

تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی

پیشگفتار مترجمان



مارشا لینهان در سال ۱۹۹۳ با چاپ دو کتاب، عملاً رفتار درمانی دیالکتیکی را پایه گذاری کرد. یکی از این کتاب‌ها به نام "درمان شناختی-رفتاری برای اختلال شخصیت مرزی"^۱ برای متخصصین نوشته شده است. لینهان در این کتاب اختلال شخصیت مرزی و شیوه درمان آن را توضیح داده است. کتاب دیگر لینهان برای بیماران و در قالب کتاب‌های خودیاری نوشته شده است. هدف کتاب دوم ("راهنمای مهارت‌آموزی برای درمان اختلال شخصیت مرزی"^۲)، توضیح شفاف، دقیق و کاربردی مهارت‌های لازم برای کاهش شدت، مدت و فراوانی علائم اختلال شخصیت مرزی است.

اگرچه در ابتدا آماج اصلی رفتار درمانی دیالکتیکی، افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی بودند، اما به تدریج تکنیک‌های این مدل درمانی برای بسیاری از مشاهدات دیگر نیز به کار گرفته شد. در زمینه اثربخشی و کارایی این تکنیک‌ها، پژوهش‌هایی نیز صورت گرفته است. (برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به دیمف و کوئرر^۳، ۲۰۰۷).

در سال ۲۰۰۷، میتو مک‌کی^۴، جفری وود^۵ و جفری برنتلی^۶ براساس کتاب دوم لینهان، کتابی تدوین کردند به نام "کتاب تمرین مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی"^۷. کتابی که پیش رو دارید، ترجمه همین کتاب است.

کلمه دیالکتیکی و دیالکتیک باعث پدید آیی سوء تفاهم‌هایی درباره این مدل درمانی شده است. برخی تصور می‌کنند که این درمان (بدل) است. براساس معنایی که به کلمه دیالکتیکی می‌دهند چنین تصویری پیش می‌آید. هر کدام از مدل‌های روان‌درمانی براساس مبانی فلسفی خاصی پایه ریزی شده‌اند. کلمه دیالکتیک بسته به بافتاری که به کار گرفته می‌شود، معانی خاصی دارد. (برای کسب اطلاعات بیشتر رجوع کنید به فولیکه، ۱۶۳۲، احمدی ۱۳۹۰).

برای درک معنای "دیالکتیکی" باید به مدل درمانی مراجعه کنیم که لینهان پایه گذاری کرده است. لینهان (۱۹۹۳) اعتقاد دارد که ماهیت واقعیت و رفتار انسان براساس سه اصل شکل می‌گیرد.

1- Cognitive-Behavioral Treatment of Personality Disorder

2- Skill Training Manual for Treating Borderline Personality disorder

3- Dimeff & Koerner

4- Matthew McKay

5- Jeffrey Wood

6- Jeffery Brantley

7- The Dialectical Behavior Therapy Skill Workbook

اصل اول: روابط متقابل^۱ و کلیت^۲

دیدگاه دیالکتیک، مبتنی بر اصول سیستمی بنا شده است، در این دیدگاه هر کدام از اجزاء یا مؤلفه‌ها تأثیرگذار و تأثیرپذیرند. درمانگر برای پابندی به این اصل باید رفتار مشکل آفرین بیمار را حداقل در دو سطح بررسی کند. در سطح اول، درمانگر باید تأثیر سیستم‌های پردازش اطلاعات، نظم‌بخشی عاطفی و زیستی - شیمیایی را در نظر بگیرد. به عنوان مثال بی‌نظمی هیجانی باعث می‌شود که خویشتن‌داری شناختی تحت تأثیر قرار بگیرد و ناتوانی در مسئله‌گشایی به بحرانی دامن می‌زند که رفتار از کنترل فرد خارج می‌شود.

درمانگر در سطح دوم باید تأثیرگذاری متقابل سیستم خانوادگی، فرهنگ و سایر عوامل محیطی را به دقت بررسی کند. ممکن است بیمار مهارت‌های ارتباط مؤثر را بلد باشد، اما در محیط زندگی‌اش به محض به کارگیری این مهارت‌ها، مورد تمسخر و عیب‌جویی قرار می‌گیرد. بنابراین اصل درمانگر باید دیدگاهی جامع‌تر نسبت به مشکلات بیماران داشته باشد و از ساده‌اندیشی پرهیز کند.

اصل دوم: قطبیت^۳

واقعیت، ایستا نیست. به دلیل تأثیرگذاری و تأثیرپذیری، انسان با تناقض‌ها و تعارض‌های زیادی روبه‌رو می‌شود. بیماران از یک سو تمایل دارند شرایط خود را تغییر دهند و از سوی دیگر خواهان حفظ وضعیت فعلی هستند، از یک سو دوست دارند براساس تمایلات درونی‌شان عمل کنند و از طرف دیگر، منطق درونی‌شان رفتار دیگری را از آنها می‌طلبد.

لینهان (۱۹۹۳) معتقد است که مشکل بیماران از آنها ناشی می‌شود که در حل و فصل این تعارض‌ها، نمی‌توانند افراط و تفریط را کنار بگذارند. بیماران فکر می‌کنند یا باید منطقی عمل کنند یا براساس دلشان رفتار کنند. یا باید شرایط را به کل دگرگون کنند یا این که دست به سپاه و سفید هم نزنند. به این تناقض‌ها (برنهاد^۴، برابر نهاد^۵) دقت کنید:

- حل مشکل در برابر پذیرش مشکل
- نظم جزء عاطفی در برابر تحمل عاطفی
- وابستگی در برابر استقلال
- اعتماد در برابر سوءظن
- کنترل در برابر مشاهده

1- interrelatedness

2- wholeness

3- polarity

4- thesis

5- antithesis

- تماشا در برابر مشارکت
- تأمل در برابر عمل
- پذیرش در برابر تغییر
- رفع نیازهای خود در برابر رفع نیازهای دیگران
- خودکارآمدی در برابر کمک‌طلبی از دیگران

این درمان به افراد کمک می‌کند که از تقابل بر نهاد و برابر نهاد به یک هم‌نهاد^۱ برسند. رفتار درمانی دیالکتیک به افراد کمک می‌کند که ناهم‌سازها را با یکدیگر هم‌ساز کنند زیرا این تناقض‌ها ظاهراً با یکدیگر ناسازگارند.

اصل: تغییر مداوم

زندگی بر پایه تغییر بنا شده است. هیچ چیز ثابت نمی‌ماند و همه چیز در حال تغییر است. مشکل زمانی پیش می‌آید که افراد بخواهند در برابر این تغییر قد علم کنند و آن را بر نتابند. این اصل یادآور جمله مشهور اپیکتتوس است که می‌گفت:

«دو بار در یک رودخانه نمی‌توان پای گذاشت.»

حکایت می‌کنند که لقمان حکیم برده بود. اربابش با حریفش نرد می‌باخت که هر کسی بُرد، هر چه حکم کرد دیگری بپذیرد. حریف بُرد و به ارباب لقمان تکلیف کرد که باید یک دقیقه تمام آب این رودخانه را بیاشامد و چون این امر غیرممکن بود، طرف پذیرفت که در ازای این محکومیت، نصف اموال خود را به حریف بدهد. آن شب ارباب به خواب نرفت. لقمان از او علت را پرسید و چون در جریان قرار گرفت، گفت: من فردا جواب حریف تو را خواهم داد.

فردا که حریف فرد آمد، لقمان به او گفت: ارباب من دیشب تصمیم گرفته که به قرار شما عمل کند. یعنی تمام آب رودخانه را در یک لحظه بیاشامد. منتهی آبی را که دیروز در نردباختن در این رود جاری بود، باید بیاشامد. تو آن آب را بازگردان تا بخورد! و اگر تکلیف می‌نمایی که آبی را که حالا در میان دو کنار رود است به کنار می‌باید برونند آبی را که از بالا می‌آید طوری دستکاری کن که با این آب مخلوط نشود (باستانی پاریزی، ۱۳۷۰؛ با اندکی تغییر در برخی کلمات).

بنابراین شاید بتوان اصل سوم دیالکتیک را به موضوع تغییر پذیری دائم ربط داد. مشکل از آنجا آغاز می‌شود که افراد نخواهند این تغییر پذیری مداوم را بپذیرند. تکنیک‌های توجه‌آگاهی

1- synthesis

(mindfulness) دقیقاً هدفشان این است که افراد را براساس این اصل سوم، آماده سازند و مهارت لازم را به آنان آموزش بدهند.

یکی دیگر از نکات جالب رفتاردرمانی دیالکتیکی تفاوت بین درد هیجانی^۱ با رنج هیجانی^۲ است. گاهی اوقات آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی به این سوء تفاهم منجر می‌شود که مگر انسان "آدم آهنی" است که در برابر مشکلات و گرفتاری‌های زندگی، هیچ احساسی نداشته باشد. درد هیجانی، واکنش طبیعی به مشکلات زندگی است. اما مسئله از آنجا آغاز می‌شود که افراد نخواهند این درد هیجانی طبیعی را بپذیرند و تمایل داشته باشند با آن بجنگند، بخواهند سریع از شر آن خلاص می‌شوند و دیگران را مقصر بدانند. اگر این شرایط وجود داشته باشد، درد هیجانی به رنج هیجانی مبدل می‌گردد. گرمر (۲۰۰۹، ص ۱۵) برای درک این مطلب، فرمول ارائه داده است:

درد + مقاومت = رنج

بنابراین، هدف رفتاردرمانی دیالکتیکی کاهش رنج افراد درگیر در مشکلات هیجانی است و برای رسیدن به این هدف، مهارت‌های تحمل آشفتگی، توجه آگاهی، نظم‌بخشی هیجانی و ارتباط مؤثر را به افراد آموزش می‌دهد. بنابراین به نظر می‌رسد که بایستی این تفاوت‌ها را برای مراجعان توضیح داد. شاید بتوان تفاوت بین درد هیجانی و رنج هیجانی را در جدول زیر نشان داد:

رنج هیجانی	درد هیجانی
۱. بلندمدت است.	۱. کوتاه‌مدت است.
۲. غیرطبیعی است.	۲. طبیعی است.
۳. به واکنش‌های مشکل‌ساز منتهی نمی‌شود.	۳. به واکنش‌های مشکل‌ساز منتهی نمی‌شود.
۴. اطرافیان را دچار مشکل نمی‌کند.	۴. اطرافیان را دچار مشکل نمی‌کند.

افراد ممکن است باورهایی داشته باشند که حین اجرای تکنیک‌ها، گرفتاری درست کنند. باورهایی را که خوب لای چرخ درمان می‌گذارند، باورهای مخلّ درمان می‌گویند. در برخی از تکنیک‌های کتاب مثل تکنیک‌های فعالیت لذت‌بخشی یا تکنیک‌های توجه‌برگردانی احتمال دارد که این باورهای مخلّ درمان^۳ فعال شوند. به برخی از این باورها اشاره می‌شود.

1- emotional pain

2- emotional suffering

3- therapy-interfering beliefs

- این کارها، وقت هدر دادن است.
 - باید مثل بچه‌ها خودمان را گول بزنیم.
 - این راهکارها، دردی را دوا نمی‌کند.
 - با آرامش و حفظ خونسردی که مشکل حل نمی‌شود.
- این باورها ممکن است باعث بی‌رغبتی و بی‌تمایلی افراد برای مهارت‌آموزی شود. درمانگر بایستی به این باورها دقت کند و اگر متوجه شد که سر و کله یکی یا چند تا از این باورها پیدا شده است از تکنیک‌های توجه‌آگاهی استفاده کند (مخصوصاً تکنیک‌های ناهمچوشی فکر).

سعی کرده‌ایم ترجمه‌ای روان و قابل فهم ارائه بدهیم. مطمئناً نقص‌هایی در ترجمه وجود دارد که از دیده تیزبین شما پنهان نمی‌ماند و برای ترجمه‌های بهتر، ما را از نظرات خود مطلع کنید. برخی از مطالب و مثال‌ها بنا به دلایلی عوض شده‌اند. امیدواریم که این کتاب بتواند در گره‌گشایی از مشکلات برخی از مراجعان مفید واقع شود.

حسن حمیدپور

منابع

- فولیکه، ک. (۱۳۶۲). دیالکتیک، ترجمه مصطفی رحیمی. تهران: آگاه.
- باستان پاریزی، محمدابراهیم (۱۳۷۰). کوچه هفت پیچ. تهران علمی.
- احمدی، بابک (۱۳۹۰). دو دیالکتیک. در به یاد دکتر علی محمد حق‌شناس (۱۹۳ تا ۲۰۷). به کوشش عنایت سمیعی و عباس مخبر. تهران: آگاه
- Dimeff, L., & Koerner, K. (2007). **Dialectical behavior therapy in clinical practice**. New York: Guilford
- Germer, Ch. K. (2007). **The mindful Path to Self-compassion**. New York: Guilford

فهرست مطالب



مقدمه	۱۳
این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟	۱۵
چه انتظاری از شما داریم؟	۱۶
فصل ۱: مهارت‌های بنیادین تحمل آشفتگی	۱۷
مهارت‌های بنیادین تحمل آشفتگی چی هستند؟	۱۷
اهداف این فصل	۲۱
چگونه از این فصل استفاده کنید؟	۲۳
پذیرش بنیادین	۲۳
توجه برگردانی از رفتارهای خود آسیب‌رسان	۲۶
توجه برگردانی از طریق فعالیت‌های لذت‌بخش	۲۹
توجه برگردانی از طریق معطوف کردن توجه به کار یا موضوعی دیگر	۳۱
توجه برگردانی از افکار	۳۳
توجه برگردانی از طریق ترک موقعیت	۳۴
توجه برگردانی از طریق تکالیف و کارهای روزمره	۳۵
توجه برگردانی از طریق شمارش	۳۷
تدوین برنامه توجه برگردانی	۳۸
خود آرامش‌بخشی	۳۹
تدوین طرح آرمیدگی	۴۵
نتیجه‌گیری	۴۷
فصل ۲: مهارت‌های پیشرفته تحمل آشفتگی: استفاده از زمان حال	۴۸
تصویرسازی از مکان امن	۴۸
ارزش‌هایتان را کشف کنید	۵۴
شناسایی قدرت برتر و ارتباط بهتر با قدرت برتر	۵۹
تعیین وقت استراحت	۶۳
زندگی در زمان حال	۶۴
استفاده از افکار مقابله‌ای خود تشویق‌گرایانه	۶۹
پذیرش بنیادین	۷۴
خودگویی‌های تأییدگرایانه	۷۹
تدوین راهبردهای مقابله‌ای جدید	۸۰
تدوین طرح مقابله‌ای برای شرایط ضروری	۸۵
نتیجه‌گیری	۸۷

فصل ۳: مهارت‌های بنیادین توجه آگاهی	۸۸
مهارت‌های توجه آگاهی کدامند؟.....	۸۸
تمرین بی توجهی.....	۹۱
چرا مهارت‌های توجه آگاهی اهمیت دارند؟.....	۹۲
درباره مطالب این فصل.....	۹۳
نتیجه گیری.....	۱۲۲
فصل ۴: مهارت‌های پیشرفته توجه آگاهی	۱۲۳
در این فصل چه چیزی یاد خواهید گرفت.....	۱۲۳
ذهن خردمند.....	۱۲۴
ذهن خردمند و شهود.....	۱۲۶
چگونه براساس ذهن خردمند تصمیم‌گیری کنیم؟.....	۱۲۹
پذیرش بنیادین.....	۱۳۰
پذیرش بنیادین و ذهن آغازگر.....	۱۳۷
قضاوت‌ها و برچسب‌ها.....	۱۳۹
قضاوت نکردن و تجارب روزمره شما.....	۱۴۵
ارتباط آگاهانه با دیگران.....	۱۴۹
انجام کار مؤثر.....	۱۵۴
توجه آگاهانه در زندگی روزمره.....	۱۵۷
برنامه روزانه توجه آگاهی.....	۱۵۸
آگاهی داشتن نسبت به فعالیت‌هایی که با توجه آگاهی انجام می‌دهیم.....	۱۶۴
مقاومت‌ها و موانعی که بر سر راه انجام تمرینات توجه آگاهی وجود دارد.....	۱۶۵
فصل ۵: کاوش بیشتر درباره توجه آگاهی	۱۷۰
توجه آگاهی و مراقبه.....	۱۷۰
ارتقاء مهارت‌های توجه آگاهی با استفاده از مهربانی و شفقت.....	۱۷۱
دقت به عظمت و آرامش موجب عمیق تر شدن توجه آگاهی می‌گردد.....	۱۷۵
نتیجه گیری.....	۱۷۹
فصل ۶: مهارت‌های بنیادین نظم‌بخشی هیجانی	۱۸۰
هیجان‌های شما: آن‌ها چی هستند؟.....	۱۸۰
هیجان‌ها چگونه عمل می‌کنند؟.....	۱۸۲
مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی چی هستند؟.....	۱۸۳
هیجان‌هایتان را بشناسید.....	۱۸۵
غلبه بر موانع هیجان‌های سالم.....	۱۹۳
هیجان‌ها و رفتارهای شما.....	۱۹۴
کاهش آسیب‌پذیری جسمی در برابر هیجان‌های آشفته‌ساز.....	۱۹۸
مشاهده خویشتن بدون قضاوت درباره خویشتن.....	۲۱۱

۲۱۱	کاهش آسیب‌پذیری شناختی
۲۲۵	افزایش هیجان‌های مثبت
۲۲۸	فصل ۷: مهارت‌های پیشرفته نظم‌بخشی هیجانی
۲۳۰	توجه آگاهانه به هیجان‌ها بدون قضاوت درباره‌ی هیجان‌ها
۲۳۳	رویارویی با هیجان
۲۴۱	عمل کردن برخلاف امیال شدید هیجانی
۲۴۷	حل مسأله
۲۵۲	تنظیم‌گر هفتگی
۲۵۷	فصل ۸: مهارت‌های بنیادین ارتباط مؤثر
۲۵۸	توجه آگاهانه
۲۵۹	رفتار منفعلانه در برابر رفتار پرخاشگرانه
۲۶۱	تناسب بین "من می‌خواهم" (خواست‌های من) با "آن‌ها می‌خواهند"
۲۶۱	(خواست‌های آن‌ها)
۲۶۳	نسبت خواسته‌ها و بایدها (نسبت بین "من می‌خواهم" - "من باید")
۲۶۴	مهارت‌آموزی
۲۶۵	مهارت‌های کلیدی بین فردی
۲۶۷	موانع استفاده از مهارت‌های بین فردی
۲۷۹	فصل ۹: مهارت‌های پیشرفته ارتباط مؤثر
۲۸۰	شناسایی آن چه که می‌خواهید
۲۸۴	تعديل شدت خواسته‌ها
۲۸۵	طرح یک درخواست ساده
۲۸۸	پیش‌نویس‌های جسارت‌مندی
۲۹۵	گوش دادن جسارت‌مندانانه
۲۹۸	نه گفتن
۳۰۰	مقابله با مقاومت و تعارض
۳۰۵	چگونگی مذاکره
۳۰۸	چگونگی تحلیل مشکلات بین فردی
۳۱۳	فصل ۱۰: جمع‌بندی
۳۱۳	تمرین‌های نظام‌مند برای حفظ سلامت هیجانی
۳۱۷	منابع
۳۲۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۲۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

رفتاردرمانی دیالکتیکی: دورنمایی از درمان

مارشا لینهان^۱ بینان‌گذار رفتاردرمانی دیالکتیکی^۲ (۱۹۹۳a، ۱۹۹۹b) است. این شیوه درمان برای افرادی که قصد کنترل هیجان‌های آشفته‌ساز^۳ را دارند، بسیار مؤثر و اثربخش است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رفتاردرمانی دیالکتیکی به تقویت توانمندی افراد برای برخورد درست با ناراحتی می‌پردازد، بدون این که افراد کنترل خود را از دست بدهند یا دست به رفتارهای مخرب بزنند. بسیاری از افراد دست به گریبان هیجان‌های دردساز هستند. هیجان‌های آشفته‌ساز را می‌توان هیجان‌هایی تعریف کرد که طاقت شما را طاق می‌کنند و برای شما قابل تحمل نیستند. زمانی که عصبانی، غمگین یا وحشت زده هستید، این هیجان‌ها مثل امواج سهمگین، شما را به کام خود فرو می‌برند.

اگر در زندگی خود دچار هیجان‌های آشفته‌ساز شده باشید، خوب می‌دانید درباره‌ی چی حرف می‌زنیم. احتمالاً در زندگی خود روزهایی را تجربه کرده‌اید که دچار هیجان‌های آشفته‌ساز شدید، دقیقاً مثل این که در طوفانی سهمگین گیر کرده‌اید و هنگامی که خوشحال هستید، می‌ترسید. البته قابل درک است - چون نمی‌خواهید این احساس را از دست بدهید. هر چه تلاش می‌کنید به فرونشانی یا کاهش هیجان‌های خود بپردازید، انگار بیشتر به دام این هیجان‌های آشفته‌ساز می‌افتید. این وضعیت، آشفته‌کننده است. ما در فصل‌های ششم و هفتم به تکنیک‌های نظم‌بخشی هیجانی می‌پردازیم. در حال حاضر، مهم این است که تلاش کنیم احساس‌های مشکل‌آفرین را کنترل کنیم. پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد که احتمالاً هیجان‌های شدید و آشفته‌ساز از همان ابتدای تولد به وجود می‌آیند. اما نباید از کنار تأثیر مخرب آسیب‌های ناگوار و غفلت‌های دوران کودکی به

1- Linehan

2- Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

3- overwhelming emotions

سادگی گذشت. این موارد می‌توانند بر بروز هیجان‌های آشفته‌ساز تأثیر شگرفی بگذارند. آسیب‌های ناگوار به عنوان نقاط عطف رشد و تحول ما می‌توانند آشکارا ساختار مغزی‌مان را به گونه‌ای تغییر دهند که در برابر هیجان‌های شدید و منفی، آسیب‌پذیر شویم. با این حال، گفتن این که هیجان‌های شدید اغلب ریشه در بنیادهای ژنتیک و تجارب ناگوار دارند، به این معنا نیست که هیچ کاری از دست افراد برای کنترل آن‌ها بر نمی‌آید. هزاران نفر از افرادی که با هیجان‌های دردساز، مشکل داشته‌اند از تکنیک‌های این کتاب استفاده کرده‌اند و توانسته‌اند به خویشتن‌داری هیجانی بهتری دست یابند. آن‌ها زندگی خود را تغییر داده‌اند و شما نیز اگر بخواهید، می‌توانید این مهارت‌ها را یاد بگیرید و به سر منزل مقصد برسید.

این مهارت‌ها کدامند و چگونه می‌توانند به شما کمک کنند؟ رفتاردرمانی دیالکتیک، چهار دسته مهارت بنیادین به شما یاد می‌دهد که با استفاده از آن‌ها هم می‌توانید شدت هیجان‌های خود را کاهش دهید و هم این که می‌توانید در مواقع بحرانی، تعادل هیجانی خود را حفظ کنید.

۱. مهارت‌های تحمل آشفته‌گی^۱

این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا با وقایع آشفته‌ساز، بهتر مقابله کنید. این مهارت‌ها، شما را مقاوم‌تر می‌آورند و شیوه‌های جدیدی به شما یاد می‌دهند تا بتوانید اثرات آشفته‌ساز شرایط را کاهش دهید.

۲. مهارت‌های توجه آگاهی^۲

این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند که زمان حال را با آگاهی بیشتری تجربه کنید، در عین حال که ذهن شما کمتر درگیر تجارب دردناک گذشته و تهدیدهای آینده شود. علاوه بر این، توجه آگاهی، ابزاری در اختیار شما قرار می‌دهد تا دست از قضاوت‌ها و افکار منفی (چه درباره خودتان و چه درباره دیگران) بردارید.

۳. مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی^۳

این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا احساس‌های خود را دقیق‌تر بشناسید و بتوانید بدون درگیر شدن با هیجان‌های آشفته‌ساز به مشاهده آن‌ها پردازید. هدف این مهارت‌ها، تنظیم یا تعدیل احساس‌های شماست بدون این که واکنش منفی و مخرب‌تری از خودتان بروز دهید.

۴. مهارت‌های ارتباط مؤثر

این مهارت‌ها، ابزار جدیدی برای ابراز باورها، نیازها، محدودیت‌گزینی و چاره‌اندیشی

1- distress tolerance

2- mindfulness

3- emotional regulation

مشکلات بین فردی در اختیار شما قرار می‌دهند. هدف چنین مهارت‌هایی این است که در روابط بین فردی آسیب نبینید و با دیگران براساس اصل احترام متقابل رفتار کنید.

این کتاب به گونه‌ای سازمان یافته است که یادگیری را برای شما راحت‌تر می‌کند. هر کدام از این مهارت‌ها در دو فصل ارائه شده‌اند، به جز فصل سوم. هر مهارت در دو بخش (دو فصل) ارائه می‌شود: مهارت‌های بنیادین و مهارت‌های پیشرفته. مهارت‌های توجه‌آگاهی سه فصل به خودشان اختصاص داده‌اند. در فصل‌هایی که به مهارت‌های بنیادین اختصاص پیدا کرده است، مفاهیم ضروری و مؤلفه‌های اصلی مهارت‌ها آموزش داده می‌شود. این فصل‌ها را باید گام‌های اولیّه برای یادگیری مهارت‌ها تلقی کرد. فصل‌های مربوط به مهارت‌های پیشرفته، مؤلفه‌های باقی‌مانده را گام به گام به شما آموزش می‌دهند. در هر فصل، علاوه بر روش‌های سنجش، تکنیک و برگه‌های تمرین، مثال‌های دقیقی نیز ارائه شده است که فرآیند یادگیری شما را تسهیل می‌کند. در فصل آخر، یاد می‌گیرید که چگونه تمامی این مهارت‌ها را با یکدیگر ترکیب و آن‌ها را در زندگی روزمره خود پیاده کنید.

این کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که یادگیری را برای شما آسان‌تر می‌سازد. سخت‌ترین بخش این کتاب، تعهد برای انجام این تکنیک‌ها و عمل کردن به این مهارت‌های جدید است. با مطالعه هیچ دردی دوانمی‌شود و هیچ تغییری رخ نخواهد داد. خواندن صرف این کتاب بر زندگی شما هیچگونه تأثیری ندارند، مگر این که راهبردها و تکنیک‌های جدید را عملاً در زندگی خود به کار بگیرید. بنابراین الان فرصت خوبی است که فکر کنید چرا می‌خواهید این کتاب را مطالعه کنید و دوست دارید چه تغییر در شما و زندگی‌تان به وجود بیاید. در همین بخش به سه شیوه برخوردتان با هیجان‌هایی اشاره کنید که قصد دارید، آن‌ها را تغییر دهید. به عبارت دیگر به این سوال جواب بدهید: وقتی که آشفته می‌شوید یا هیجان‌های دردساز به سراغتان می‌آیند، دست به چه واکنش‌هایی مخربی می‌زنید؟ لطفاً واکنش‌های مخرب خود را بنویسید که خواهان تغییر آن‌ها هستید؟

.....۱

.....۲

.....۳

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

این کتاب برای دو گروه نوشته شده است. گروه اول، کسانی هستند که رفتاردرمانی دیالکتیکی را چه به صورت گروهی و چه به صورت انفرادی، زیر نظر متخصص بالینی صاحب صلاحیت،

می‌گذرانند و نیاز دارند این چهار دسته مهارت را یاد بگیرند. گروه دوّم، کسانی هستند که با هیجان‌های آشفته‌ساز خود مشکل دارند و دوست دارند مستقلانه از این کتاب استفاده کنند. هدف تمام تکنیک‌های این کتاب، افزایش خویشتن‌داری هیجانی است. اگر بخواهید به تنهایی و بدون کمک متخصص، به مطالعه و تمرین تکنیک‌های این کتاب بپردازید، کار سختی پیش رو دارید، هر چند ناممکن نیست. بنابراین به شما توصیه می‌کنیم که تمرین‌های این کتاب را زیر نظر متخصص بالینی صاحب‌صلاحیتی انجام بدهید که در زمینه رفتاردرمانی دیالکتیکی آموزش دیده باشد.

چه انتظاری از شما داریم؟

زندگی، سخت و طاقت‌فرساست. همه ما به این مشکل اذعان داریم. اما شما نباید در مخمصه هیجان‌های خود، گیر بیفتید یا احساس درماندگی کنید. اگر تمرین‌های این کتاب را از جان و دل انجام بدهید، شیوه واکنش شما نسبت به هیجان‌هایتان تغییر می‌کند. این مهارت‌های کلیدی - بدون توجه به ریشه‌های ژنتیکی شما یا درد و رنج اولیه شما در زندگی - می‌توانند بر نحوه برخورد شما با تعارض‌ها و آشفتگی‌ها، تأثیر انکارناپذیری به جای بگذارند و روابط بین فردی شما را رضایت‌بخش سازند. امیدواریم با انجام این تکنیک‌ها به این هدف دست پیدا کنید. همه ما ناگزیر از یادگیری این مهارت‌ها هستیم. اگر موافق باشید با امید به دستیابی شما به اهدافتان، مطالعه و انجام تمرین تکنیک‌های این کتاب را شروع کنیم.

فصل ۱



مهارت‌های بنیادین تحمل آشفتگی

مهارت‌های بنیادین تحمل آشفتگی چیستند؟

همه ما گاهی اوقات در زندگی مان مجبور شده‌ایم با درد و آشفتگی کنار بیاییم. چه این درد جسمانی باشد مثل شکستن آرنج دست یا آسیب دیدگی پا و چه این درد هیجانی باشد مثل ناراحتی یا خشم. در هر دو مورد، درد، اغلب اجتناب‌ناپذیر و پیش‌بینی‌ناپذیر است. شما نمی‌توانید همیشه پیش‌بینی کنید که چه موقع آرنج دستتان می‌شکند یا چه موقع ناراحت می‌شوید. اغلب، بهترین راه برای شما این است که از مهارت‌های مقابله‌ای استفاده کنید به این امید که این مهارت‌ها بتوانند گره از کار شما بگشایند.

اما برخی از افراد دچار دردهای جسمانی و هیجانی بیشتری می‌شوند و فراوانی این دردها نیز بیشتر است. این افراد خیلی زود ناکام می‌شوند و در جز و مد کشنده هیجان‌ها گرفتار می‌شوند. اغلب این افراد تصور کنند که احساس‌های آن‌ها پایان‌ناپذیر است و برای مقابله با این دردهای توان‌فرسا، هیچ کاری از دستشان بر نمی‌آید. در این کتاب به چنین مشکلی، **هیجان‌های آشفته‌ساز** گفته می‌شود (به یاد داشته باشید که درد جسمانی و هیجانی اغلب با یکدیگر رخ می‌دهند).

افرادی که با هیجان‌های آشفته‌ساز مشکل دارند، اغلب برای کنار آمدن با درد خود، دست به واکنش‌های بی‌اثر و ناسالم می‌زنند، زیرا کار دیگری بلد نیستند. کار آن‌ها از این جهت قابل درک است. وقتی فردی دچار درد هیجانی می‌شود، پای تفکر منطقی و چاره‌اندیشی عاقلانه می‌لنگد. بدون شک افرادی که درگیر هیجان‌های آشفته‌ساز می‌شوند، راهبردهای مقابله‌ای زیادی به کار می‌برند، اما مشکل چنین راهبردهایی این است اوضاع را بدتر از قبل می‌سازند.

در این قسمت به راهبردهای مقابله‌ای متداولی می‌پردازیم که افراد برای کنار آمدن با مشکلاتشان به کار می‌گیرند. لطفاً این راهبردها را مطالعه کنید و ببینید که شما برای کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زا از کدام راهبرد استفاده می‌کنید. کنار هر راهبردی که از آن استفاده می‌کنید، علامت (✓) بزنید.

- وقت زیادی صرف می‌کنید تا به اشتباهات، رنج‌ها و مشکلات گذشته فکر کنید.
- به اشتباهات و رنج‌ها یا مشکلات احتمالی آینده فکر می‌کنید و دچار اضطراب و نگرانی می‌شوید.
- برای اجتناب از موقعیت‌های آشفته‌ساز، کناره‌گیری و انزوای طلبی را در پیش می‌گیرید.
- سعی می‌کنید با پناه‌بردن به میگساری یا مصرف دارو، مشکل را فراموش کنید.
- با عصبانیت شدید نسبت به اطرافیان یا کنترل آن‌ها، سعی کنید احساسات اصلی خود را از دیگران پنهان کنید.
- به رفتارهای خطرناک مثل زخمی کردن دست‌ها، نیشگون گرفتن، سوزاندن یا کندن موها، دست می‌زنید.
- درگیر روابط جنسی بی‌بندوبار می‌شوید.
- صورت مسئله را پاک می‌کنید و به مشکل اصلی (نظیر روابط ناکارآمد و توأم با بدرفتاری) فکر نمی‌کنید.
- سعی می‌کنید با امتناع از خوردن یا زیاد خوردن یا استفراغ کردن، خودتان را تنبیه کنید.
- اقدام به خودکشی می‌کنید یا به فعالیت‌های پرخطر (مثل رانندگی حادثه‌ساز یا میگساری افراطی و مصرف داروهای مضر) دست می‌زنید.
- از فعالیت‌های لذت‌بخش مثل ورزش و مهمانی رفتن پرهیز می‌کنید، چون معتقدید که شما لیاقت شادمانی را ندارید.
- تسلیم درد و رنج خود می‌شوید و تن به زندگی فلاکت‌بار و مصیبت‌آفرین خود می‌دهید.

سرنوشت تمامی این راهبردها به درد هیجانی عمیق‌تر ختم می‌شود، زیرا این راهبردها موقتاً درد و رنج شما را کاهش می‌دهند، اما در آینده مشکلات بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورند. در پیش گرفتن این راهبردها، پیامدهایی در پی دارد. برای این که ببینید این راهبردها چه پیامدهای منفی دارند، به برگه تمرین^۱ "پیامدهای منفی راهبردهای مقابله‌ای خود آسیب‌رسان"، دقت کنید. توجه کنید که این راهبردها، پیامدهایی دیگری نیز دارند که شما بایستی آن‌ها را مد نظر قرار دهید. در پایان این برگه تمرین، جای خالی گذاشته است. اگر شما از راهبردی استفاده می‌کنید که در برگه تمرین ذکر نشده است، لطفاً آن را بنویسید و پیامدهای آن را نیز یادداشت کنید.

پیامدهای منفی راهبردهای مقابله‌ای خود آسیب‌رسان	
پیامدهای احتمالی	راهبرد مقابله‌ای خود آسیب‌رسان
<p>اتفاقات خوب فعلی را از دست می‌دهم و بعدش غصه می‌خورم که چرا زمان حال را از دست دادم. به دام افسردگی می‌افتم که چرا گذشته‌ام بد و ناخوشایند بوده است.</p> <p>سایر پیامدها:</p>	<p>۱. وقت زیادی صرف می‌کنید که به اشتباهات، رنج‌ها و مشکلات گذشته فکر کنید.</p>
<p>اتفاقات خوب فعلی را از دست می‌دهم و درباره آینده، دچار اضطراب و تشوش خاطر می‌شوم.</p> <p>سایر پیامدها:</p>	<p>۲. وقتی که به اشتباهات، رنج‌ها یا مشکلات احتمالی آینده فکر می‌کنید، دچار اضطراب و نگرانی می‌شوید.</p>
<p>وقت زیادی را به تنهایی صرف می‌کنم و نتیجه کناره‌گیری از دیگران، افسردگی بیشتر است.</p> <p>سایر پیامدها:</p>	<p>۳. برای اجتناب از موقعیت‌های آشفته‌ساز، کناره‌گیری و انزواطلبی را در پیش می‌گیرید.</p>
<p>معتاد می‌شوم، پولم را از دست می‌دهم، ممکن است گیر قانون بیفتم، در محل کار مشکل پیدا می‌کنم، بعضی‌ها ارتباطشان را با من قطع می‌کنند. ممکن است به سلامتی خودم آسیب بزنم.</p> <p>سایر پیامدها:</p>	<p>۴. سعی می‌کنید با پناه بردن به میگساری یا مصرف دارو، مشکل را فراموش کنید.</p>
<p>دوستانم را از دست می‌دهم، دیگران از من کناره‌گیری می‌کنند، اعضای خانواده‌ام از دست می‌دهم، از این که باعث رنجش خاطر دیگران شده‌ام، احساس گناه می‌کنم، تنها می‌شوم.</p> <p>سایر پیامدها:</p>	<p>۵. با عصبانیت شدید نسبت به اطرافیان یا کنترل آن‌ها، سعی می‌کنید احساسات اصلی خود را از دیگران پنهان کنید.</p>
<p>ممکن است جانم را از دست بدهم، بدنم عفونت کند، ممکن است وحشت کنم، به بدنم آسیب برسانم، دچار درد جسمی بشوم، از این که به بدنم آسیب زده‌ام، خجالت بکشم و شرمسار شوم.</p> <p>سایر پیامدها:</p>	<p>۶. به رفتارهای خطرناک مثل زخمی کردن دست‌ها، نیشگون گرفتن یا کندن موها، دست می‌زنید.</p>

<p>ممکن است دچار بیماری‌های مقاربتی بشوم، برخی از این بیماری‌ها تهدیدکننده‌اند و از این بابت دچار احساس شرمساری و خجالت شوم. سایر پیامدها:</p>	<p>۷. درگیر روابط جنسی بی‌بند و بار می‌شوید.</p>
<p>نیازهایم ارضاء نمی‌شود، افسرده می‌شوم، نوکر بی‌جیره و مواجب دیگران می‌شوم، دیگران از من سوءاستفاده می‌کنند. سایر پیامدها:</p>	<p>۸. صورت مسئله را پاک می‌کنید و به مشکل اصلی (نظیر روابط ناکارآمد و تداوم با بدرفتاری) فکر نمی‌کنید.</p>
<p>ممکن است دچار کاهش وزن، پرخوری عصبی، بی‌اشتهایی عصبی بشوم. ممکن است بستری شوم، از این بابت دچار احساس افسردگی، خجالت یا شرمساری شوم. سایر پیامدها:</p>	<p>۹. سعی می‌کنید با امتناع از خوردن یا زیاد خوردن یا استفراغ کردن، خودتان را تنبیه کنید.</p>
<p>در بیمارستان بستری می‌شوم، ممکن است بمیرم، مشکلات پزشکی دیرپایی برای من به وجود می‌آید و از این بابت دچار احساس افسردگی، خجالت یا شرمساری می‌شوم. سایر پیامدها:</p>	<p>۱۰. اقدام به خودکشی می‌کنید یا به فعالیت‌های پرخطر (مثل رانندگی حادثه‌زا یا میگساری افراطی و مصرف داروهای مضر) دست می‌زنید.</p>
<p>دقت‌سازی و تمرین را از دست می‌دهم، از دیگران کناره‌گیری می‌کنم و دچار افسردگی می‌شوم. سایر پیامدها:</p>	<p>۱۱. از فعالیت‌های لذت‌بخش مثل ورزش یا مهمانی رفتن پرهیز می‌کنید، چون معتقدید که شما لیاقت شادمانی را ندارید.</p>
<p>درد و رنج بیشتری به سراغم می‌آید، از این که فرصت‌های زیادی را از دست دادم، پشیمان می‌شوم. ممکن است دچار افسردگی شوم. سایر پیامدها:</p>	<p>۱۲. تسلیم درد و رنج خود می‌شوید و تن به زندگی فلاکت‌بار و مصیب‌آفرین خود می‌دهید.</p>
<p>.....</p>	<p>۱۳.</p>
<p>.....</p>	<p>۱۴.</p>

پیامد منفی به کارگیری این راهبردهای مقابله‌ای خود آسیب‌رسان، کاملاً مشخص و واضح است. تمام این راهبردها باعث رنج دیرپای شما می‌شوند. به یاد داشته باشید که گاهی اوقات اجتناب از درد، ناممکن است، اما در بسیاری از مواقع می‌توان از رنج افراطی، اجتناب کرد.

تصور کنید بین ماریا و سندرا که دوستان قدیمی هستند، بحث و مشاجره‌ای پیش آمد. ماریا درگیر هیجان‌های آشفته‌ساز نبود و این جر و بحث تا حدودی باعث ناراحتی او شد. ماریا بعد از چند ساعت متوجه شد که هر دوی آن‌ها در این بحث و مشاجره مقصر بوده‌اند. ماریا روز بعد، موضوع را فراموش کرد و بی‌خیال رفتار آسیب‌زای سندرا شد. اما سندرا که با هیجان‌های آشفته‌ساز خود مشکل داشت، دائم مشاجره را در ذهن خود مرور می‌کرد و این مسئله تا سه روز ذهن او را مشغول کرد. بعد از سه روز که سندرا و ماریا یکدیگر را دیدند، سندرا هنوز عصبانی بود و دوباره جرّ و بحثی راه انداخت که پایان خوشی نداشت. هم سندرا و هم ماریا از بابت این مشاجره، دچار درد و ناراحتی اولیه‌ای شدند، اما این مسئله تنها باعث رنجش سندرا شد. پرواضح است که سندرا نتوانست این موضوع را فیصله دهد و سه روز تمام با این مشکل کلنجار رفت و در طی این سه روز آب خوش از گلویش پایین نرفت. هر چند ما نمی‌توانیم همیشه درد را کنترل کنیم، اما می‌توانیم با شیوه واکنش مان به این درد، از رنج خود تا حد زیادی بکاهیم.

برای اجتناب از چنین رنج‌های دیرپایی در فصل‌های اول و دوم کتاب به آموزش **مهارت‌های تحمل آشفتگی** می‌پردازیم. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند که با درد خود به شیوه‌های سالم‌تر کنار بیایید تا باعث رنج بیشتر شما نشوند. در این دو فصل به شما یاد می‌دهیم: (۱) توجه خود را از موضوع ناراحت‌کننده به موضوع دیگری معطوف کنید، (۲) آرامش خود را حفظ کنید و (۳) با مشکل کنار بیایید.

اهداف این فصل

در این فصل، ابتدا مهارت‌های اولیه تحمل آشفتگی را یاد می‌گیرید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا توجه خود را از موقعیت‌های آشفته‌ساز به موضوع دیگری معطوف کنید. مهارت‌های توجه‌برگردانی^۱ از چند نظر حائز اهمیت هستند: (۱) این مهارت‌ها موقتاً باعث می‌شوند به درد خود فکر نکنید و در نتیجه (۲) به شما فرصت می‌دهند تا پاسخ مقابله‌ای مناسب را پیدا کنید. به یاد بیاورید که سندرا چگونه نتوانست سه روز مداوم خودش را از شرّ درد مشاجره با ماریا خلاص کند؟ او نمی‌توانست یک لحظه فکرش را به موضوع دیگری معطوف کند. توجه‌برگردانی به شما کمک

می‌کند تا به موضوعات دیگری فکر کنید و از این طریق، درد شما را کاهش می‌دهد. همچنین توجه برگردانی به شما کمک می‌کند تا فرصت بیشتری پیدا کنید و بتوانید قبل از دست به کار شدن برای کنار آمدن با موقعیت آشفته‌ساز، به هیجان‌های خود سروسامان بدهید.

با این حال، نباید توجه برگردانی را با اجتناب اشتباه بگیرید. وقتی که از موقعیت آشفته‌ساز، اجتناب می‌کنید، به فکر چاره‌آفرینی و کنار آمدن با مشکل نیستید. اما وقتی از مهارت‌های توجه برگردانی استفاده می‌کنید، هنوز قصد دارید برای حل مشکل در آینده، به فکر راه چاره باشید. البته چاره‌یابی را به کاهش هیجان‌های خود موقوف کرده‌اید، زیرا با کاهش هیجان‌های آشفته‌ساز به راه حل‌های بهتری دست می‌یابید.

دسته دوم مهارت‌های تحمل آشفته‌گی که در این فصل به یادگیری آن‌ها می‌پردازید، مهارت‌های خودآرامش‌بخشی^۱ (جانسون^۲، ۱۹۸۵؛ لینهان، ۱۹۹۳) نامیده می‌شوند. اغلب لازم است قبل از روبرو شدن با علت آشفته‌گی و درماندگی، خودتان را آرام کنید زیرا ممکن است هیجان‌های شما شدت پیدا کنند و کار دست شما بدهند. بسیاری از افراد که درگیر هیجان‌های آشفته‌ساز هستند، به محض روبرو شدن با طرد، شکست، جروبحث یا سایر وقایع دردناک، دچار وحشت می‌شوند و دست و پای خود را گم می‌کنند. قبل از این که بتوانید با مهارت‌ها نظم‌بخشی هیجانی (فصول ۶ و ۷) و یا مهارت‌های ارتباط مؤثر (فصول ۸ و ۹) به حل و فصل چنین مشکلاتی بپردازید، اغلب لازم است برای توانمندی بیشتر، خودتان را آرام کنید. کاربرد مهارت‌های تحمل آشفته‌گی در چنین موقعیت‌هایی مثل این است که شما باک بنزین ماشین خود را پر می‌کنید تا مطمئن شوید می‌توانید به مقصد برسید. خودآرامش‌بخشی مثل این است که تا حدودی خودتان را از شر درد راحت کنید تا بتوانید با فراغ بال بیشتری برای حل مشکلات خود به چاره‌اندیشی بپردازید.

مهارت‌های خودآرامش‌بخشی هدف دیگری را نیز دنبال می‌کنند. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا نسبت به خودتان دلسوزانه‌تر رفتار کنید. بسیاری از افرادی که درگیر هیجان‌های آشفته‌ساز هستند، در دوران کودکی مورد سوءاستفاده و غفلت اطرافیان قرار گرفته‌اند. در نتیجه آن‌ها در حال حاضر پا جای مراقبین اولیه خود گذاشته‌اند و به خودشان آسیب می‌زنند. بنابراین هدف مهارت‌های خودآرامش‌بخشی، این است که به شما یاد می‌دهند نسبت به خودتان مهربانه‌تر و دوستانه‌تر رفتار کنید.

1- self-soothing

2- Johnson

چگونه از این فصل استفاده کنید؟

همزمان که مهارت‌ها را مطالعه می‌کنید و در زندگی روزمره خود به کار می‌برید، مشخص کنید که کدام یک از آن‌ها برای شما مفید و راه‌گشا بوده‌اند. این کار به شما کمک می‌کند که در پایان فصل بتوانید برای موقعیت‌های اضطراری زندگی، طرح و نقشه دقیق‌تری از مهارت‌های توجه برگردانی در اختیار داشته باشید. همچنین این کار به شما کمک می‌کند تا بتوانید به فهرستی از مهارت‌های خود آرامش‌بخشی دست یابید که هم در خانه و هم خارج از خانه برای شما مفید واقع می‌شوند. در فصل بعد به یادگیری مهارت‌های پیشرفته تحمل آشفتگی می‌پردازیم.

پذیرش بنیادین^۱

افزایش توانایی شما برای تحمل آشفتگی باعث تغییر در نگرش شما می‌شود. شما به مهارت و نگرشی نیاز دارید که **پذیرش بنیادین** (لینهان، ۱۹۹۳) نامیده می‌شود. پذیرش بنیادین، نگاهی جدید به زندگی است. در فصل بعد، سوال‌هایی کلیدی از شما پرسیده می‌شود که به شما کمک می‌کند با نگرش پذیرشی به سمت بررسی تجاربتان گام بردارید. اما در حال حاضر به طور مختصر به این مفهوم می‌پردازیم.

اغلب، وقتی شخصی دچار درد می‌شود، اولین واکنش او عصبانیت یا ناراحتی یا سرزنش دیگران است. اما متأسفانه مهم نیست که شما چه کسی را مسبب آشفتگی و ناکامی خود می‌دانید و آن را سرزنش می‌کنید، مهم این است که درد شما را رها نمی‌کند و شما مدام رنج می‌برید. در واقع، در برخی موارد، عصبانیت باعث بدتر شدن درد شما می‌شود (گرین وود^۲، تورستون^۳، رامبل^۴، واترز^۵ و کیف^۶، ۲۰۰۳؛ کرنز^۷، روزنبرگ^۸ و ژاکوب^۹، ۱۹۹۴).

عصبانی شدن یا آشفته شدن باعث می‌شود آن‌چه را که به درستی رخ داده است، به طور شفاف و واضح نبینید. آیا تا به حال شنیده‌اید که خشم چشم را کور می‌کند؟ این موضوع اغلب درباره کسانی صدق می‌کند که دست به گریبان هیجان‌های آشفته‌ساز هستند. عیب‌جویی از خویشان یا ایرادگیری از موقعیت، شبیه به این است که در یک آتلیه عکاسی، عینک مشکی به چشم بزنید. با این کار،

1- radical acceptance

3- Thurston

5- Waters

7- Kerns

9- Jacob

2- Greenwood

4- Rumble

6- Keefe

8- Rosenberg

بسیاری از جزئیات را نادیده می‌گیرید و متوجه نمی‌شوید چه چیزی دوروبر شما وجود دارد. عصبانی شدن و فکر کردن به این مسئله که نباید عصبانی شوید، باعث می‌شود متوجه وقایع اطراف خود نشوید و نتوانید به فکر چاره برای حل مشکل بیفتید.

انتقاد کردن از موقعیت باعث می‌شود نتوانید مراحل لازم برای تغییر موقعیت را به درستی طی کنید. شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید. اگر وقت خود را صرف جنگیدن با گذشته کنید (مثلاً آرزو کنید با عصبانیت بتوانید وقایع قبلی را تغییر دهید) دچار درماندگی می‌شوید و هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید. در پیش گرفتن چنین رویه‌ای، هیچ روزنه‌امیدی برای بهبود آینده بر روی شما نمی‌گشاید.

بنابراین، یک بار دیگر محض یادآوری گوشزد می‌کنیم که عیب‌جویی از خویشتن یا سرزنش موقعیت، اغلب منجر به درد و درماندگی بیشتر می‌شود و دست شما را برای چاره‌اندیشی در پوست گردو می‌گذارد. کاملاً واضح و مبرهن است که عصبانیت، آشفتگی یا عیب‌جویی باعث بهبود موقعیت نمی‌شود. بنابراین، باید چه کار کرد؟

راه حل دیگر این است که رویه پذیرش بنیادین را در پیش بگیرید. یعنی این که بدون عیب‌جویی از خویشتن یا سرزنش دیگران، موقعیت فعلی را بپذیرید. در عوض تلاش کنید به این نکته پی ببرید که زنجیره طولانی از وقایع باعث پدیدآیی وضعیت فعلی شما شده‌اند. به عنوان مثال شما (یا هر فرد دیگری) چند وقت است که با برای رهایی از درد هیجانی خود نیازمند کمک هستید. چند روز قبل به طور اتفاقی از کنار یک کتابفروشی رد می‌شدید و چشمتان به این کتاب خورد. امروزه قصد دارید فصل اول کتاب را مطالعه کنید. نشسته‌اید و در حال مطالعه کتاب هستید. فکر کردن به چنین زنجیره‌ای از وقایع به این معنا نیست که می‌توانید وقایع قبلی را تغییر دهید. نگرش بسیاری از افراد این است با فکر کردن به وقایع قبلی می‌توانند روند آن وقایع را تغییر دهند. تلاش برای جنگیدن بر علیه این لحظه، نه تنها باعث بهبودی شما نمی‌شود، بلکه باعث افزایش رنج شما نیز می‌گردد. پذیرش بنیادین به معنای نگاه دقیق و واقع‌بینانه به خودتان و موقعیت است.

این نکته مهم را به یاد داشته باشید که پذیرش بنیادین به معنای چشم‌پوشی یا توافق با رفتارهای ناخوشایند دیگران نیست، بلکه بدین معناست که دست به دامن عصبانیت و سرزنش نشوید؛ زیرا چنین واکنش‌هایی باعث تغییر اتفاقات و حوادث قبلی نمی‌شوند. به عنوان مثال اگر شما درگیر رابطه‌ای آزاردهنده شده‌اید، نیاز دارید سریعاً به این رابطه پایان ببخشید. نباید وقت را تلف کنید. سرزنش خودتان و دیگری هیچ دردی را دوا نمی‌کند و باعث افزایش رنج شما می‌شود. توجه خود را به این امر معطوف کنید که در حال حاضر چه کاری از دستتان بر می‌آید. در پیش گرفتن چنین رویه‌ای باعث روشن‌اندیشی و تصمیم‌گیری خردمندانه‌ای می‌شود که در نهایت با درد خود، بهتر کنار می‌آید.

پذیرش بنیادین از طریق خودگویی مقابله‌ای

برای این که در راه پذیرش بنیادین گام بردارید، اغلب استفاده از خودگویی مقابله‌ای مفید، خواهد بود. در این قسمت به برخی از این خودگویی‌های مقابله‌ای اشاره شده است. لطفاً هر کدام از این خودگویی‌هایی مقابله‌ای را مطالعه کنید و ببینید کدام یک از این جملات می‌تواند به شما در پذیرش زمان حال و گذشته کمک کنند. هر کدام از جملاتی را به نظر شما مفید هستند، علامت (✓) بزنید. در گام بعدی از این جملات یا خودگویی‌های مقابله‌ای استفاده کنید.

— "همیشه به همین منوال نیست."

— "زمان حال، ماحصل تمام اتفاقات و حوادث گذشته است."

— "من نمی‌توانم گذشته را تغییر بدهم."

— "تنها زمان حال را در اختیار دارم."

— "جنگ با گذشته، فقط اتلاف وقت است."

— "حتی اگر گذشته را دوست نداشته باشم، تنها زمان حال را در اختیار دارم."

— "مهم نیست در گذشته چه اتفاقی افتاده است، زمان حال را دریاب."

— "این لحظه زندگی محصول هزاران تصمیم دیگر است."

شما چه خودگویی‌هایی دیگری می‌توانید به این فهرست اضافه کنید؟.....

.....
.....

تمرین: پذیرش بنیادین

در حال حاضر با استفاده از خودگویی‌هایی که در قسمت قبلی مشخص کردید، تمرین پذیرش بنیادین را انجام دهید. لحظاتی از زندگی خود را بدون انتقاد یا قضاوت بپذیرید. طبیعتاً برای شما پذیرش احساسات دردناک خیلی مشکل است. بنابراین از وقایعی شروع کنید که ناخوشایندی کمتری به همراه دارند. در این قسمت به چند شیوه انجام تمرین پذیرش بنیادین اشاره شده است. مشخص کنید که دوست دارید کدام یک از این شیوه‌ها را انجام دهید. علاوه بر این، می‌توانید راهکارهای خلاقانه خود را به این فهرست اضافه کنید. پس از انتخاب روش، از خودگویی‌های مقابله‌ای استفاده کنید تا بتوانید موقعیت را بدون انتقاد و قضاوت بپذیرید.

- یک داستان بحث‌برانگیز را در روزنامه بخوانید، بدون این که درباره محتوای آن قضاوت کنید.
- دفعه بعد که در ترافیک سنگین گیر کردید، بدون قضاوت و نق زدن منتظر بمانید.
- اخبار را از تلویزیون گوش کنید، بدون این که نسبت به محتوای اخبار ایراد بگیرید و انتقاد کنید.
- به یک داستان جدید یا اظهار نظر سیاسی که از رادیو پخش می‌شود گوش بدهید، بدون این که درباره آن قضاوت کنید.
- به مرور حادثه‌ای غیرآشفته ساز در زندگی خود پردازید که سال‌ها قبل رخ داده است و سعی کنید بدون هیچ گونه قضاوتی درباره آن حادثه، رویه پذیرش بنیادین را در پیش بگیرید.
- شما چه راهکارهای دیگری پیشنهاد می‌کنید؟.....
-
-

توجه برگردانی از رفتارهای خود آسیب‌رسان

یکی از مهم‌ترین اهداف رفتاردرمانی دیالکتیکی، کمک به افراد برای متوقف ساختن رفتارهای خودآسیب‌رسان نظیر تیغ زدن، سوزاندن و خراشیدن اعضای بدن است. (لینهان ۱۹۹۳a). هیچ‌کس نمی‌تواند منکر میزان درد شما در حین انجام چنین رفتارهایی شود. برخی از افراد که از هیجان‌های آشفته‌ساز رنج می‌برند اذعان می‌کنند که آسیب‌زدن به خویشتن به طور موقت باعث کاهش درد آن‌ها می‌شود. این حرف ممکن است تا اندازه‌ای حقیقت داشته باشد، اما واقعیت این است که چنین اعمالی می‌تواند باعث آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیر در موارد افراطی حتی به مرگ ختم شود. لحظه‌ای به تمام دردهای قبلی زندگی خود فکر کنید. لحظه‌ای به تمام افرادی فکر کنید که از نظر جسمی، جنسی، عاطفی و کلامی با شما بدرفتاری کرده‌اند و به شما آسیب زده‌اند. آیا دوست دارید در حال حاضر به خودتان بیشتر ضربه بزنید و باعث آزار خودتان شوید؟ می‌خواهید باعث بهبودی خودتان شوید یا هنوز هم قصد دارید به همان سبک و سیاق قبلی خود (آسیب‌رساندن به خویشتن) ادامه دهید؟ اگر واقعاً قصد دارید از درد تجارب گذشته‌رهایی پیدا کنید، در اولین گام باید رفتارهای خودآسیب‌رسان را کنار بگذارید. صد البته که این کار برای شما بسیار سخت و طاقت‌فرساست و

شما ممکن است به ضددردهای طبیعی (به این ضددردهای طبیعی اندروفین‌ها می‌گویند) عادت کرده باشید، زیرا وقتی به خودتان آسیب می‌زنید این ضددردهای طبیعی ترشح می‌شوند. البته چنین رفتارهای خود آسیب‌رسانی فوق‌العاده خطرناکند و بهتر است برای کنترل آن‌ها تدبیری بیندیشید.

تمرین: توجه برگردانی از رفتارهای خود آسیب‌رسان

هر زمان احساس کردید که می‌خواهید درگیر هیجان‌ها یا افکار خود آسیب‌رسان شوید، می‌توانید با انجام رفتارهای ایمن‌تر، توجه خود را به کار دیگری معطوف کنید. در این قسمت به برخی از این رفتارها اشاره شده است. لطفاً مشخص کنید که شما دوست دارید کدام یک از این رفتارها را انجام دهید. رفتارهای دلخواه را با علامت (✓) مشخص کنید. علاوه بر این، می‌توانید فعالیت‌های سالم دیگری را نیز به این فهرست اضافه کنید.

— به جای آسیب زدن به خودتان، می‌توانید یک تکه یخ را در دست خود نگهدارید و آن را فشار دهید. احساس یخ شدن باعث کرختی دست شما می‌شود و توجه شما را به احساس دیگری معطوف می‌کند.

— به جای آسیب زدن به خودتان، با ماژیک قرمز، شکل خود را بکشید. دقیقاً رسم کنید که می‌خواهید به کجای بدن خود آسیب بزنید، با ماژیک قرمز یا آبرنگ، خونی را که از بدنتان می‌ریزد، ترسیم کنید. سپس با ماژیک مشکی، محل آسیب دیده را بخیه بزنید. اگر باز هم نتوانستید از سر افکار و احساس‌های دردساز خلاص شوید، هم‌زمان که این کارها را با یک دست انجام می‌دهید، در دست دیگر خود تکه یخی را محکم فشار دهید.

— کشی را به مچ دست خود ببندید و هر زمان احساس کردید می‌خواهید به خودتان آسیب بزنید، کش را محکم بکشید و آن را روی مچ دست خود رها کنید. این کار، درد بسیاری دارد، اما در مقایسه با سوزاندن، بریدن یا مجروح کردن اعضای بدن، آسیب جدی به همراه ندارد.

— ناخن دست خود را محکم روی پوست بازویتان فشار دهید، البته بدون این که به پوست دستتان آسیب بزنید.

— صورت افرادی را که از آن‌ها نفرت دارید بر روی بادکنک بکشید و آن را باد کنید.

— به افرادی که باعث آزار و اذیت شما شده‌اند یا از آن‌ها متنفرید، نامه بنویسید. به آن‌ها بگویید که چه بلایی بر سر شما آوردند و چرا از آن‌ها متنفرید. سپس می‌توانید نامه را در سطل آشغال بیندازید یا آن را نگه دارید و در زمان لازم، آن را مطالعه کنید.

- توپ‌های اسفنجی را پرتاب کنید، مشت خود را گره کنید یا مشت خود را به بالش فشار دهید، هر چند انجام این کارها برای شما سخت است.
- بالش را بر روی چهره خود قرار دهید و با صدای بلند داد بزنید یا در جایی که توجه کسی جلب نمی‌شود مثل ماشین خود یا در مجالس رقص و آواز، داد بزنید.
- به جای این که به خودتان آسیب بزنید، سوزن ته‌گرد را در یک عروسک فشار دهید. می‌توانید عروسک را با ماژیک رنگ‌آمیزی کنید. عروسکی بخرید که نرم باشد تا راحت‌تر بتوانید کار خود را انجام دهید.
- گریه کنید، گاهی اوقات افراد از این گریه کنند می‌ترسند به همین دلیل ترجیح می‌دهند به جای گریه کردن کار دیگری انجام بدهند. آن‌ها می‌ترسند که اگر گریه را شروع کنند، نتوانند جلوی آن را بگیرند. این اتفاق هیچ‌گاه رخ نمی‌دهد. واقعیت این است که گریه به دلیل تخلیه هورمون‌های استرس، می‌تواند احساس بهتری در شما احساس کند.
- شما چه راهکارهای دیگری پیشنهاد می‌کنید؟.....
-
-

لوسیان اغلب وقتی دچار خشم و آشفتگی می‌شد به خودش آسیب می‌زد. او برای معطوف کردن توجه خود از هیجان‌های خود آسیب‌رسان، دست به اعمال دیگری زد. مچ دست و بازوی او به دلیل آسیب‌هایی که قبلاً به خودش زده بود، زشت و بدشکل شده بودند. او مجبور بود در تابستان‌های گرم، لباس آستین بلند بپوشد زیرا از این که دیگران جراحات‌های دست او را ببینند، خجالت می‌کشید. لوسیان بعد از مطالعه این کتاب توانست برای خودش برنامه توجه برگردانی طراحی کند. او دفعه بعد که عصبانی شد یا احساس کرد باید به خودش آسیب بزند، بلافاصله به برنامه توجه برگردانی نگاه کرد و دست به رفتار متفاوتی زد. او کارهای خود را با خودکار قرمز در کتاب یادداشت کرد. وقتی که می‌خواست به خودش آسیب بزند، نقاشی می‌کشید. او برنامه خود را روی کاغذ یادداشت کرد تا هر زمان که دچار افکار و هیجان‌های خود آسیب‌رسان شد، بتواند سریعاً از آن استفاده کند. قبل از این که لوسیان بخوابد، می‌توانست تصور نقاشی شده "خون" و "زخم‌های" خودش را از دستش پاک کند و به این ترتیب از آسیب زدن جدی به خودش خودداری می‌کرد.

توجه برگردانی از طریق فعالیت‌های لذت‌بخش

گاهی اوقات انجام فعالیت‌های لذت‌بخش می‌تواند بهترین شیوه برای توجه برگردانی از هیجان‌های دردناک باشد، اما به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید دست روی دست بگذارید تا هیجان‌های آشفته‌ساز، شما را بی‌تاب کنند، آنگاه دست به این فعالیت‌های لذت‌بخش بزنید. اگر این فعالیت‌ها را طبق یک برنامه منظم انجام بدهید، اثربخشی آن‌ها بیشتر می‌شود. ورزش در بین این فعالیت‌ها از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است، نه فقط به این دلیل که برای سلامت جسمی شما لازم است، بلکه در برخی موارد نشان داده شده است که در درمان افسردگی نیز از اثربخشی لازم برخوردار است (بابیاک^۱ و همکاران، ۲۰۰۰). علاوه بر این، ورزش با ترشح ضددردهای طبیعی در بدن شما (به این ضددردهای طبیعی **اندروفین‌ها** می‌گویند) تقریباً بلافاصله احساس خوبی را در شما به وجود می‌آورد. وقتی به خودتان آسیب می‌زنید نیز همین ضددردهای طبیعی ترشح می‌شوند.

در این قسمت به ذکر فعالیت‌های لذت‌بخشی می‌پردازیم که شما می‌توانید برای توجه برگردانی از آن‌ها استفاده کنید.

فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش

شما دوست دارید کدام یک از فعالیت‌های زیر را انجام دهید. در کنار هر فعالیت دلخواه، علامت (✓) بزنید. علاوه بر این، می‌توانید سایر فعالیت‌های لذت‌بخشی را که در این فهرست نیامده‌اند، اضافه کنید.

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------|
| – صحبت کردن با دوست | – گوش دادن به رادیو |
| – ملاقات با یکی از دوستان | – گوش دادن به موسیقی |
| – دعوت از یکی از دوستان | – گوش دادن به موسیقی‌های بدون کلام |
| – پیامک فرستادن به دوستان | – حل معما (جدول حل کردن) |
| – ورزش | – نقاشی کردن |
| – یادگیری ورزش‌های لذت‌بخش | – رفتن به کتاب‌فروشی |
| – قدم زدن در پارک | – رفتن به کتابخانه |
| – تماشای صحنه‌های آرام‌بخش | – مطالعه |
| – دوچرخه سواری | – آواز خواندن |
| – انجام کارهای هیجان برانگیز | – شعر خواندن |
| – بازی‌های ورزشی (بسکتبال، تنیس) | – نقاشی کردن |
| – رانندگی کردن | – خطاطی کردن |
| – رفتن به مکان‌های ناآشنا و جدید | – مراقبه |
| – استراحت | – دعا کردن |
| – گپ زدن | – خواندن مجله |
| – خوردن شکلات یا غذای مورد علاقه | – خواندن روزنامه‌های فکاهی |
| – خوردن بستنی | – خواندن روزنامه مورد علاقه |
| – آشپزی کردن | – تغییر دکور اتاق |
| – دوش گرفتن | – یادگیری زبان جدید |
| – مرتب کردن کتاب‌ها | – نوشتن گزارش سفر |
| – تماشای فیلم‌های کمدی | – قهوه خوردن |
| – تماشای سریال‌های مورد علاقه | – چای خوردن |
| – انجام بازی‌های کامپیوتری | – نوشتن داستان تخیلی |
| – ایجاد وب سایت | – شما چه راهکارهای دیگری را پیشنهاد می‌کنید؟ |
| – جستجو در اینترنت | |
| – خرید کردن | |