

رفتار درمانی دیالکتیکی برای تنظیم

هیجان‌ها و رفتارهای ناشی از آن

فهرست مطالب

۱۵	پیش‌گفتار
۱۷	مقدمه
۱۸	برای بهبودی لازم است که ...
۱۹	انسانیت ما
۲۰	پذیرش
۲۱	در رابطه با بهبودی
۲۲	سؤالات رایج و تکراری
۲۲	حتماً شوخی می‌کنی ... بیش از ۴۰۰ صفحه؟
۲۲	رفتاردرمانی دیالکتیکی چیست؟
۲۳	اختلال شخصیت مرزی (BPD)
۲۴	رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی چیست؟ کلیت این کتاب کار در مورد چیست؟
۲۶	رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی چگونه ایجاد شد؟
۲۸	این کتاب کار برای چه کسانی طراحی شده است؟
۲۸	شش حوزه مهم از مشکلاتی که رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی مورد توجه قرار می‌دهد ...
۳۰	این برنامه چگونه باید اجرا شود؟
۳۱	هشدارها
۳۳	بعضی از اهداف این مطالعه چیست؟
۳۳	رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی در عمل
۳۶	قبل از آنکه کتاب را شروع کنید
۴۳	واقعاً تا چه اندازه می‌خواهم که بهبود یابم؟

بخش اول

چرخه رنج: «چرا کنترل زندگی از دستم خارج شده است؟»

۴۹	فصل ۱: ماهیت مشکل
۵۲	دو بخش ذهن هیجانی
۵۶	کاربرد: چرا در هیجان‌ات خود غرق می‌شویم؟
۵۷	کاربرد: اگر تحت فشار احساسات دست به کاری بزنیم، چه چیزی پیش خواهد آمد؟

۶۰	کاربرد: چرخه رنج
۶۴	کاربرد: بررسی جزئیات چرخه رنج
۶۷	«مروری بر چرخه رنج در کاربرد زندگی من»
۷۵	مرور فصل
۷۷	ارائه نظرات
۷۹	دستورالعمل‌هایی برای تکمیل «برگه‌های پیگیری مهارت‌ها و مفاهیم»

فصل ۲: تصویر برجسته‌ای از زندگی من

۸۴	ایجاد مهارت: بخش دوم از «کاربرگ تصویر برجسته‌ای از زندگی من»
۸۸	هدف «کاربرگ تصویر برجسته‌ای از زندگی من»
۹۰	کاربرد: چگونه رفتارهای ناشی از هیجان، تصویر برجسته‌ای از زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟
۹۲	تأثیر «نوشیدن مجدد مشروبات الکلی» بر تصویر برجسته‌ای از زندگی من
۹۳	«تأثیر خیانت در روابط زناشویی بر تصویر برجسته‌ای از زندگی ما»
۹۶	تأثیرات بستری شدن در مراکز بازپروری یا بیمارستان‌های روانی
۹۸	تأثیر اقدام به خودکشی در تصویر برجسته‌ای از زندگی ما
۹۹	کاربرد: هنگامی که در بخشی از زندگی‌مان عکس‌العمل شدیدی نشان می‌دهیم، تأثیر آن بر سایر قسمت‌ها ممکن است شدید باشد
۱۰۰	کاربرد: داستان زندگی «تری»
۱۰۲	ایجاد مهارت: «کاربرگ تصویر برجسته‌ای از زندگی» تری
۱۰۳	ایجاد مهارت: تأثیر رفتارهای خودتخریبگر بر زندگی «تری»
۱۰۴	کاربرد - داستان زندگی تری: داستان یک زندگی واقعی هیچ راه دیگری وجود ندارد
۱۱۶	کاربرد: اهمیت «تصویر برجسته‌ای از زندگی من»
۱۱۷	ایجاد مهارت: وارد کردن مسائل در ذهن
۱۱۷	مرور فصل
۱۱۹	ارائه نظرات
۱۲۰	

فصل ۳: مسیرهای بهبودی

۱۲۳	چرا تلاش کنیم؟ هیچ وقت مسأله‌ای تغییر نمی‌کند
۱۲۳	حقیقتی که در پشت دروغ‌ها پنهان است
۱۲۴	کاربرد: تمرین کردن مسیرهای بهبودی
۱۲۵	از درمان تا بهبودی
۱۲۶	حقیقتی در مورد دروغ‌ها
۱۲۸	

۱۲۸ زمانی که سدی در مسیر بهبودی قرار می‌گیرد.
۱۳۰ فرار کردن یا ایستادگی کردن.
۱۳۳ چرا خط ۴ به سمت پایین حرکت می‌کند؟
۱۳۴ حقیقت این است ... تا قبل از بازگشت به رفتارهای گذشته، زندگی بهتر بود.
۱۳۵ حقیقت این است ... به علت اینکه خودمان انتخاب نادرستی کرده‌ایم، دوباره اوضاع به هم می‌ریزد.
۱۳۶ پیشگویی معطوف به یک هدف.
۱۳۸ مسیر بهبودی، مسیری سنگلاخ و پر از مانع است.
۱۳۹ مثال کاربردی: چرا اتفاق‌های بد برای افراد خوب می‌افتد؟
۱۴۲ نکته کاربردی: حداقل کاری که می‌توانیم انجام دهیم، باید حداکثر آنچه باشد که انتظار داریم!
۱۴۳ کاربرد: عود جزئی.
۱۴۵ کاربرد: یک شکست موفقیت‌آمیز.
۱۴۷ مرور فصل.
۱۵۰ ارائه نظرات.

فصل ۴: حفاظت ذهن آگاهانه از آرامش و ثبات. ۱۵۳

 کاربرد: با ذهن آگاهی نسبت به تصویر برجسته‌ای از زندگی و صحبت کردن با خود، می‌توان از موقعیت‌های
۱۵۴ بغرنج سربلند بیرون آمد.
۱۵۶ ایجاد مهارت: به کارگیری ذهن آگاهی در لحظه عصبانیت.
۱۵۹ ذهن ناآگاهی.
۱۶۱ کاربرد: طبیعی بودن ذهن ناآگاهی.
۱۶۲ ایجاد مهارت: اولویت‌بندی «بایدها» از طریق ذهن آگاهی.
۱۶۳ کاربرد: زمانی که نسبت به هیجان‌انگیزان ذهن آگاه نیستیم.
۱۶۴ کاربرد: زمانی که به دلیل ذهن ناآگاهی به خودمان آسیب می‌رسانیم.
۱۶۶ ایجاد مهارت: پایان نشخوار فکری با شروع ذهن آگاهی.
۱۶۸ کاربرد: هنگامی که به دلیل ذهن ناآگاهی آشفته می‌شویم وارد شدن به مشکلات دیگران.
۱۶۹ حل‌گشای مشکلات دیگران.
۱۷۰ شنونده شکایت‌های دیگران.
۱۷۰ شریک شدن در رقص دیگران.
۱۷۱ کاربرد: شما چه نوع فردی هستید؟
۱۷۱ کاربرد: شباهت با کودک.
۱۷۳ ایجاد مهارت: «کاربرگ حفاظت ذهن آگاهانه از آرامش و ثبات من».
۱۷۷ کاربرد: هدف «کاربرگ حفاظت ذهن آگاهانه از آرامش و ثبات من».

۱۷۷	مهارت: مواجه شدن با پیشامدهایی که به سمت ما هجوم می‌آورند
۱۷۹	کاربرد: ملاقات‌ها و تماس‌های تلفنی ناراحت‌کننده
۱۸۱	ایجاد مهارت: مدیریت ملاقات‌ها و تماس‌های تلفنی ناراحت‌کننده
۱۸۵	مرور فصل
۱۸۸	ارائه نظرات

۱۹۷	فصل ۵: ذهن آگاهی، یک مهارت است
۱۹۸	یادگیری مهارت‌ها: از ذهن آگاهی تا ذهن ناآگاهی
۱۹۹	کاربرد: هنگامی که فرایند خودکار به خطا می‌رود
۲۰۰	کنترل واکنش‌های کنترل نشده و ناشی از هیجان
۲۰۰	ایجاد مهارت: مراقبه به صورت روزانه و در همه روز
۲۰۱	کاربرد: تغییر عادت‌های قبلی به عادت‌های جدید و بازگشت مجدد به همان عادت‌ها
۲۰۱	ایجاد مهارت: پیشگیری از بازگشت علائم، قبل از درمان
۲۰۳	مشاهده و توصیف
۲۰۳	ایجاد مهارت: به مسائل پیرامون اجازه ندهید که روحیه‌تان را خراب کنند
۲۰۵	ایجاد مهارت: شرایط مساعد را با استفاده از ذهن آگاهی دور کنیم و دوباره تمرکز نماییم
۲۰۶	ایجاد مهارت، پایان دادن به مکالمات
۲۰۷	ایجاد مهارت: مشاهده بدن
۲۰۸	ایجاد مهارت: مشاهده ذهن آگاهانه افکار
۲۰۹	«دو فکر بعدی»
۲۱۰	«نوار نقاله»
۲۱۰	«افکارت را روی ابر بگذار»
۲۱۱	گزینه‌های دیگر در مورد تصویرسازی
۲۱۲	استفاده از تصویرسازی به عنوان یک ابزار مقابله‌ای
۲۱۳	توصیف ذهن آگاهانه مشاهدات
۲۱۳	ایجاد مهارت: نظرات در مقابله واقعیت‌ها
۲۱۸	مهارت دیگری برای کسب ذهن آگاهی: قضاوت نکردن
۲۱۹	کاربرد: عشق در نگاه اول یا عشق کور
۲۲۳	کاربرد: او مرا دوست دارد یا نه؟
۲۲۴	کاربرد: یک سیب خراب، یک جعبه سیب را فاسد نمی‌کند
۲۲۴	کاربرد: افکار و احساسات «نامناسب»
۲۲۵	ایجاد مهارت: «تک‌ذهنی بودن» و «چرخاندن ذهن»

۲۲۷	ایجاد مهارت: استفاده از روش «تکذهنی بودن» برای نگرانی‌های مزمن
۲۲۸	کاربرد: تکذهنی بودن در مورد «بهبودی»
۲۳۰	مرور فصل
۲۳۴	ارائه نظرات

بخش دوم

سه حالت ذهن: «چطور زندگی ام را کنترل کنم؟»

۲۵۱	فصل ۶: ذهن هیجانی
۲۵۱	ایجاد مهارت: هیجانات اولیه ذهن هیجانی
۲۵۲	ایجاد مهارت: عمق و وسعت هیجانات
۲۵۵	کاربرد: شدیداً تحت تأثیر یک فیلم غم‌انگیز قرار گرفتن
۲۵۵	کاربرد: ملاقات مجدد با پادشاه ماجرا
۲۵۶	کاربرد: اعتیاد به خرید
۲۵۷	کاربرد: کور شدن به خاطر عشق
۲۵۸	کاربرد: از کوره در رفتن
۲۵۸	کاربرد: رژیم غذایی سخت
۲۶۰	کاربرد: داشتن حمله وحشت زدگی
۲۶۲	کاربرد: زمانی که کمک کردن تخریبگر است
۲۶۴	تا اینجا به چه مطالبی پرداختیم؟
۲۶۵	کاربرد: طبیعت سازگار ذهن هیجانی
۲۶۷	ایجاد مهارت: افکار ناشی از هیجان
۲۶۹	کاربرد: باور کردن دروغ‌های توهین‌آمیز
۲۶۹	کاربرد: افکار کنترل شده ناشی از هیجان
۲۷۰	ایجاد مهارت: مدیریت نشخوار فکری
۲۷۱	کاربرد: چه چیزی ذهن هیجانی را به جریان می‌اندازد؟
۲۷۲	ایجاد مهارت: درخواست وقفه
۲۷۵	مرور فصل
۲۷۷	ارائه نظرات
۲۸۲	فصل ۷: ذهن منطقی
۲۸۲	مقصود از ذهن منطقی

۲۸۳	کاربرد: ملاقات ذهن‌ها
۲۸۵	ایجاد مهارت: حالت ذهنی «پیت»
۲۸۶	ایجاد مهارت: چگونه هنگام از دست دادن کنترل اوضاع می‌توانیم دوباره آن را به دست آوریم؟
۲۸۹	ایجاد مهارت: آیا ایجاد جراحی همیشه کمک‌کننده است؟
۲۹۰	ایجاد مهارت: حالا با مقداری مشروب که ائتفاقی نمی‌افتد
۲۹۰	ایجاد مهارت: با این یکی نمی‌توانم مقابله کنم
۲۹۱	ایجاد مهارت: نمی‌توانم تنهایی را تحمل کنم
۲۹۲	ایجاد مهارت: داشتن رابطه نامطلوب، بهتر از نداشتن رابطه است
۲۹۳	ایجاد مهارت: من شایسته شرایطی بهتر از این هم نیستم!
۲۹۴	ایجاد مهارت: من خیلی چاق هستم، هیچ‌کس مرا نمی‌خواهد
۲۹۶	ایجاد مهارت: اگر دستم به او برسد، او را می‌کُشم
۲۹۷	ایجاد مهارت: به آنها نشان می‌دهم! از کارشان پشیمان خواهند شد!
۲۹۹	ایجاد مهارت: از شکست تا پیروزی ... یا شکست‌های پیروزی‌آفرین
۳۰۲	ایجاد مهارت: خانواده‌ام بدون من، خیلی راحت‌تر خواهند بود
۳۰۶	کاربرد: واقعیت، واقعیت کامل، تنها واقعیت و دیگر هیچ
۳۰۷	ایجاد مهارت: مبارزه با افکار ناشی از ذهن هیجانی
۳۰۸	کاربرد: هنگامی که افکار پنهانی، طبیعی هستند
۳۰۹	کاربرد: پرچم قرمز برای عبارت‌های غیرمنطقی
۳۱۱	کاربرد: هنگامی که درست فکر کردن سخت است
۳۱۳	مرور فصل
۳۱۵	ارائه نظرات
۳۱۹	فصل ۸: چالش با قضاوت‌های اغراق‌آمیز
۳۲۰	کاربرد: نتیجه معکوس قضاوت‌های اغراق‌آمیز و شعله‌ور شدن یک موقعیت
۳۲۱	ایجاد مهارت: پایان بخشیدن به قضاوت‌های اغراق‌آمیز
۳۲۳	ایجاد مهارت: استفاده از برجسب‌های اغراق‌آمیز برای خودمان
۳۲۵	کاربرد: چالش با قضاوت‌های منفی در مورد خود
۳۲۶	ایجاد مهارت: «کاربرگ چالشی با قضاوت‌های منفی در مورد من»
۳۳۰	ایده‌هایی برای شروع
۳۳۲	ایجاد مهارت: بخش دوم کاربرگ
۳۳۵	کاربرد: منشأ دروغ‌های مبتنی بر قضاوت
۳۳۷	کاربرد: آیا انجام کار احمقانه به معنای احمق بودن است؟

۳۳۹	ایجاد مهارت: استفاده از هوش برای کنترل عدم تنظیم هیجانی
۳۴۱	مرور فصل
۳۴۳	ارائه نظرات
۳۴۷	فصل ۹: ذهن سلیم
۳۴۸	اصول ذهن سلیم
۳۴۸	استفاده از ذهن سلیم، یک مهارت است
۳۴۹	ایجاد مهارت: چگونه ذهن سلیم را بروز دهیم و زندگی کارآمدی داشته باشیم
۳۵۰	ایجاد مهارت: نکاتی برای رفتار خردمندانه و کارآمد
۳۵۲	خردمندی دیرین
۳۵۴	«شباهت چاه آب با ذهن سلیم»
۳۵۵	ایجاد مهارت: صحبت با خود برای رفتار کردن مطابق ذهن سلیم
۳۶۲	ایجاد مهارت: شکست عشقی درو ... چگونه به خودمان در حل مشکل کمک کنیم
۳۶۴	ایجاد مهارت: رفتن از یک سطح به سطح بعدی برای رسیدن به ذهن سلیم
۳۶۵	کاربرد: به جمله «فقط بگو نه» ایمان بیاورید
۳۶۵	کاربرد: خردمندی در اعماق وجود همه انسان‌ها وجود دارد
۳۶۶	ایجاد مهارت: «کاربرگ شباهت با چاه»
۳۶۶	دستورالعمل‌هایی برای «کاربرگ شباهت با چاه»
۳۶۹	مرور فصل
۳۷۱	ارائه نظرات
۳۷۵	فصل ۱۰: کاربرگ ذهن سلیم
۳۷۶	«کاربرگ ذهن سلیم»
۳۷۸	ایجاد مهارت: تکمیل کاربرگ ذهن سلیم درو
۳۸۱	ایجاد مهارت: مطالب بیشتری در زمینه افکار ناشی از هیجان
۳۸۱	ایجاد مهارت: آنچه فکر می‌کنم
۳۸۶	نسخه طولانی داستان «شکست عشقی درو»
۳۸۹	ایجاد مهارت: چگونه درو خودش را کنترل کرد
۳۹۰	ایجاد مهارت: کاربرگ ذهن سلیم درو - نسخه طولانی
۳۹۰	ایجاد مهارت: چهار کاربرگ دیگر مربوط به ذهن سلیم
۴۰۲	نکات به دست آمده از کاربرگ‌های ذهن سلیم
۴۰۳	ایجاد مهارت: کامل کردن کاربرگ ذهن سلیم خودتان

۴۰۶	کاربرد: آیا باید از مغزم پیروی کنم یا از قلبم؟
۴۰۷	کاربرد: زمانی که هیجانانگیز «تا مرز دیوانه شدن پیش می‌روند»
۴۰۷	کاربرد: برای امور، ترتیب وجود دارد
۴۱۰	کاربرد: یک مشاور خوب
۴۱۲	کاربرد: به صدای خردمندی گوش کنید
۴۱۴	مرور فصل
۴۱۶	ارائه نظرات

بخش سوم

تحمل و مقابله با پریشانی: «چگونه می‌توانم کنترل خودم را حفظ کنم؟»

۴۲۹	فصل ۱۱: تحمل پریشانی
۴۳۰	تکیه بر موقعیت‌های دردناک
۴۳۱	کاربرد: انسان بودن، به معنای رنج کشیدن از فقدان‌ها است
۴۳۳	کاربرد: عوامل پریشان‌کننده اساسی و روزمره
۴۳۵	تحمل پریشانی چیست؟
۴۳۶	درد و رنج
۴۳۷	کاربرد: سوگواری شدن یا سوگواری ماندن
۴۴۰	کاربرد: ما برای فقدان‌های زیادی سوگواری می‌شویم
۴۴۰	کاربرد: رنج، قوز بالا قوز ارتباط سه‌گانه با درد و پریشانی است
۴۴۲	کاربرد: مشکل معلوم شد. حال چه باید کرد؟
۴۴۴	کاربرد: تغییرات خوب، بد و خطرناک
۴۴۷	کاربرد: عجله کنید و در عین حال، صبر داشته باشید!
۴۴۹	کاربرد: یک‌بار کافی نیست
۴۵۱	کاربرد: پذیرش درد و پریشانی در دوران بهبودی
۴۵۲	کاربرد: یک برنامه دردناک
۴۵۳	کاربرد: تغییر نگرش در مورد جراحی هیجانانگیز
۴۵۵	کاربرد: مرگ در اثر شکستن قلب ... هنگامی که درد ما را می‌کشد
	مرور فصل ۴۵۸
۴۶۱	ارائه نظرات

۴۶۵	فصل ۱۲: پذیرش
۴۶۶	پذیرش رسیدن به بهبودی
۴۶۹	اصول اساسی پذیرش واقعیت
۴۷۰	کاربرد: پذیرش اعمال بد، وحشتناک یا ناشایستی که انجام داده ایم.
۴۷۲	مهارت: هنر تغییر دادن اوضاع
۴۷۳	پذیرش، نیازمند رها کردن چیزی نیست
۴۷۴	ایجاد مهارت: موقعیت «نمی توانم بر آنها پیروز شوم»
۴۷۷	ایجاد مهارت: پذیرش افراطی و تماس های تلفنی ناخوشایند
۴۸۰	کاربرد: پذیرش افراطی پیامدهای جدی زندگی
۴۸۱	مبارزه با واقعیت - عدم پذیرش افراطی
۴۸۳	ایجاد مهارت: آرامش، با پذیرفتن مسائل غیرقابل پذیرش به دست می آید
۴۸۵	ایجاد مهارت: پذیرش افراطی موقعیت های پیچیده زندگی
۴۸۸	ایجاد مهارت: تغییر مسیر ذهن به سمت پذیرش
۴۸۸	کاربرد: قیاس بیس بال زندگی ... ما همیشه در میدان هستیم
۴۹۰	کاربرد: همه چیز آن طور که ما می خواهیم می شود: رضایت در برابر خودرأیی
۴۹۲	مرور فصل
۴۹۵	ارائه نظرات

۵۰۰	فصل ۱۳: مهارت های مقابله ای ارتقاء دهنده زندگی
۵۰۰	کدام یک را انتخاب کنم؟
۵۰۲	«نمودار سطوح هیجان»
۵۱۰	کاربرد: چگونه مکانیسم های مقابله ای می توانند هیجان منفی را کاهش دهند.
۵۱۲	کاربرد: حذف یا کاهش دادن رفتارهای مقابله ای خودتخریبگر
۵۱۴	کاربرد: عجله کنید! دیگر نمی توانم این را تحمل کنم
۵۱۵	کاربرد: کوشش و خطا یا نامشخص و جدید
۵۱۵	کاربرد: اثر کوتاه مدت و بلند مدت رفتارهای مقابله ای
۵۱۶	کاربرد: فقط یک بار ...!
۵۱۸	کاربرد: فرصتی برای ترک کردن منطبق به صورت بی پروا یا فرصتی برای ترک کردن بی پروایی
۵۲۰	کاربرد: چگونه از یک زندگی عادی لذت ببریم؟
۵۲۱	کاربرد: چگونه افراد «عادی» این هدف را به انجام می رسانند؟
۵۲۴	کاربرد: رفتارهای مقابله ای افراد عادی
۵۲۶	کاربرد: «افراد به ظاهر عادی»، اما نه چندان عادی

۵۲۷	چگونگی ایجاد سبک زندگی بهنجار
۵۲۷	ایجاد مهارت: «کاربرگ فعالیت‌های مقابله‌ای ارتقاءدهنده زندگی»
۵۲۸	ایجاد مهارت: «تقویم فعالیت»
۵۳۲	دستورالعمل ایجاد و استفاده از «تقویم فعالیت»
۵۳۷	ایجاد مهارت: برنامه‌ریزی برای روز و هفته
۵۳۸	دستورالعمل برای تنظیم و استفاده از «تقویم هفتگی»
۵۴۳	مرور فصل
۵۴۶	ارائه نظرات

۵۵۲	فصل ۱۴: طراحی نقشه
۵۵۲	یک طرح، دو طرح، سه طرح یا چهار طرح؟
۵۶۴	ساختار یک طراحی نقشه
۵۶۵	آیا می‌توانیم نسخه کوتاهی از نقشه طراحی شده داشته باشیم؟
۵۶۵	این کار زمان زیادی خواهد برد!
۵۶۶	این نامه، سخت و گیج‌کننده است. از کجا شروع کنم؟
۵۶۶	گام گذاشتن به سمت عمل
۵۶۷	آیا می‌توانیم کمی شخصی‌تر صحبت کنیم؟
۵۶۷	غیر از مراحل عمل، گزینه‌های بیشتری برای طراحی نقشه وجود دارد!
۵۶۸	کاربرد: چگونه می‌توانیم از عهده انجام این تصمیم برآیم؟
۵۷۰	کاربرد: سخت‌ترین بخش طرح بهبودی
۵۷۱	ایجاد مهارت: تنظیم یک طراحی نقشه
۵۸۰	مرور فصل
۵۸۲	ارائه نظرات
۵۸۴	منابع

پیش‌گفتار

در طول تجارب بالینی و پژوهشی‌ام به این نکته پی بردم، بسیاری از افراد در برخورد با کشمکش‌ها و فشارهای زندگی فاقد مهارت‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که بسیاری از اختلالات روانی ریشه در فقدان چند مهارت اساسی دارند. برای مثال پژوهش در زمینه اختلال شخصیت مرزی حاکی از آن است که چند عامل مرتبط با این اختلال عبارت‌اند از: ناتوانی در شناخت و ابراز احساسات و هیجان‌ها، فقدان مهارت‌های ارتباطی، ناتوانی در تحمل رنج و پریشانی، ناتوانی در پردازش صحیح اطلاعات. مطالعات نشان داده‌اند که ارتقاء و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در بهبود کیفیت زندگی افراد بسیار مؤثر است.

یکی از شیوه‌های روان‌درمانی که علت بسیاری از مشکلات را فقدان مهارت‌های اساسی می‌داند رفتاردرمانی دیالکتیکی است که توسط مارشا لینهان ابداع شده است و بر سه پایه با رفتارگرایی، فلسفه دیالکتیکی و آیین ذن استوار است. این رویکرد تعامل عوامل زیستی - اجتماعی را علت برخی اختلالات می‌داند به این معنا که اگر فرد در محیطی پرورش یابد که مکرراً تجربیات درونی و رفتارهای فرد را نامعتبر می‌سازد با نقایصی در توانایی، انگیزش، تنظیم هیجان‌ها و مشکلات زندگی خود روبرو خواهد شد. و بر همین اساس یکی از مؤلفه‌های درمانی این رویکرد آموزش چهار مهارت اساسی است که عبارت‌اند از: ذهن آگاهی، روابط بین فردی مؤثر، تنظیم هیجان و تحمل رنج و پریشانی. با آموزش این مهارت‌ها فرد متوجه خواهد شد چقدر طرز تفکرش درباره دنیا و زندگی اشتباه است، و چنانچه از این روش‌های فکری آگاه شود (مثلاً این که دیگران عامل مشکلات او نیستند) می‌تواند مشکلات را به نحو مؤثر حل کند، بر هیجان‌های خود کنترل داشته باشد و برای مقابله با مشکلات روش‌های جامعه‌پسندتری را بیاموزد.

کتاب حاضر، آموزش این مهارت‌ها را به صورت گام به گام طراحی کرده است. و به گونه‌ای تدوین شده که مستقیماً با خواننده به گفتگو می‌پردازد. و با زبانی ساده با وی ارتباط برقرار می‌کند و به نظر می‌رسد مطالعه این کتاب برای افرادی که خشم‌های انفجاری دارند و یا نمی‌توانند هیجان‌های خود را ابراز کنند، زوجینی که مشکلات زناشویی و خانوادگی دارند و در برخورد با مشکلات تحمل کمی دارند و همچنین کارکنان بهداشت و روان بسیار سودمند خواهد بود.

دکتر فاطمه گلشنی

استادیار روان‌شناسی - دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکز

مقدمه

به مبحث رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی خوش آمدید! لحظه هیجان‌انگیزی است! شما آماده شروع سفری هستید که می‌تواند زندگیتان را تغییر دهد! برنامه اصلی رفتاردرمانی دیالکتیکی که توسط مارشام^۱ ارائه شده است، به منظور درمان برخی از افراد مقاوم به درمان طراحی شده است و نتایج به دست آمده از آن شگفت‌انگیز هستند!^۲ این برنامه بر مبنای کار دکتر لینهان است، اما تغییرات زیادی در آن داده شده است! این برنامه شامل بسیاری از مفاهیم اساسی توسعه یافته است. افراد بسیاری رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی را به عنوان عاملی برای تغییر زندگی خود توصیف نموده‌اند. بنابراین، امیدوار باشید! به کار بستن رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی می‌تواند موجب تغییراتی در زندگیتان شود، اما به شرط اینکه خودتان هم خواستار این تغییرات باشید ...

من فکر می‌کنم که علاقه زیادی داشته باشید تا در زندگیتان تغییر ایجاد کنید ... احساس بهتری داشته باشید ... پاسخ بهتری به دنیا بدهید و تجارب بهتری را در زندگی داشته باشید ... اگر این‌طور نبود، این کتاب و به‌خصوص مقدمه آن را نمی‌خواندید!! شما گام اول این سفر و جاده بهبودی را طی کردید! به برنامه ما خوش آمدید!

این کتاب برای افرادی نوشته شده است که از درد و رنج زندگی آسیب دیده‌اند و رنج می‌برند*.
مطالب این کتاب، امید، آرامش، بهبودی و درمان را با خود به ارمغان می‌آورد. امیدوارم بهبود پیدا کنید و این کتاب بتواند شما را راهنمایی کند. به این موضوع فکر کنید ... اگر ما تغییرات مثبتی را در زندگیمان ایجاد نکنیم، زندگی ما در جهت مثبت تغییر نمی‌کند. لطفاً این مطلب را به یاد داشته باشید و بارها و بارها آن را با خود تکرار کنید ... «اگر من تغییرات مثبتی در زندگی‌ام ایجاد نکنم، زندگی من در جهت مثبت تغییر نمی‌یابد». این نکته را ملکه ذهن خود کنید. به‌وجود آوردن تغییرات مهم و اساسی کار سختی است، اما افراد زیادی با تلاش و کوشش و با حمایت و لطف خداوند موفق شده‌اند! همه ما این

۱. برگرفته از کتاب‌های راهنمای آموزشی مهارت‌ها برای اختلال شخصیت مرزی (۱۹۹۳) و درمان‌شناختی رفتاری اختلال شخصیت مرزی (۱۹۹۳).

۲. Astounding - شگفت‌زده شدن، تعجب کردن.

* نه خوشبختی به ما داده شده است و نه بدبختی به ما تحمیل گردیده است. ما در هر لحظه در یک تقاطع قرار داریم. بنابر این، باید مسیری را که می‌خواهیم برویم انتخاب کنیم.

افراد را می‌شناسیم و داستان آنها را شنیده‌ایم^۱. آنها معتاد به مواد مخدر و الکل، مجرمان، افراد ناموفق در درمان و اشخاص ناامیدی بوده‌اند که بهبود یافته‌اند. همچنین، افرادی هستند که سابقه طولانی در زمینه افسردگی، خشم، نگرانی، اقدام به خودکشی، خودزنی، روابط نامشروع، پرخاشگری، اختلالات خوردن، اختلال دوقطبی، اختلال شخصیت مرزی و دیگر مشکلات زندگی داشته‌اند. به عبارتی، در پی حادثه‌ای، آنها آن قدر دچار گرفتاری شده‌اند که نتوانسته‌اند به خوبی در مورد مسائل فکر کنند.

آنها پس از اینکه قلب، ذهن و روحشان را معطوف به بهبودی کردند ... موفق شدند که رهایی یابند. در مورد افرادی که بهبود یافته‌اند و آنها را می‌شناسید فکر کنید. آنها چگونه توانستند موفق شوند و بهبود یابند؟ چه تغییراتی را در زندگی‌شان ایجاد نمودند؟

برای بهبودی لازم است که ...*

تغییرات اساسی و مهمی در زندگی خود به وجود آوریم ... این تغییرات شامل تغییراتی در نحوه فکر کردن و پاسخ به زندگی در گذشته، حال و آینده است.

از روش‌های قدیمی روی بگردانیم و با شیوه‌های جدیدی نسبت به زندگی واکنش نشان دهیم. به جای رفتارهای مقابله‌ای تخریبگری که خودمان ترجیح می‌دهیم، از مهارت‌های مقابله‌ای بهبوددهنده زندگی برای مواجهه با دوران سخت و مشکلات استفاده کنیم.

در مسائلی که در مورد آنها اجازه داریم و همچنین، در مواردی که به خودمان اجازه می‌دهیم در آنها درگیر شویم، تغییراتی ایجاد نماییم.

افراد و موقعیت‌های خطرناک را از زندگی‌مان حذف نماییم و افراد و شرایطی را که پشتیبان ما در جهت بهبودی هستند جایگزین کنیم.

زندگی را با روابط و فعالیت‌های ارزشمند پر کنیم ...، یعنی مواردی که به زندگی‌مان ارزش و معنا می‌بخشند.

امید و ایمان داشته باشیم که وقتی بهتر بشویم، اوضاع هم بهتر می‌شود.

بپذیریم که زندگی، همیشه راحت و لذت‌بخش نیست.

مشکلاتی را که بر سر راهمان قرار می‌گیرند بپذیریم و با آنها دست و پنجه نرم کنیم.

به خودمان زمان بدهیم تا رشد کنیم و بیشتر و بیشتر به برنامه‌هایمان نزدیک شویم.

۱. بسیاری از افراد، مشوقان و معلمان خوبی می‌شوند زیرا وجودشان سرشار از هیجان و لذت موفقیت و بهبودی است و می‌خواهند که همه انسان‌ها زندگی جدیدی را تجربه کنند!

* فردا، آینده است. امروز، بر کارهایی تمرکز می‌کنیم که می‌توانیم با انجام آنها فردای روشن‌تری را برای خودمان رقم بزنیم. امروز، اساس و شالوده‌ای برای بهبودی بنا می‌کنیم و فردا را بر پایه آن بنا خواهیم کرد. تغییر آسان نیست، به همین دلیل است که با آن مشکل داریم. اگر تغییر دادن آسان بود، همه این کار را انجام می‌دادند و برای انجام آن، نیاز به برنامه‌ها، کلاس‌ها، کتاب‌ها، پشتیبان‌ها، روان‌شناسان، روحانی‌ها و سیستم‌های حمایتی نبود!

افرادی که بهبودی پیدا می‌کنند، تغییرات زیادی را در زندگی‌شان به‌وجود می‌آورند. آنها درمی‌یابند که رسیدن به بهبودی، یک فرایند است نه یک رویداد ناگهانی! بهبودی نیاز به تلاش و زحمتی دارد که ارزش پرداختن به آن را دارد. ما ارزش این تلاش‌ها را داریم. همچنین، افرادی که ما را دوست دارند و به ما وابسته‌اند، استحقاق این سرمایه‌گذاری را دارند. بهبودی نیازمند پشتکار^۱ است*. به عبارتی، باید وقف این کار کنیم و بر اساس مفاهیم، قوانین و مهارت‌هایی که می‌آموزیم؛ بخوریم، بیاشامیم و زندگی کنیم. این کتاب نیز نیازمند پشتکار و وقف زمان و انرژی برای آن است. من قوانین، مفاهیم و مهارت‌های زیادی را برای زندگی بر مبنای سبک بهبودی به شما خواهم آموخت.

انسانیت ما**

این موضوع که بپذیریم انسان هستیم ... و به خاطر ویژگی انسان بودن، بسیار اشتباه کرده‌ایم و تصمیمات نادرست زیادی گرفته‌ایم، بسیار مهم است. بسیاری از ما انسان‌ها، مرتکب برخی از رفتارهای احمقانه و شرم‌آور شده‌ایم و بارها و بارها کارهایی را انجام داده‌ایم که بر علیه خودمان بوده است!

ما انسان هستیم و برای اثبات این موضوع، یک بایگانی در مورد زندگی‌مان داریم! اگر خود را در چنین موقعیت‌هایی یافتید، بدانید که شما پیشقدم نیستید. انسان‌های زیادی قبل از شما به دنیا آمده‌اند ... و انسان‌های بسیاری نیز همین حالا، در حال قدم گذاشتن در همان مسیری که شما در آن قرار دارید، هستند. ممکن است بگویید: «بله، برخی، بیشتر از دیگران پیش می‌روند!»... و حق هم دارید!

ما حاصل تجربه‌های گذشته و محیطی که در آن پرورش یافته‌ایم هستیم. خیلی به‌ندرت پیش می‌آید کودکی که از محیط خانوادگی باثباتی برخوردار است و والدین او از سلامت هیجانی برخوردار هستند و خودش هم عزت‌نفس دارد، زندگی پردردسری را شروع کند. حتماً اتفاقی افتاده است که آن کودک از مسیر اصلی منحرف گردیده است. خیلی بعید است که کودکی با شرایط محیطی مساعد، ناگهانی خیلی بد شود. مقصود از این مطالب، اصلاً این نیست که از پذیرش مسئولیت رفتارمان شانه خالی کنیم، بلکه هدف این است که درک کنیم «چرا اکنون این‌گونه هستیم».

۱. Perseverance - ادامه دادن موضوعی و به دست آوردن آن.

* با امید، خوشنوداری و پشتکاری می‌توانیم به صورت ریشه‌ای و اصولی، زندگی‌مان را تغییر دهیم.

** غالباً افرادی که در زندگی دچار مشکلات جدی می‌شوند، مشکلاتشان تکراری است و آنها را در گذشته نیز تجربه کرده‌اند.

وقتی متولد شدیم این‌گونه نبودیم. به مرور زمان به صورت فعلی تبدیل شدیم. ما محصول تجربه‌هایمان هستیم.

پذیرش*

برای بهبودی لازم است بپذیریم مسأله‌ای که اتفاق افتاده است، دیگر اتفاق افتاده است ... و کاری را که انجام داده‌ایم، دیگر انجام داده‌ایم. این پیشامدها مربوط به گذشته هستند و به پایان رسیده‌اند. الآن نمی‌توانیم کاری انجام دهیم که گذشته را تغییر دهد. امروز، زمان حال است ... و کارهایی را که امروز انجام می‌دهیم می‌توانند زندگی امروز و فردایمان را تغییر دهند. بر امروز تمرکز کنید و برای فردا برنامه‌ریزی نمایید. بر اساس این دعا زندگی کنید: «خدایا به من آرامشی عطا کن تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، و شهامتی تا تغییر دهم آنچه را می‌توانم و بینشی که فرق این دو را تشخیص دهم»^۱.

این کتاب کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را برای مدیریت زندگی در اینجا و اکنون کسب کنیم. ما مهارت‌هایی را می‌آموزیم تا بتوانیم به شکل مؤثری با مشکلات مقابله کنیم، با ایجاد حد و مرز از مشکلات و رنج‌های عاطفی پیشگیری نماییم یا آنها را به حداقل^۲ برسانیم، به آرامش دست بیاییم و تغییراتی در سبک زندگی‌مان ایجاد کنیم تا به تدریج، آرامش، احساس رضایت و درنهایت، احساس لذت را از زندگی کسب نماییم. اگرچه فرایند بهبودی معمولاً نیازمند تلاش فراوان طی چند سال است، برخی از افراد با اولین تلاش موفق می‌شوند و به بهبودی دست می‌یابند^۳. بعضی روزها ممکن است راحت و بدون مشکل سپری شود و بعضی روزها سخت‌تر و دشوارتر باشد. روند بهبودی وابسته به تصمیمات دقیقه‌ای و لحظه‌ای ما در رابطه با ماندن در مسیر بهبودی است. در این مسیر می‌توانیم افرادی را بجویم که ما را حمایت می‌کنند و از افرادی که انتقادگر و منفی هستند دوری نماییم، زیرا آنها برای بهبودی ما خطرناک هستند.

* خیلی از رفتارهای خودتخریبگر و غوطه‌خیزی ما با توجه به اتفاقات تلخ و ناگواری که بریمان افتاده است کاملاً طبیعی هستند. در بسیاری از موارد، این رفتارها مصداق مهارت‌های لازم برای نجات هستند. با این حال، دوره کارآمد بودن آن رفتارها خیلی وقت است که به سرآمده است. ما بیش از حد از آنها استفاده کرده‌ایم و اکنون رنج بسیاری را به همراه آورده‌اند و زندگی‌مان را نابود می‌کنند.

۱. در کتاب *Getting Started in AA*، این دعا را به فردریش اوتینگر نسبت داده‌اند. منابع دیگر، آن را به رینولد نیبور متصف ساخته‌اند.

در ایران آن را به دکتر شریعتی نسبت داده‌اند [م].

۲. *Minimize* - کاهش دادن موضوعی به کمترین میزان ممکن.

۳. مطالعات نشان می‌دهند که به‌طور متوسط، بین ۸ الی ۱۸ بار تلاش برای رهایی از اعتیاد به الکل یا مواد مخدر لازم است. اینکه به تازگی دوره درمان را شروع کرده‌ایم، به این معنی نیست که اجازه داریم از روی عمد، ۱۷ بار شکست بخوریم تا بتوانیم طبیعی باشیم! ۸ تا ۱۸ بار، میانگین است! بعضی افراد با ۲ الی ۳ بار تلاش موفق می‌شوند و بعضی دیگر با ۳۰ یا حتی ۳۱ بار تلاش. بعد از مطالعه این کتاب، مشخص خواهد شد که چرا بهبودی ممکن است به تلاش‌های زیادی نیاز داشته باشد!

در رابطه با بهبودی

ما می‌توانیم جزء دانش‌آموزان برتر (در دورهٔ درمان) باشیم. می‌توانیم در هر کاری که به ما واگذار می‌شود اعتبار بسیاری به دست آوریم. می‌توانیم همهٔ جواب‌های ممکن را به دست آوریم. اما به هر حال، برای بهبود یافتن باید مایل باشیم که قوانین بهبودی را در زندگیمان اعمال کنیم! دانستن این موضوع که چه کاری باید انجام دهیم یک بحث است و انجام آن، یک بحث دیگر! ما باید براساس بهبودی زندگی کنیم و اقدامات لازم را برای رسیدن به بهبودی انجام دهیم. اغلب، لازمهٔ این هدف این است که از قلمرو آسایش و راحتی خود بیرون بیاییم و قدم‌های لازم را برای تغییر زندگی برداریم. سؤال این است: «برای تغییر زندگی و بهتر نمودن آن حاضر هستید که چه مواردی را رها کنید و یا تغییر دهید؟!».

این سؤال، دشوار است. در مورد این سؤال، واقعاً یک دقیقه فکر کنید. برای تغییر زندگیتان حاضر هستید که چه مواردی را رها کنید و یا تغییر دهید*؟ بدون شک، در قلب و ذهنتان مسائلی هست که می‌دانید باید تغییر کنند تا زندگیتان تغییر یابد و شرایط بهتری پیدا کند. امور زیادی هستند که باید آنها را رها نماییم و یا تغییر دهیم، یعنی اموری که اغلب تمایلی به تغییر یا ترک آنها نداریم. این جا است که با مشکلات روبه‌رو می‌شویم. ما خردمندی لازم را برای دانستن و شناخت این مسائل داریم، فقط روبه‌رو شدن و دست و پنجه نرم کردن با آنها برایمان دشوار است! شما نیاز دارید که چه مسائلی را تغییر دهید؟ در طول این مطالعه، بارها و بارها این سؤال مطرح خواهد شد. پاسخ امروز شما ممکن است با پاسخی که بعداً می‌دهید خیلی متفاوت باشد، چون این مطالب به شما کمک خواهند کرد که به بیش دست یابید و در مورد اموری که زندگیتان را آشفته می‌سازند، بیشتر بدانید. چند دقیقه در مورد افکار و احساساتی که در رابطه با این متن آغازین دارید، تأمل کنید. آیا این امر موجب هیجان، ناآرامی و اضطراب در شما می‌شود؟ آیا احساس امیدواری و آرامش ... یا احساس ترس ... یا هر دو احساس، به شما دست می‌دهد؟

.....

* بهبودی، یک فرایند تدریجی به صورت مرحله به مرحله، روز به روز، ماه به ماه و سال به سال است.

دانستن و عمل کردن، دو موضوع متفاوت هستند. ممکن است عاقل و هشیار باشیم و همهٔ دانش لازم را داشته باشیم. با این حال، انجام ندادن کاری که می‌دانیم باید انجام شود، اصلاً عاقلانه نیست!!

سوالات رایج و تکراری

حتماً شوخی می‌کنی ... بیش از ۴۰۰ صفحه؟

فعالاً وحشت نکنید! بعداً فرصت زیادی برای این کار هست! شاید باور نکنید ... من [نویسنده] اصولاً با شروع کردن کتاب‌هایی که واژه‌های زیادی در هر صفحه دارند، مشکل دارم. کتاب‌هایی که با فونت ریز چاپ شده‌اند و بین خطوط آنها، فاصله کم است، طاقت فرسا هستند! این کتاب به منظور استفاده افرادی طراحی شده است که اهل مطالعه هستند و از وجود کلمات زیاد در یک صفحه و شلوغ بودن آن خسته شده‌اند! برای اینکه این کتاب، خوانایی بیشتر داشته باشد، فونت آن درشت‌تر و فاصله بین خطوط آن نسبت به کتاب‌های دیگر بیشتر است ... بنابراین، طولانی‌تر به نظر می‌رسد.

رفتار درمانی دیالکتیکی چیست؟

رفتار درمانی دیالکتیکی^۱ (DBT)، یک برنامه آموزشی برای مهارت‌ها است که توسط دکتر لینهان به منظور درمان اختلال شخصیت مرزی (BPD) ارائه شده است. اختلال شخصیت مرزی، اختلال شدیدی است که درمان آن بسیار دشوار است. مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که رفتار درمانی دیالکتیکی، برنامه درمانی کارآمد و مؤثری برای این اختلال است. این درمان، چهار حیطه اصلی در ارتباط با مهارت‌ها را مورد توجه قرار می‌دهد. حیطه ذهن‌آگاهی^۲، مهارت‌هایی را به منظور افزایش آگاهی از افکار، احساسات، رفتارها و تجربه‌هایمان آموزش می‌دهد. حیطه کارآمدی بین‌فردی^۳، مهارت‌هایی را برای گسترش و حفظ روابط پرثمر و رضایت‌بخش آموزش می‌دهد. حیطه تنظیم هیجان^۴، به برجسب زدن به هیجان‌ها، افزایش هیجان‌ها مثبت و کاهش هیجان‌ها ناراحت‌کننده می‌پردازد. حیطه تحمل پریشانی^۵ به مواجهه شدن با احساسات و موقعیت‌های سخت و دشوار می‌پردازد. همچنین، مهارت‌های لازم برای تحمل و پذیرش موارد بحرانی، در این حیطه قرار داده می‌شوند.

۱. Dialectical - یافتن تعادل و درک تمام وجوه متفاوت و گاه متضاد حقایق. تفکر سیاه و سفید را در نظر بگیرید. برای درمان آن لازم است که شخص همه چیز را در سایه‌های خاکستری ببیند. اختلال دوقطبی نیز به همین صورت است و لازم است که شخص تعادل بین حالت‌های بالا و پایین خلق را ایجاد نماید.

۲. ذهن‌آگاهی به معنی توجه و آگاهی است.

۳. Interpersonal Effectiveness - به معنی دارا بودن مهارت یا کارآمدی در روابط است.

۴. کنترل هیجان به معنی تنظیم، مدیریت و کنترل هیجان‌ها است.

۵. Distress Tolerance - تحمل پریشانی و معادل است با تمایل به تحمل پریشانی و از بین بردن احساسات پریشان‌کننده بدون ارتکاب رفتارهای تخریب‌گری مثل نوشیدن الکل، وارد کردن جراحت به خود و مصرف بیش از اندازه مواد.

رفتاردرمانی دیالکتیکی، مهارت‌هایی را برای مدیریت استرس و حالت‌های هیجانی دشوار آموزش می‌دهد. این برنامه به منظور آسیب‌ها، فقدان‌ها و تجربه‌های تلخی که در گذشته داشته‌ایم، طراحی شده است.^۱ رفتاردرمانی دیالکتیکی بر مشکلات و نگرانی‌های فعلی در اینجا و اکنون که منجر به رفتارها و هیجانات در دسرساز می‌شود، تمرکز می‌کند.^۲

اختلال شخصیت مرزی (BPD)

افرادی که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی هستند، زمانی که اندوهگین می‌شوند، در کنترل نمودن احساسات، افکار و رفتارشان دچار مشکل اساسی می‌گردند. آنها به ترک شدن و طرد شدن حساس هستند و اغلب، شدیداً نسبت به وجود مشکلات در روابط واکنش نشان می‌دهند. زندگی آنها بسیار ناپایدار است و تقریباً در حالت ثابتی از بحران و ناراحتی زندگی می‌کنند.^۳ DSM-IV^۴ نشانه‌ها و علائم اختلال شخصیت مرزی را فهرست می‌نماید.^۵ این نشانه‌ها عبارت هستند از: تلاش‌های بسیار برای اجتناب از ترک شدن، روابط ناپایدار، مشکلات هویتی، رفتار تکانشی، رفتارها، ژست‌ها و تهدید به خودکشی، خودزنی، نوسان خلق، واکنش‌های هیجانی شدید، احساس پوچی، خشم شدید یا غیرقابل کنترل و سوءظن یا تجزیه.^۶

۱. برنامه رفتاردرمانی دیالکتیکی اعتقاد دارد که تجارب گذشته باعث به وجود آمدن هیجانات شدید و رفتارهای ناکارآمد می‌شود. با این حال، این برنامه بر گذشته تمرکز نمی‌کند.

۲. برای اطلاعات بیشتر در مورد رفتاردرمانی دیالکتیکی، کتاب‌ها و فیلم‌های دکتر لینهان را ببینید. همچنین، اطلاعات زیادی بر روی اینترنت موجود است.

۳. بحث با شخصی که مورد علاقه ما است، برای بعضی افراد به معنی یک بحران خانمان‌سوز است و برای بعضی دیگر، استرس‌زای اندکی محسوب می‌شود. به همین صورت، اتفاقات ساده‌ای که اکثر مردم به سادگی از کنار آنها می‌گذرند، برای بعضی می‌تواند برانگیزاننده‌ای برای واکنش‌های هیجانی شدید شود.

۴. DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual) - یک کتاب مرجع رسمی برای نشانه‌ها و اختلالات روانپزشکی است.

۵. کتاب‌های زیادی در رابطه با اختلال شخصیت مرزی نوشته شده است و اطلاعات فراوانی را در مورد آن می‌توان در اینترنت یافت.

۶. Dissociation - احساس اینکه هیچ چیز حقیقی نیست ... و احساس جدا بودن از جسم یا تجارب خود.

رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی چیست؟

کلّیت این کتاب کار در مورد چیست؟

رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی، برنامه آموزش اصول روان‌شناختی^۱ برای تعلیم مهارت‌ها است. این برنامه ترکیبی از رفتاردرمانی دیالکتیکی سنتی و اصول رفتاردرمانی شناختی است.^۲ همچنین، شامل بسیاری از مفاهیم^۳ و تکنیک‌های شناختی - رفتاری می‌باشد. رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی، زندگی واقعی و مشکلات و تجربه‌هایی را مورد توجه قرار می‌دهد که میان افرادی که رفتارها و عادت‌های مقابله‌ای خودتخریبگر دارند مشترک است. این کتاب، پُر از کاربرگ‌ها و فعالیت‌هایی است که اصول و مفاهیم مهمی را شرح می‌دهند و موجب افزایش بینش و ایجاد ارتباط با مسائل زندگی می‌شوند. این کتاب نیز همانند رفتاردرمانی دیالکتیکی به این منظور طراحی نشده است که مشکلات و آسیب‌های روانی مربوط به گذشته را برطرف کند، بلکه هدف آن، پیدا کردن راه‌حلی برای رفع هیجانات، رفتارها، الگوهای فکری و واکنش‌های مقابله‌ای تخریبگری است که در واکنش به مشکلات، آسیب‌ها و تجربه‌های دشوار ایجاد شده‌اند.^۴ اهداف اصلی این مطالعه عبارت هستند از: خودآگاهی، درک خود، عزت نفس، پذیرفتن مشکلات و تحمل دوران سخت، رفتار مقابله‌ای کارآمد و معطوف به هدف، مدیریت و ثبات زندگی و تجربه آسایش، آرامش، پذیرش و التیام. کاربرد رفتاردرمانی دیالکتیکی با گذشت زمان توسعه یافته است و محدود به اختلال شخصیت مرزی نمی‌شود و در حال حاضر، برای درمان بسیاری از مشکلات مانند افسردگی، اضطراب، خشم، سوءمصرف مواد و اختلالات خوردن کاربرد دارد.^۵ این برنامه، روش‌هایی را به ما می‌آموزد که بتوانیم حالات هیجانی و واکنش‌هایمان نسبت به استرس‌های روزانه و موضوعات مهم زندگی را ... هم در گذشته و هم در زمان حال مدیریت نماییم.

۱. Psychoeducational - آموزش اصول روان‌شناختی.

۲. رفتاردرمانی شناختی، درمان قابل ستایش و بسیار پرکاربردی است که اساس آن بر پایه تغییر شیوه تفکر نسبت به امور و در نتیجه، تغییر احساس است.

۳. رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی شامل مفاهیم بسیاری است که طی ۲۴ سال کار حرفه‌ای بالینی جمع‌آوری شده است. البته، تجربه شخصی پرداختن به خود، دوستان و خانواده نیز موردلحاظ قرار گرفته است.

۴. رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی عقیده دارد که تجارب گذشته باعث شکل‌گیری بسیاری از رفتارهای ناکارآمد و هیجانات شدید است. با این حال، تمرکز این برنامه بر گذشته نیست، بلکه بر کسب درک، فهم و مهارت‌های لازم برای ارتقای زندگی در حال حاضر و آینده است. این برنامه بر موقعیت‌ها، نگرانی‌ها و مشکلات اینجا و اکنون که ممکن است به هیجانات و رفتارهای مشکل‌زا منتهی شود، تمرکز دارد.

۵. Eating disorders - مانند بی‌اشتهایی، پراشتهایی و پرخوری.

وقتی لبریز از هیجانات پریشان‌کننده می‌شویم، اغلب برای آنکه سریع‌تر به آرامش دست یابیم کارهایی را از این قبیل انجام می‌دهیم: مصرف الکل و مواد مخدر، تهدید و تلاش برای خودکشی، خودزنی و آسیب جسمانی، مصرف بیش از اندازه دارو، حمله فیزیکی، خشم، ترک موقعیت، عقب‌نشینی، پرخوری یا نخوردن غذای کافی، خرید کردن افراطی، از دست دادن روابط، قمار کردن و دیگر رفتارهای پرخطر. ماهیت این مسأله این است که کارهایی که انجام می‌دهیم تا احساس بهتری پیدا کنیم در نهایت، موجب تشدید و چندبرابر شدن مشکلاتمان می‌شوند. رفتارهای مقابله‌ای تخریبگر کمک می‌کنند که در آن لحظه، از عهده فشار ناشی از مشکلات برآییم ... اما عواقب منفی و ناگوار بسیاری را برجای می‌گذارند. این رفتارها موجب می‌شوند مشکلات اخیر شدیدتر شوند ... و مشکلات جدید زیاده‌تری را برایمان به وجود می‌آورند. اهمیت این کتاب، بیش از هر چیز در این است که کمک می‌کند درک کنیم چگونه رفتارهای تخریبگر، بر تصویر برجسته‌ای از زندگی‌مان تأثیر می‌گذارند و آن را نابود می‌کنند. رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی به ماهیت مسأله و روش حل آن می‌پردازد!

ممکن است غیرعادی به نظر برسد که بگوییم رفتارهای مقابله‌ای خودتخریبگر طبیعی هستند! هرچند که همه ما در برابر ناراحتی و تعارض، واکنش‌های شدید و متناقضی نشان داده‌ایم*. همه ما این رفتارها را انجام می‌دهیم ... برخی بیشتر از دیگران به آنها می‌پردازند ... و برخی از رفتارها بیشتر از سایر آنها تخریبگر هستند. بیشتر ما با زندگی پراسترس مبارزه می‌کنیم و بسیاری از ما نیز با تجربه‌های آسیب‌رسان به مقابله می‌پردازیم. این امور، تأثیر نامطلوبی بر قدرت و توانایی جسمی و روانی می‌گذارند. گاهی اوقات، وقتی بیشتر از میزان تحمل مان رنج می‌کشیم، کنترل خود را از دست می‌دهیم. بنابراین، به صورت تکانشی دست به کاری می‌زنیم که اغلب پشیمانی به‌بار می‌آورد. این نوع واکنش‌ها موجب درد و رنج فراوانی می‌شوند.

این کتاب به ما می‌گوید که چگونه می‌توانیم این درد و رنج را متوقف کنیم ... و چگونه می‌توانیم درد و رنج غیرقابل تحمل را به تجربه بهبودی قابل تحمل تبدیل نماییم ... به عبارتی، تجربه‌ای که آرامش را در میان آشفتگی^۳ به وجود می‌آورد.

۱. هیجانات و رفتارها با توجه به گذشته ما کاملاً طبیعی و قابل درک هستند. با این حال، بعضی از آنها بسیار خودتخریبگر هستند! هدف رفتاردرمانی دیالکتیکی - رفتاردرمانی شناختی این است که مهارت‌های لازم را برای پاسخ کارآمد به موقعیت‌های حساس توسعه دهد. همچنین، جلوگیری از بروز مشکلات نیز یکی از اهداف اساسی این برنامه است.

* آنچه انجام می‌دهیم ما را می‌رنجاند، به دیگران آسیب می‌زند ... به کیفیت زندگی‌مان هم آسیب می‌زند و در نهایت، بیش از پیش به ما آسیب وارد می‌کند.

۲. Stamina - قدرت و توانایی تحمل یا ادامه دادن.

۳. Chaos - اغتشاش، امور آشفته و خارج شده از کنترل.