

نگذار هیجانات تو را مدیریت کنند

راهنمای عملی برای نوجوانان

مهارت های رفتاردرمانی دیالکتیک برای کمک به مدیریت تغییرات خلق، کنترل پرخاشگری و ارتباط با دیگران

ترجمه:

معبدۀ محسنی‌نژاد، لیلا نارنگ

سرشناسه: ون دیکنه، شری Van Dijk, Sheri

نویسنده و نام پدیدآور: نگذار هیجان تو را مدیریت کند، راهنمای عملی برای نوجوانان، مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک برای مدیریت تغییرات خلق، کنترل پر خاشنگری و ارتباط با دیگران شری ون دیکنه، مترجمان سعیده محسنی نژاد، لیلا نارنگ

مشخصات نشر: تهران: نقطه طلایی، ۱۳۹۸

مشخصات جلدی: ۱۳۴ ص.

فرمست: فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان ۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۲۳-۱-۸ ۳۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت عنوان اصلی: Don't let your emotions run your life for teens: dialectical behavior therapy skills for helping you manage mood swings, control angry outbursts, and get along with others. ۲۰۱۱

یادداشت کتاب حاضر: قیلا با عنوان «وقتی گرفتار احساس‌های آبی می‌شوم، چه باید بکنم» با ترجمه‌ی شهره نورعلی‌نویس توسط انتشارات پیدایش در سال ۱۴۰۰ فیا دریافت کرده است.

یادداشت عنوان روز: جلد: نگذار هیجان تو را مدیریت کند، راهنمای عملی برای نوجوانان، فعالیت‌هایی برای مدیریت احساسات و هیجانات.

عنوان روز: جلد: نگذار هیجان تو را مدیریت کند، راهنمای عملی برای نوجوانان، فعالیت‌هایی برای مدیریت احساسات و هیجانات.

عنوان دیگر: مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک برای مدیریت تغییرات خلق، کنترل پر خاشنگری و ارتباط با دیگران

عنوان دیگر: وقتی گرفتار احساس‌های آبی می‌شوم، چه باید بکنم.

موضوع: جوانان و نوجوانان

موضوع: Emotions in adolescent juvenile literature

موضوع: نوجوانان، روان‌شناسی، ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Adolescent psychology in juvenile literature

موضوع: رفتار درمانی دیالکتیک، ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Dialectical behavior therapy juvenile literature

شناسه افزوده: محسنی نژاد، سعیده، مترجم

شناسه افزودن: نارنگ، لیلا، ۱۳۷۲ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۷۲۴۳

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۱۰۷۷

نام کتاب: نگذار هیجان تو را مدیریت کن، راهنمای علمی برای نوجوانان

از مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان

مترجمان: سعیده محسنی نژاد، لیلا نارنگ

ناشر: انتشارات نقطه طلایی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸

چاپ: کهن - صحافی: کهن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۲۳-۱-۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

تهران، انتهای خیابان بهشتی، تقاطع خیابان ولی عصر

خیابان عبادی، نیمی غربی، پلاک ۲۷، واحد ۳

کدپستی: ۱۵۹۵۷۱۶۹۵۶



فهرست مطالب

۷

مقدمه و معرفی

۱۱ فصل اول: بهوشیاری: اولین گام خودآگاهی

۱۵ ۱ شما چقدر به افکارتان آگاه هستید؟

۱۶ ۲ چطور بهوشیار نبودن احساسات دردناکی را راهاندازی می‌کند؟

۱۸ ۳ تنفس بهوشیار

۲۱ ۴ بهوشیار - ر احساسات شما

۲۳ ۵ هیجانات شما چی حسی دارند؟

۲۵ ۶ تمرین بهوشیار - روی بهوشیاری

۲۷ فصل دوم: چیهایی که باید راجع به هیجانات خود بدانید

۲۸ ۷ نام‌گذاری هیجانات

۲۹ ۸ نقش هیجانات

۳۵ ۹ فکر، هیجان یا رفتار؟

۳۷ ۱۰ طبقه‌بندی افکار، هیجانات و رفتار

۴۰ ۱۱ مشاهده‌ی افکار و احساسات

۴۲ فصل سوم: مدیریتِ عواطفِ قدرتمند

۴۵ ۱۲ خود منطقی، خود هیجانی یا خود دانا؟

۴۷ ۱۳ روش معمول شما برای تفکر

۵۱ ۱۴ تغییراتی در سبک زندگی برای کاهش احساسات پر قدرت

۵۳ ۱۵ چطور مؤثرتر باشیم؟

۵۷ ۱۶ به تمایلات رفتاری خود، دستور توقف بدهید

۵۹ ۱۷ احساس گناه و احساس شرم

۶۱ فصل چهارم: کاهش عواطف دردناک شما

۶۲ ۱۸ قضاوت کردن در مقابل قضاوت نکردن

۶۶ ۱۹ چگونه قضاوت (غیرمفید) نکنیم؟

۷۰ ۲۰ پیامی که درباره عواطف دریافت می‌کنیم

۷۳ ۲۱ ارزش قائل شدن برای خود

۷۴ ۲۲ جنگیدن با واقعیت چه کاری برایتان انجام می‌دهد؟

۷۷ ۲۳ پذیرش واقعیت چه کمکی می‌کند؟

۷۹ ۲۴ عشق و مهربانی

۸۱ فصل پنجم: نجات یافتن از یک بحران، بدون بدتر کردن آن

۸۲	۲۵ شما چطور کنار می‌آیید؟
۸۵	۲۶ حواس خودتان را پرت کنید
۸۷	۲۷ مهارت‌های آرام‌بخشی
۸۸	۲۸ ساختن یک جعبه امنیت
۸۹	۲۹ نقشه‌های بحران
۹۳	فصل ششم: بهبود حالتان
۹۴	۱ چیزهای که از آن لذت می‌برید
۹۶	۲ حرفه‌ای‌سازی
۱۰۰	۳۲ ر حس انجام دادنش را نداشتیم چه؟
۱۰۱	۳۰ توجه به مشق‌ها
۱۰۲	۳۴ راهی عواطف
۱۰۴	فصل هفتم: بهبه روابط
۱۰۵	۳۵ فکر کردن به روابط
۱۰۹	۳۶ افزایش روابط در زندگی
۱۱۲	۳۷ چطور ارتباط خوب به رابطه کمک می‌کند؟
۱۱۴	۳۸ روش ارتباطی شما چیست؟
۱۱۶	۳۹ چگونه اظهارکننده باشیم؟
۱۱۹	۴۰ روی مهارت اظهارکنندگی خود تأمل کنید
۱۲۱	۴۱ اولویت‌ها در مقابل مسئولیت‌ها
۱۲۳	فصل هشتم: سرهم کردن همه چیز
۱۲۴	۴۲ خودارزیابی
۱۲۷	۴۳ تغییراتی برای من

مقدمه و معرفی

اگر این کتاب توجه شما را به خود جلب کرده است، شاید این اواخر زیاد غمگین هستید؛ شاید ناخودآگاه سر افرادی که برایتان مهم هستند داد می‌زنید؛ یا شاید متوجه شده‌اید که اخیراً بیشتر حس اضطراب و نگرانی دارید. با هر نوع مسائل هیجانی‌ای که دست و پنجه نرم می‌کنید، این کتاب کار می‌تواند به شما کمک کند. هدف اصلی کتاب این است که به شما آموزش دهد چگونه احساساتان را مدیریت کنید تا بر شما غالب نشوند و شما را مجبور نکنند کارهایی بکنید که از عاقبتشان پشیمان شوید. خُب این که احساساتان مدیریت کنید، چه معنایی دارد؟ همه‌ی ما احساسات داریم؛ آن‌ها لازمه‌ی انسانیت هستند؛ حس‌ها را نخواهیم هم نمی‌توانیم از آن‌ها خلاص شویم. یادگیری مدیریت احساسات به این معنی است که شما از احساساتان بهتر آگاه باشید و بدانید چطور با آن‌ها رفتار کنید تا به خودتان یا بقیه آسیبی نرساند. یعنی به جای تلاش برای سرکوب کردن آن‌ها، مدیریتشان کنید و از آن‌ها بهره ببرید.

به این فکر کنید که چرا به احساساتان کنار می‌آیید؟ آیا به خودتان اجازه‌ی حس کردن آن‌ها را می‌دهید؟ یا با آن‌ها می‌جنگید؟ آیا این‌ها دوری می‌کنید؟ آیا برای فرار از آنها به خودتان آسیب می‌رسانید؟ آیا هیجانات خود را به کسی که دوستتان دارید خالی می‌کنید؟ زیرا رنج می‌کشید و نمی‌دانید چگونه به خودتان کمک کنید؟ آیا تلاش می‌کنید احساساتان را پنهان کنید و به بقیه اجازه ندهید تا ببینند که شما در واقع از درون درد می‌کشید؟

هر تکنیکی که شما برای حس نکردن عواطفتان استفاده می‌کنید، احتمالاً جواب نمی‌دهد؛ زیرا در غیراین صورت شما به این کتاب نگاه نمی‌کردید. این کتاب به شما مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که برای مدیریت سالم احساساتان نیاز دارید. وقتی بتوانید این کار را انجام دهید، می‌بینید که راجع به خودتان حس بهتری دارید و روابطتان بهتر از قبل پیش می‌روند. شما می‌توانید زندگی سالم‌تر و شادتری داشته باشید به طوری که احساساتان، دیگر شما را کنترل نخواهند کرد.

رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)، درمانی است که توسط دکتر مارشا لینهان یک روان‌شناس و سیاتل واشنگتن ابداع شده است. او این درمان را برای کمک به افرادی که تنظیم احساسات را برایشان دشوار است، تولید کرد؛ اما می‌تواند برای دیگران هم مفید باشد.

اغلب اوقات، افراد با مشکلات هیجانی، در نهایت یا به صورت فیزیکی به خودشان آسیب می‌زنند، یا حداقل کارهایی می‌کنند که زندگیشان را بدتر می‌کند. آن‌ها معمولاً زندگی‌های آشفته‌ای دارند؛ زیرا احساساتشان تحت کنترلشان نیستند. شما هم ممکن است بعضی از این مشکلات را در زندگی خود تجربه کرده باشید و ناتوانی در مدیریت احساسات، به مشکلاتی در مدرسه یا مدرسه منجر شده باشد.

این کتاب مهارت‌های DBT را به شما آموزش می‌دهد تا زندگی سالم‌تری داشته باشید. این مهارت‌ها در چهار بخش تنظیم شده‌اند: مهارت‌های آگاهی به شما کمک می‌کند خودتان را بهتر بشناسید و کنترل بیشتری روی احساساتتان و نحوه برخوردتان در موقعیت‌های مختلف داشته باشید. بخش دوم مهارت‌های تنظیم احساسات که اطلاعات مهمی درباره احساساتتان خواهد داد و به شما کمک می‌کند آن‌ها را بهتر کنترل کنید و احساسات مثبت را در زندگیتان افزایش دهید. بخش سوم، مهارت مدیریت اضطراب است و به شما کمک می‌کند تا موقعیت‌های بحرانی را بدون بدتر کردن شرایط پشت سر بگذارید. بخش پایانی مهارت‌ها، تقویت ارتباط مؤثر است و به شما کمک می‌کند تا روابط سالم‌تری با بقیه مردم داشته باشید.

پس پس از اینکه بیشتر پیش بروید، به خودتان توجه کنید و تصمیم بگیرید چه چیزهایی را می‌خواهید تغییر دهید. لیس، تغییر رفتارهایی است که چهار بخش مهارت‌های DBT را تشکیل می‌دهد.

عباراتی را که به شما مربوط می‌شود، علامت بزنید. اگر متوجه شدید که در بخش‌های خاصی، تعداد علامت‌ها بیشتر است، این مطالعه کتاب، روی این مهارت‌ها توجه بیشتری داشته باشید.

بهوشیاری

- من معمولاً چیزهایی را می‌بینم و با کارهایی را انجام می‌دهم که بعداً پشیمان می‌شوم.
- من معمولاً احساس می‌کنم که سی‌دانم چه کسی هستم، چه چیزی را دوست دارم، چه چیزی را دوست ندارم و عقایدم چیست.
- من معمولاً عقایدم را تغییر می‌دهم و با عقیده بقیه موافقت می‌کنم تا احساس متفاوت بودن نکنم.
- من معمولاً احساس بدی دارم؛ بدون آنکه دلیلش را بدانم.
- من معمولاً از خودم و یا بقیه، انتقاد می‌کنم.
- من مرتباً از چیزهایی که باعث می‌شوند احساس خوبی نداشته باشم، دری می‌کنم.
- من معمولاً از جملات «این اتفاق نباید می‌افتاد»، «این عادت نیست»، یا «این درست نیست» استفاده می‌کنم.