

اجازه ندهید هیجانات زندگی شما را در دست بگیرند

مهارت رفتار درمانی، دیالکتیک
کمک به مدیریت هیجانات، خفیات،
کنترل خشم، غضب و حفظ روابط بین فردی

سرشناسه	: ون دیک، شری
عنوان و نام پدیدآور	: اجازه ندهید هیجانات زندگی شما را در دست بگیرند (کتابی برای نوجوانان)
مشخصات نشر	: مهارت رفتار درمانی دیالکتیک ... [شری ون دیک]؛ مترجم مجید حیدری فرد
مشخصات ظاهری	: مشهد: موسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳۹۸.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۱۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: هیجان‌ها در نوجوانی- ادبیات کودکان و نوجوانان
شناسه افزوده	: حیدری فرد، مجید، ۱۳۵۴- مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF ۷۲۴/۳
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره ثبت کتابخانه ملی	: ۵۹۲۰۴۵۰



عنوان کتاب:	اجازه ندهید هیجانات زندگی شما را در دست بگیرند
مؤلف:	شری ون دیک، MSW
مترجم:	مجید حیدری فرد - الهام فرهنگ مهر
برنامه‌ریزی و اجرا:	موسسه آموزش‌های بین‌المللی راشد
ناشر:	انتشارات ضریح آفتاب
ویراستار:	تورج بختیارنیا - الهام فرهنگ مهر
صفحه‌آرایی:	تورج بختیارنیا
طراحی جلد:	سارا رحیم کیا
نوبت چاپ:	چاپ اول
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۱۴-۱
قیمت:	۲۵۰۰۰۰ ریال
تلفن مرکز پخش:	۰۹۳۵۲۲۲۷۶۶ - ۰۵۱۳۲۲۲۷۶۶
پایگاه اینترنتی:	www.Rashed.ir
پست الکترونیکی:	Info@Rashed.ir

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازگانی: ۰۵۱) ۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفرشات ۰۵۱) ۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱) ۳۲۲۸۰۱۶۷
 Web site – www.zarihaftab.ir Email – zarihaftab@gmail.com

« حق چاپ محفوظ است »

فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۷	فصل اول
۸	ذهن آگاهی: آموختن خویشتن آگاهی.....
۱۲	چگونه از افکار تان آگاهی دارید؟.....
۱۳	چگونه افکار ناامیدکننده باعث ایجاد هیجانات دردناک می شوند.....
۱۴	تنفس ذهن آگاهانه.....
۱۹	سطل هیجانات شما.....
۲۰	هیجانات چگونه احساس می شوند؟.....
۲۱	تمرین ذهن آگاهی برای درک احساسات فیزیکی.....
۲۵	فصل دو
۲۶	آنچه برای شناخت هیجانات نیاز دارید.....
۲۶	نام گذاری هیجانات.....
۲۷	کارکرد هیجانات.....
۳۱	افکار، هیجان یا رفتار.....
۳۲	دسته بندی افکار، هیجانات و رفتار.....
۳۴	مشاهده افکار و هیجانات.....
۳۷	فصل سوم
۳۸	کنترل کردن هیجانات خارج از کنترل.....
۴۰	خود منطقی، خود هیجانی یا خود خردگرا.....
۴۲	روش اختصاصی شما برای فکر کردن.....
۴۷	ایجاد تغییر در سبک زندگی برای کاهش هیجانات.....
۵۲	چگونه مؤثرتر باشیم.....
۵۷	رفتار کردن برخلاف اجبارها.....
۵۹	فصل چهارم
۶۰	هیجانات دردناکتان را کاهش دهید.....
۶۱	قضاوت کردن در برابر قضاوت نکردن.....
۶۴	افزودن سوخت به آتش.....
۶۸	قضاوت کردن را به قضاوت نکردن تبدیل کنید.....
۷۰	آیا خودتان را ارزشمند می دانید یا بی ارزش؟.....
۷۲	چه پیام هایی راجع به هیجانات دریافت می کنید؟.....
۷۳	ارزشمند دانستن خود.....
۷۴	جنگیدن با واقعیت یا شما چه می کند؟.....
۷۷	چگونه پذیرش واقعیت کمک کننده خواهد بود.....

۷۹	مدیتیشن عشق ورزی - مهربانی
۸۲	فصل پنجم
۸۳	نجات یک بحران بدون بدتر کردن آن
۸۴	چگونه مقابله می کنید؟
۸۷	حواس خود را پرت کنید
۹۰	خودتان را تسکین دهید
۹۱	خلق طرح بحران
۹۵	فصل ششم
۹۶	بهبتر شدن خلق و خو
۹۷	چیزهایی که از آنها لذت می برید
۱۰۱	برای خود تار آبی چه می توانید بکنید؟
۱۰۳	برای خودتان هدف تعیین کنید
۱۰۵	روی موارد مثبت تمرکز کنید
۱۰۷	نسبت به هیجاناتتان عمل کنید
۱۰۹	فصل هفتم
۱۱۰	بهبتر شدن روابط بین فردی
۱۱۱	به روابط کنونی تان فکر کنید
۱۱۵	ارتباطاتتان را گسترش دهید
۱۲۰	سبک ارتباطی شما چیست؟
۱۲۷	مهارت جرأت مندی خود را منعکس کنید
۱۳۰	تمرین جرأت مند بودن
۱۳۳	فصل هشتم
۱۳۳	به کار بردن تمام آنچه می دانید
۱۳۴	به کار بردن تمام آنچه می دانید
۱۳۴	خودآزمایی
۱۳۹	تجربه شما از خودمحور بودن و خواستن
۱۴۱	پاسخ ها
۱۴۳	منابع

چیزی در این کتاب وجود داشته است که شما را به خود جذب کرده است - شاید، اخیراً ناراحتی زیادی را احساس کرده باشید؛ شاید نسبت به افرادی که از شما مراقبت می‌کنند احساس خشم دارید؛ یا شاید اخیراً اضطراب و عصبی بودن بیشتری را تجربه کرده باشید. این کتاب کار می‌تواند برای هر مشکلی که با آن دست‌به‌گریبان هستید به شما کمک کند. هدف اصلی این کتاب این است که به شما کمک کند تا به‌گونه‌ای هیجاناتتان را مدیریت کنید که بر شما مسلط نشوند و باعث نشوند کارهایی کنید که تأسفتان را در آینده برانگیزند.

خب، مدیریت هیجانات، به چه معناست؟ همه ما هیجان داریم؛ هیجانات بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهند و ما قادر به حذف آن‌ها نیستیم. آموختن مدیریت هیجانات به این معناست که نسبت به احساساتتان آگاه‌تر شوید و به‌گونه‌ای آن‌ها را سنجیده و حل کنید که آنچه احساس می‌کنید، به شما و دیگران آسیب نزنند. به این معنا که به جای فرار از احساساتتان، هرچند هم که دردناک باشند، آن‌ها را تجربه نمایید.

همین‌الان به اینکه چگونه می‌توانید احساساتتان را تجربه کنید، فکر کنید. آیا به خودتان اجازه می‌دهید که آن‌ها را حس کنید یا با آن‌ها می‌جنگید؟ آیا از آن‌ها فرار می‌کنید؟ آیا برای فرار از احساساتتان به مصرف الکل، مواد مخدر روی می‌آورید؟ آیا صرفاً به این دلیل که از چیزی رنج می‌کشید و نمی‌دانید برای کمک به خودتان و بهتر شدن اوضاع باید چه کاری انجام دهید، با افرادی که از شما مراقبت می‌کنند بدرفتاری می‌کنید؟ شاید برای پنهان کردن احساساتتان و اجتناب از این که دیگران متوجه شوند که حقیقتاً از درون آسیب‌دیده‌اید، شوخ‌طبع و بذله‌گو جلوه می‌کنید.

شاید هیچ‌کدام از تکنیک‌هایی که تا امروز برای انکار احساسات و یا سازش با آنچه حس می‌کنید انتخاب کرده‌اید، جواب نداده باشند. این کتاب مهارت‌های سالمی را به شما آموزش می‌دهد که برای مدیریت هیجاناتتان به آن‌ها نیاز پیدا خواهید کرد. با به کار بردن مهارت‌هایی که به شما آموزش می‌دهند چگونه دیگران پس هیجانات بر شما مسلط نباشند، نسبت به خودتان احساس بهتری پیدا خواهید کرد و روابطتان با دیگران بهتر و سازگارتر خواهد شد و قادر خواهید بود که زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشید.

رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) نوعی از درمان است که دکتر مارشا لینهان (۱۹۹۳)، بالینگر و پژوهشگر دانشگاه واشنگتن، پیشگام آن بوده است. او این روش درمانی را برای افرادی که قادر به تنظیم هیجاناتشان نیستند، پیشنهاد کرد (تحت عنوان اختلال در تنظیم هیجان نیز شناخته می‌شود). اغلب اوقات، بیمارانی که به این نوع از مشکل هیجانی دچار هستند با آسیب رساندن به خود و گاهی با انجام کارهایی که اوضاع را بدتر می‌کند، به مسئله خاتمه می‌دهند - مثل مصرف الکل یا مواد مخدر، خریدهای مکرر اینترنتی و فروشگاهی، قمار، برقراری روابط جنسی محافظت نشده و داشتن شرکای جنسی متعدد. از آنجایی که هیجانات این دسته از افراد خارج از کنترلشان است، زندگی بی‌نظم و آشفتگی پیدا می‌کنند که سبب بروز مشکلاتی در روابطشان می‌شود. شما هم ممکن است برخی از این تبعات را در زندگی‌تان تجربه کرده باشید و گاهی اوقات ناتوانی‌تان در مدیریت هیجانات باعث بروز مشکلاتی در مدرسه، شغل و یا انجام قوانین اجتماعی شده باشد.

این کتاب کار، مهارت‌های DBT را به شما آموزش می‌دهد که برای داشتن زندگی سالم‌تر و پریشانی کمتر به آن نیاز دارید. این مهارت‌ها به ۴ دسته تقسیم می‌شوند. اول: مهارت ذهن آگاهی که به شما کمک می‌کند تا خودتان را بهتر بشناسید و کنترل و تسلط بیشتری بر هیجانات خود داشته باشید. دوم: **تنظیم هیجانی**، اطلاعات ارزشمندی را درباره هیجانات ارائه می‌دهد که در مدیریت بهتر آن‌ها به شما کمک کرده و باعث افزایش هیجانات مثبت در زندگی‌تان می‌شود. مهارت **تحمل پریشانی**، به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های بحرانی، با یادآوری الگوهایی که در گذشته از آن‌ها استفاده می‌کردید، تمرکز روی آوردن به مصرف الکل، اجتناب از مسائل (نادیده گرفتن و انکار مشکل) و یا کج‌حالی کردن و بدرفتاری، بدون اینکه وضع را بدتر کنید، اوضاع را در دست بگیرید. بخش آخر مهارت **ارتباط مؤثر** نامیده می‌شود که به شما کمک می‌کند تا بتوانید ارتباطات سالم‌تر و کارآمدتری را با افراد برقرار کنید.

به این ترتیب، قبل از اینکه بیشتر بخوانید، دقیق‌تر و از نزدیک به خودتان نگاه کنید و راجع به آنچه نیاز دارید تغییر دهید، تصمیم بگیرید. در زیر لیستی از رفتارهای مربوط به هر بخش از مهارت DBT گنجانده شده است. دقت کنید که کدام یک از آن‌ها به افکار و

یا رفتار شما نزدیک است. اگر با بیشتر آن‌ها ارتباط برقرار کردید، پس این بخش‌ها همانی خواهند بود که لازم است بیش از بقیه بر آن‌ها تمرکز کنید.

مهارت توجه و آگاهی

- من اغلب چیزهایی می‌گویم و یا کارهایی انجام می‌دهم که پس از انجام آن‌ها به خاطر کلمات یا رفتارهایم احساس تأسف و پشیمانی دارم.
- اغلب اوقات احساس می‌کنم که انگار حقیقتاً نمی‌دانم که چه کسی هستم، چه چیزهایی را دوست دارم و چه چیزهایی را دوست ندارم و عقایدم چه هستند.
- اغلب اوقات عقایدم را تغییر می‌دهم و برای اینکه احساس نکنم که با دیگران متفاوت هستم، عقایدم را شبیه عادت آن‌ها می‌کنم.
- گاهی اوقات احساس «پریشانی» دارم بدون اینکه دقیقاً بدانم چرا و چه حسی در من است.
- اغلب خودم و دیگران را به صورت سرزنش‌آمیز قضاوت می‌کنم.
- اغلب سعی می‌کنم از چیزهایی که مرا احساس ناراحتی می‌دهند، اجتناب کنم.
- اغلب می‌بینم که چیزهایی شبیه این می‌گویم: «این اتفاق نباید بیفتد»، «این درست نیست»، یا «این منصفانه نیست».

تنظیم هیجانی

- من سعی می‌کنم با بیش‌ازحد خوابیدن، زیاد به مهمان‌رسانی، غوطه‌ور شدن در بازی‌های ویدئویی و یا انجام هر کاری که من را از احساساتم در کنار هیجاناتی که تجربه می‌کنم نادیده بگیرم.
- هیجانات برای من ترسناک هستند. من سعی می‌کنم آن‌ها را به کناری هل دهم و به روشی دیگر بر آن‌ها مسلط شوم.
- اغلب اوقات بر بخش‌های منفی زندگی‌ام تمرکز می‌کنم.
- چندان فعال نیستم و به‌ندرت در فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برم، شرکت می‌کنم.

- اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت زندگی‌ام را نادیده می‌گیرم، به‌عنوان مثال، از فکر کردن به جایی که قرار است سال آینده، دو سال دیگر و یا پنج سال دیگر در آن باشم طفره می‌روم.
- به‌ندرت کارهایی را انجام می‌دهم که آینده‌نگری و پیشرفت در آن وجود داشته باشد.

مهارت تحمل آشفتگی و پریشانی

- اغلب اوقات، افکارم را مشغول فکر کردن به اتفاقات منفی که در گذشته برایم روی داده‌اند می‌کنم.
- اغلب اوقات خودم را درگیر هیجانات دردناکی می‌بینم که در نتیجه فکر کردن به رویدادهای منفی گذشته و یا احتمالات منفی آینده، ایجاد می‌شوند.
- نیازهایم را نادیده می‌گیرم؛ به‌عنوان مثال، برای انجام کارهایی که به من آرامش می‌دهند و یا برایم استرس‌ناش هستند وقت صرف نمی‌کنم.
- زمانی که در بحران قرار می‌گیرم، اغلب خودم را می‌بینم که با نوشیدن الکل و یا مصرف مواد مخدر، دور کردن افراد، که می‌خواهند به من کمک کنند و... اوضاع را بدتر می‌کنم.
- معمولاً دوستان و یا حمایت خانواده را از دست می‌دهم چون آن‌ها نحوه برخورد من با هیجانات را نمی‌پسندند.

مهارت ارتباط مؤثر

- احساس می‌کنم در روابطم بیشتر دهنده (یا گیرنده) هستم و دهنده بودن و گیرنده بودن در تعادل قرار ندارد.
- اغلب احساس می‌کنم در روابطم نوعی از سوءاستفاده وجود دارد.
- زمانی که ارتباطی خوب پیش نمی‌رود، بیشتر تمایل به قطع رابطه دارم و به دنبال رفع مشکل نیستم.
- در ارتباطاتم با دیگران، منفعل هستم؛ به‌عنوان مثال، به خواسته‌ها و عقایدم توجهی ندارم و بیشتر اوقات تابع نظر دیگران هستم.

- در ارتباطاتم با دیگران، بیشتر تمایل به خشونت‌ورزی دارم؛ به‌عنوان مثال سعی می‌کنم عقایدم را به دیگران تحمیل کنم.
 - تمایل به برقراری ارتباطات ناسالم با افرادی دارم که به‌عنوان مثال، بسیار الکل می‌نوشند و یا مواد مخدر مصرف می‌کنند، با والدینشان مشکلات جدی دارند و یا با افرادی که رفتار خوبی ندارند و با من با توهین و پرخاش رفتار می‌کنند، ارتباط برقرار می‌کنم.
- نزدیک بودن به هر کدام از این نشانه‌ها یعنی در همان حیطه به کار و توجه بیشتری نیاز دارید. ممکن است علاوه بر مسائل ذکرشده، مشکلات دیگری هم داشته باشید. در فضایی که رزق فرار داده‌ایم، هر تجربه‌آزاردهنده دیگری را که فکر می‌کنید دوست دارید در آن تغییر ایجاد کنید را یادداشت نمایید:

.....

اکنون که درباره آن تجربه‌ای که لازم است برای بهبود زندگی‌تان روی آن‌ها کار کنید، ایده‌هایی را کسب کرده‌اید. خواندن مهارت‌هایی را که می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند را آغاز نمایید.