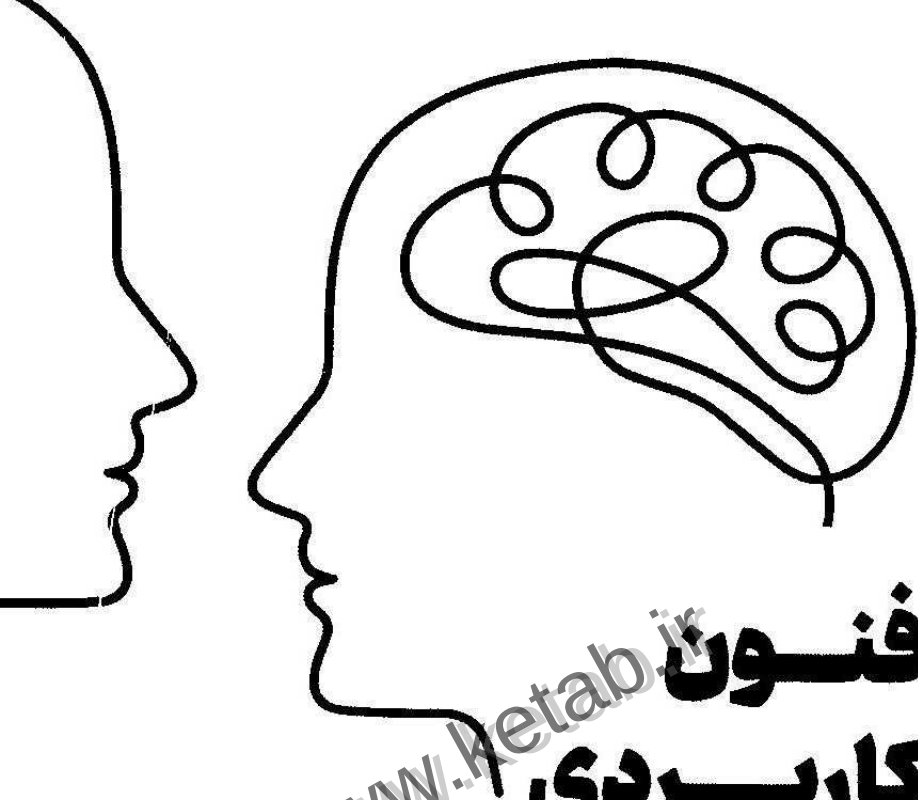




**فنون
کاربردی
رفتار درمانی
دیالکتیکی**

مکی، متیو، ۱۹۴۸-م.

-McKay, Matthew, 1948

فنون کاربردی رفتار درمانی دیالکتیکی / متیو مکی، جفری وود، جفری برنتلی؛ ترجمه جواد خلعتبری، شهره قربانی شیرودی، مانا عطاری
تهران: نشر ثالث، ۱۴۰۰
ص ۴۹۴

شابک: 978-600-405-729-5

عنوان اصلی: The dialectical behavior therapy skills workbook : practical DBT exercises
for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and
distress tolerance, 2nd edition, [2019]

رفتاردرمانی دیالکتیکی

رفتار درمانی

وود، جفری سی.

برنتلی، جفری

خلعتبری، جواد، ۱۳۴۷ -، مترجم

قریان شیرودی، شهره، ۱۳۵۱ -، مترجم

عطاری، مانا، ۱۳۷۱ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۸۹۱۴۲/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۶۹۸۰



فنون کاربردی رفتار درمانی دیالکتیکی

متیو مک کی - جفری وود - جفری برنلی
ترجمه دکتر جواد خلعتبری - شهره قربان شیرودی - مانا عطاری

ویرایش: نازنین خلیلی پور

صفحه آرای: مهسا خوش نیت - مریم آقای

طراحی جلد: حمید باهو

مجموعه روانشناسی و ماوراءالطبیعه

چاپ اول: ۱۴۰۰ / ۴۴۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: نشر ثالث

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۷۲۹-۵

ISBN: 978 - 600 - 405 - 729 - 5

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است.

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند/ بین ایرانشهر و ماهشهر/ پ ۱۵۰/ طبقه چهارم

فروشگاه شماره یک: خیابان کریمخان زند/ بین ایرانشهر و ماهشهر/ پ ۱۴۸

فروشگاه شماره دو: اتوبان شهید همت / مجتمع ایران مال / طبقه G3 / شماره ۱۸۳

فروشگاه شماره سه: پاسداران / میدان هروی / مجتمع هدیش مال

فروشگاه شماره چهار: خیابان فرشته / آفا بزرگی / باغ ریشه / پ ۳۱

تلفن گویا: ۸۸۳۱۰۷۰۰ - ۸۸۳۱۰۵۰۰ - ۸۸۳۰۲۴۲۷ - ۸۸۳۲۵۳۷۶-۷

سایت اینترنتی: www.salesspublication.com

آدرس اینستاگرام: [salesspublication](https://www.instagram.com/salesspublication)

فهرست

پیشگفتار مترجم	۹
پیشگفتاری بر ویراست دوم	۱۵
مقدمه	۱۹
۱. مهارت‌های پایه در تاب‌آوری درد و رنج	۲۵
۲. مهارت‌های پیشرفته در تاب‌آوری آشفتگی	۸۱
۳. دیگر مهارت‌های تاب‌آوری آشفتگی	۱۴۳
۴. مهارت‌های ذهن‌آگاهی اولیه	۱۸۳
۵. مهارت‌های ذهن‌آگاهی پیشرفته	۲۲۳
۶. کشف بیش‌تر ذهن‌آگاهی	۲۸۵
۷. مهارت‌های بنیادین در نظم‌بخشی هیجان	۲۹۹
۸. مهارت‌های پیشرفته تنظیم هیجان	۳۶۱
۹. مهارت‌های بنیادین ارتباط مؤثر	۳۹۳
۱۰. مهارت‌های بین‌فردی پیشرفته	۴۲۷
۱۱. تمرین شناختی مبتنی بر رویارویی	۴۶۷
۱۲. جمع‌بندی	۴۷۸
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۴۸۷

پیشگفتار مترجم

رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) در سال ۱۹۹۳ به جهانیان توسط مارشا لینه‌هان معرفی شد. او در کتاب اول خود با عنوان *درمان شناختی-رفتاری اختلال شخصیت مرزی، اصول نظری و منطق زیربنایی راهبردها و فنون به کار برده‌شده* در رفتاردرمانی دیالکتیکی را به تفصیل شرح داد که در واقع عنوان کرد این درمان یک رویکرد شناختی رفتاری برای درمان اختلال شخصیت مرزی است. لینه‌هان در کتاب دوم خود *راهنمای مهارت‌آموزی برای درمان اختلال شخصیت مرزی توضیحی شفاف و کاربردی دربارهٔ مهارت‌های لازم برای کاهش شدت، مدت و فراوانی علائم اختلال شخصیت مرزی ارائه کرد*. این رویکرد درمانی در سال ۲۰۰۱ شاخص یک درمان معتبر تجربی را کسب کرد، گرچه این کتاب در ابتدا برای افراد مبتلا با اختلال شخصیت مرزی تهیه شد، هم‌اکنون برای همهٔ افرادی که درگیر نظم‌پریشی هیجانی‌اند (از جمله افراد درگیر رفتار خودجراحی، اقدام به خودکشی، سوء‌مصرف مواد، اختلالات خوردن به ویژه پرخوری و غیره) کاربرد بسزایی دارد.

بنابراین می‌توان گفت این درمان بیش از ربع قرن سابقه دارد و به افراد زیادی کمک کرده است تا احساسات منفی‌شان را کاهش دهند و در عین حال زندگی باینباتی را پایه‌ریزی کنند و روابطی مؤثر و کارآمد داشته باشند. هم‌اکنون این

درمان را برای درمان افسردگی، اضطراب، اختلال اضطراب پس از سانحه، جلوگیری از عود سوء مصرف مواد، خشونت و پرخاشگری، مشکلات بین فردی و دیگر مسائل به کار می گیرند. این درمان حتی برای درمان مشکلات نوجوانان و روابط زوجین هم به کار می آید.

دیالکتیک به معنای پذیرش دو چیز متضاد، دو دیدگاه یا باور متفاوت اما همزمان است: یعنی علاوه بر تز و آنتی تز به ستر هم توجه دارد، بدین معنی که دو باور در یک زمان در عین متفاوت بودن می تواند درست هم باشد، مثلاً پاداش دادن به یک کودک هم می تواند خوب باشد و هم می تواند بد باشد. این به میزان انگیزه درونی کودک برای انجام تکلیف ربط دارد، در صورتی که انگیزه درونی کودک بالا باشد ارائه پاداش هزینه نهفته را در پی دارد، ولی اگر انگیزه درونی او پایین باشد، مفید است. ما در دنیایی زندگی می کنیم که پر از تضاد و دوقطبی است، مثل «غم و شادی»، «خشم و محبت»، «امید و ناامیدی»، «اعتماد و سوءظن»، «وابستگی و استقلال»، «نظم عاطفی و بی نظمی عاطفی»، «حل مشکل و پذیرش مشکل»، «کنترل و مشاهده»، «تماشا کردن و مشارکت کردن»، «تأمل و عمل»، «پذیرش و تغییر» و «رفع نیاز خود و رفع نیاز دیگران» و دیگر موارد که در موقعیت های مختلف زندگی بروز می کند و همین ویژگی های متضاد فردی است که او را از دیگری متمایز می کند. نگاه رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر ساختار، روابط متقابل، اصول سیستمیک و اصلی کلی است که بر اساس آن می توانیم در موقعیت های خاص به دنبال تغییر شرایط باشیم یا این که اگر ناممکن است، برای پذیرش اوضاع و احوال حرکت کنیم. لینهان معتقد است هر یک از اجزا هم تأثیرگذار و هم تأثیرپذیر است. پس واقعیت کلیتی است که دارای اجزای متفاوت و متضاد است و هر فرد برای واقع بین بودن نیاز دارد به همه جوانب توجه کند و آن ها را بپذیرد. ممکن است فقط جنبه های خاصی از یک موقعیت را ببینیم و فقط درباره آن صحبت کنیم، ولی واقعیت کلیتی است که نمی توانیم آن را نادیده بگیریم. بر اساس دیدگاه رفتاردرمانی دیالکتیکی، هر دیدگاهی دیدگاه ضد خودش را نیز می پروراند. مثلاً

بیمارانی که تمایل به خودکشی دارند در عین حال تمایل به زندگی هم دارند و هدف درمان مذکور این است که فرد بتواند به جای تفکر سیاه و سفید (یا این یا آن) به تفکر نسبی‌گرایی (هم این و هم آن) دست یابد.

بنابراین در مجموع می‌توان گفت:

۱. همه چیز نسبی است و هیچ مطلقی وجود ندارد.
۲. افراد بایستی بتوانند دیدگاه دیگران را به عنوان نظری متفاوت با خود بپذیرند، حتی اگر به آن اعتقادی نداشته باشند.
۳. افکار و احساسات را فقط و فقط صرفاً فکر و احساس تلقی کنند نه واقعیت محض، زیرا ممکن است با واقعیت منطبق باشد یا نباشد. یکی از نکات جالب این رویکرد درمانی تفاوتی است که بین درد هیجانی (درد تمیز) و رنج هیجانی (درد کثیف) قائل است. لینه‌هان بیان می‌کند که درد هیجانی همان هیجان اولیه فرد، واکنش طبیعی انسان‌ها در برابر مشکلات زندگی است. (درد اجتناب‌ناپذیر و جهان‌شمول) و رنج هیجانی در پاسخ فرد به این درد هیجانی شکل می‌گیرد. در صورتی که فرد تصمیم بگیرد با درد هیجانی اجتناب‌ناپذیر مبارزه کند می‌تواند از شر آن خلاص شود که متأسفانه در این شیوه حل مسئله تبدیل به خود مسئله می‌شود. چون درد تمیز به درد کثیف (درد به رنج) تبدیل می‌شود. ویژگی درد هیجانی کوتاه‌مدت بودن، عادی بودن، جهان‌شمول بودن، اجتناب‌ناپذیر بودن است که اطرافیان را دچار مشکل نمی‌کند و به واکنش‌های مشکل‌ساز ختم نمی‌شود. در برابر این درد هیجانی، رنج هیجانی قرار دارد که بلندمدت، غیرطبیعی و اختصاصی است و به واکنش‌های مشکل‌ساز دامن می‌زند و اطرافیان را سخت درگیر می‌کند. بر اساس تفاوت‌های فردی و دیدگاه زیست‌شناختی دسته‌ای از افراد از مقابل محرک‌های راه‌انداز (ماشه‌چکان‌ها) زود برانگیخته می‌شوند و دیرتر به خط پایه برمی‌گردند که به دلیل ضعف نظام عصبی مرکزی، مشکلات دوران جنینی، اتفاقات آسیب‌زای دوران کودکی یا عوامل ژنتیکی است. این رویکرد درمانی به چهار مورد اشاره می‌کند:

۱. **ذهن آگاهی:** این مهارت به افراد کمک می‌کند تا تجربه کامل‌تری از زمان حال داشته باشند و در عین حال تمرکز کم‌تری بر تجربیات تلخ گذشته یا وضع ترسناک احتمالی آینده داشته باشند، ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند واقعیات را همان‌گونه که هست نظاره‌گر باشیم (مشاهده و تجربه کنیم) و درگیر قضاوت و انتقاد نشویم تا بتوانیم به گونه‌ای مؤثر در لحظه زندگی کنیم.

۲. **تاب‌آوری درد و رنج:** این مهارت به افراد کمک می‌کند تا به بهترین شکل با وقایع دردناک زندگی مواجه شوند تا نگاهی منعطف‌تر و رفتاری سازگارانه‌تر را به نمایش بگذارند. این مهارت به ما کمک می‌کند نحوه کنار آمدن در موقعیت‌های بحرانی را بدون این‌که اوضاع را بدتر کنیم بیاموزیم.

۳. **تنظیم هیجان:** این مهارت به افراد کمک می‌کند تا احساسات خودشان را واضح‌تر تشخیص دهند و بعد هیجان مذکور را بدون این‌که در آن‌ها ایجاد درد کند مشاهده کنند و بی‌نیاز به کارکرد انطباقی آن‌ها بگردند و با آن‌ها نجنگند؛ یعنی بتوانند به نظم‌بخشی هیجانی دست یابند.

۴. **روابط مؤثر:** این مهارت ابزار جدیدی را برای بیان باورها، نیازها، وضع محدودیت‌ها، مذاکره و حل مسئله در اختیار افراد قرار می‌دهد تا فرد بتواند رفتار محترمانه‌ای با دیگران داشته باشد و روابط بین‌فردی او مختل نشود و درگیر روابط آسیب‌زا نگردد. بدین معنی که در هنگام به وجود آمدن تعارض در روابط بین‌فردی که اجتناب‌ناپذیر است رفتار خود را مدیریت کند و یک ارتباط مؤثر و کارآمد را دنبال کند. سال ۲۰۰۷، متیو مک‌کی، جفری وود و جفری برنتلی براساس کتاب دوم لینهان، کتابی را تدوین کردند به نام کتاب تمرین مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی که درباره این چهار مهارت دستورالعمل‌های تمرینی زیادی را ارائه کردند کتاب حاضر ویراست دوم همین کتاب است که علاوه بر حفظ همان دستورالعمل‌ها، با توجه به تحولات چشمگیر رفتاردرمانی دیالکتیکی مؤلفان سعی کردند دایره کاربرد آن را وسیع‌تر کنند به همین دلیل در کتاب حاضر مواردی چون تصریح و روشن‌سازی ارزش‌ها، همجوشی‌زدایی،

حل مسئله، در معرض‌گذاری مبتنی بر تمرین شناختی، آرامش‌بخشی مبتنی بر کنترل نشانه، شفقت‌ورزی، مراقبه فرایندهای جدید ذهن‌آگاهی، مهارت‌های مقابله‌ای فیزیولوژیکی در برابر هیجانات افراطی و مهارت‌های مذاکره بین‌فردی را نیز اضافه کردند. این کتاب در دوازده فصل تهیه شده است که فصول یک، دو و سه به مهارت تاب‌آوری درد و رنج، و فصول چهار و پنج و شش به مهارت ذهن‌آگاهی، و فصول هفت و هشت به مهارت نظم‌بخشی هیجانی و فصول نه و ده به مهارت ارتباط مؤثر و فصل یازدهم به تمرین شناختی مبتنی بر رویارویی اختصاص دارد و نهایتاً فصل دوازدهم هم یک جمع‌بندی کلی را ارائه می‌کند. امیدواریم این کتاب راهگشای کاربردی برای مداخلات درمان درمانگران و همکاران عزیزمان و نیز مراجعان درگیر نظم‌پریشی هیجانی باشد. این ترجمه قطعاً بی‌نقص نخواهد بود، خوانندگانی که خواستار ارائه نظراتشان به مترجمان این کتابند از طریق نشانی ایمیل javadkhalatbaripsy2@gmail.com می‌توانند با ما مکاتبه کنند.

جواد خلعتبری