما و هر نوع آشفتگی در روابط‌تان تأثیر بگذارد. دلایل زیادی برای امیدوار بودن وجود دارد. هر دلیلی که دارید، ورق بزنید و شروع کنید. سپس روی آنها کار کنید.