

فهرست

۶.....	درباره نویسندگان
۷.....	مقدمه: رفتاردرمانی دیالکتیک
۱۱.....	فصل ۱: تحمل آشفتگی
۲۳.....	فصل ۲: توجه آگاهی
۳۳.....	فصل ۳: تنظیم هیجانی
۴۳.....	فصل ۴: ارتباط مؤثر
۵۱.....	نتیجه گیری
۵۳.....	دفرچه یادداشت
۱۵۷.....	منابع
۱۵۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۶۰.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

درباره نویسندگان

دکتر متیو مک کی، استاد تمام و روان‌شناس مؤسسه برکلی است. تخصص وی در زمینه درمان اضطراب و افسردگی است. او در نگارش بیش از ۳۰ کتاب معروف، از جمله *اعتماد به نفس*، *آرامش بخش‌های روزمره*، *کتاب کار آرام‌سازی و کاهش استرس*، *کتاب کار رفتاردرمانی دیالکتیک*، *افکار و احساسات*، *چه زمانی خشم به ما آسیب وارد می‌کند* و *مهارت‌های زناشویی* همکار نویسنده بوده است.

دکتر جفری وود، روان‌شناس و متخصص درمان شناختی رفتاری و بازخورد زیستی است. او نویسنده کتاب *کار رفتاردرمانی شناختی برای اختلالات شخصیت* است و یکی از نویسندگان کتاب *کار مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک* است. وود در ایالت نوادای جنوبی زندگی می‌کند. می‌توانید به صورت اینترنتی در سایت www.drjeffreycwood.com با وی در تماس باشید.

مقدمه:

رفتاردرمانی دیالکتیک

رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) چیست؟

رفتاردرمانی دیالکتیک در اصل توسط دکتر مارشا لینهان (۱۹۹۳) برای کمک به افرادی که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی هستند ابداع شد. این درمان به این منظور طراحی شد که برای بهبود کیفیت زندگی افراد، یک سری مهارت‌های عملی را به آنها آموزش دهد و پژوهش‌ها هم موفقیت‌آمیز بودن آن را نشان داده‌اند. امروزه DBT برای افرادی که دچار طیف وسیعی از مشکلات دیگر نظیر افسردگی، اختلال دوقطبی و اضطراب هستند نیز به کار می‌رود. عامل مشترک در همه این مشکلات، هیجان‌ناک‌بودن و طاق‌فرسا است.

هیجان‌ناک‌بودن و طاق‌فرسا

افرادی که دچار هیجان‌ناک‌بودن و طاق‌فرسا هستند اغلب، احساس آسیب‌پذیری می‌کنند. افراد در هر موقعیتی که باشند، کوچک‌ترین راه‌انداز می‌تواند منجر به پیدایش سیلابی از هیجان‌ناک‌بودن شود که این هیجان‌ناک‌بودن باعث می‌شود آنها احساس عصبانیت، گنجی، تنهایی، ناامیدی و دردمندی کنند. به همین خاطر افرادی که دچار هیجان‌ناک‌بودن و طاق‌فرسا هستند اغلب با نومی‌دی سعی می‌کنند احساسات، روابط و محیط خود و همچنین رفتار دیگران را کنترل کنند؛ اما هرچقدر تلاش می‌کنند فایده‌ای ندارد و انگار همیشه یک سری چیزها خوب پیش نمی‌رود و مجدداً همان احساسات به آنها دست می‌دهد. بعضی از افرادی که دچار این مشکل هستند از دوران کودکی این مشکل را داشته‌اند. بعضی هم تحت تأثیر آثار مخرب سوءاستفاده‌های فیزیکی، هیجانی و جنسی دوران کودکی به این مشکل دچار شده‌اند. علاوه بر این، بسیاری از آنها با مشکلاتی نظیر روابط ناکارآمد، مشکلات تحصیلی یا شغلی، بیماری‌های جسمی، رفتارهای خطرناک یا خودتخریبی و عدم تمرکز دست‌وپنجه نرم می‌کنند. همه این مشکلات در نهایت می‌توانند پیامدهای جسمی و هیجانی دردناکی داشته باشند.

چهار دسته مهارت‌های DBT

خوشبختانه، DBT به‌طور موفقیت‌آمیزی به هزاران نفر آموزش داده است که چطور با مشکلات ناشی از هیجان‌ات طاقت‌فرسا مقابله کنند. به‌طور کلی، DBT چهار دسته مهارت عملی را آموزش می‌دهد که در حوزه‌های مختلفی از زندگی به شما کمک می‌کند:

۱. مهارت‌های تحمل آشفتگی به شما کمک می‌کنند تا خود را از موقعیت‌های دردناکی که نمی‌توانید با آنها مقابله کنید برهانید و سپس آرامش را به خودتان برگردانید.
۲. مهارت‌های توجه‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا تمرکزتان را بر آنچه در لحظه حال اتفاق می‌افتد حفظ کنید و در نهایت تصمیم معقولانه‌تری بگیرید.
۳. مهارت‌های تنظیم هیجانی به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی کرده، نام‌گذاری کنید و سپس یاد بگیرید که چطور بدون اینکه آنها مغلوب شوید بتوانید تحمل‌شان کنید.
۴. مهارت‌های ارتباط مؤثر ابزارهایی را برای بهبود روابط در اختیارتان می‌گذارد و به شما یاد می‌دهد که چگونه به شیوه‌ای کارآمد "نه" بگویید و همچنین به شیوه‌ای سالم و محترمانه مرزهای صحیحی با دیگران برقرار کنید.

هدف این کتاب

این کتاب، مهارت‌های زیادی را در هرکدام از این چهار دسته به شما آموزش می‌دهد. این کتاب در واقع به‌عنوان مکمل کتاب *کار مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک* نوشته شده است (مک کی، وود و برنتلی، ۲۰۰۷) که در آن می‌توانید توضیحات بیشتر و مفصل‌تری از مهارت‌های این چهار دسته و همچنین تمرین‌های بیشتری را بیابید.

این دفترچه برای افزایش پیشرفتی که قبلاً در درمان DBT فردی، DBT گروهی و یا استفاده از کتاب *کار مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک* داشته‌اید طراحی شده است. (اگر قبلاً با مهارت‌های DBT آشنا نشده‌اید، بهتر است برای کمک گرفتن در این زمینه به یک درمانگر DBT یا کتاب *کار مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک* مراجعه نمایید.)

به‌طور کلی، این دفترچه DBT سه هدف را دنبال می‌کند:

- مهارت‌های اصلی DBT را در هرکدام از این چهار دسته به شما یادآوری می‌کند.
- موفقیت شما را در هر بار که از این مهارت‌ها استفاده می‌کنید ثبت می‌کند.
- به شما کمک می‌کند تا بهبود کلی که از طریق استفاده روزانه از این مهارت‌ها در زندگی‌تان ایجاد شده را مشاهده و ثبت کنید.

بسیاری از افراد اشتبهاً فکر می‌کنند در درمان DBT باید بیشتر از اینها از این مهارت‌ها استفاده کنند، یا موفقیت‌های کوچکی که با استفاده از این مهارت‌ها به دست آورده‌اند را فراموش می‌کنند و در هر صورت با سرعت ایده‌آل پیشرفت نمی‌کنند. هدف این کتاب این است که در درمان فعال‌تر شوید و خودتان پی ببرید که این مهارت‌ها چه تأثیراتی بر زندگی‌تان داشته است.

چگونه از دفترچه استفاده کنیم

بعد از فصول کتاب که در آنها مهارت‌های اصلی این چهار دسته توضیح داده شده، به اندازه پنج‌هفت و دو هفته، صفحات خالی قرار داده شده است تا فرایند پیشرفت‌تان در استفاده از DBT را ثبت کنید. برای اینکه بهتر، از این دفترچه استفاده کنید، به سه چیز نیاز دارید:

- مهارت‌ها را یاد گرفته و هر وقت که امکان داشت آن را تمرین کنید.
- تعداد دفعاتی که در روز از هر یک از این مهارت‌ها استفاده می‌کنید را ثبت کنید. جهت تسریع در روند بهبود، بعد از استفاده از هر مهارت، آن را سریعاً یادداشت کنید. حداقل، مهارت‌ها را در زمان‌های خاصی از روز مانند وقت ناهار، شام یا قبل از رفتن به رختخواب یادداشت کنید. کار را به روز بعد یا آخر هفته نیندازید، چون ممکن است فراموش کنید.
- و مهم‌تر از همه این‌که در دفترچه بنویسید که در آخر هر روز چه احساسی داشتید. باید ببینیم آیا ارتباطی بین استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای و بهبود خلق‌تان وجود دارد یا خیر. وجود این ارتباط نشان‌دهنده کارایی درمان است. خوشبختانه خودتان بعد از مدتی متوجه خواهید شد که هرچه بیشتر، از مهارت‌های مقابله‌ای استفاده کنید، احساس بهتری پیدا می‌کنید.

برای ثبت حالت خلقی‌تان از اعداد ۱ تا ۱۰ استفاده کنید و تمام تلاش‌تان را برای ادامه این کار بکنید. برای مثال، عدد ۰ می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که بدترین احساسی که تا به حال در زندگی‌تان داشته‌اید را دارید و احساس می‌کنید ممکن است بمیرید و باید راهی بیمارستان شوید. عدد ۵ می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که احساس معمولی دارید، نه خیلی خوب و نه خیلی بد و عدد ۱۰ می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که احساس می‌کنید امروز یکی از بهترین و خارق‌العاده‌ترین روزهای زندگی‌تان است و از این بابت احساس خوشبختی می‌کنید. خلاصه از هر معیاری که استفاده می‌کنید، هر روز از همان استفاده کنید.

امیدواریم در درمان‌تان موفق باشید. اگر هر روز از مهارت‌های DBT استفاده کنید، مطمئناً نتایج مثبت آن را خواهید دید؛ اما به یاد داشته باشید که اگر در هر زمان در اجرای این مهارت‌ها مشکل داشتید، لطفاً با یک درمانگر DBT متبحر مشورت کنید.

فصل ۱

تحمل آشفتگی

گاهی اوقات اجتناب کردن از موقعیت‌هایی که باعث درد جسمی یا هیجانی می‌شود، مشکل یا غیرممکن است. در نتیجه، ممکن است گیج شوید و ندانید چه کاری انجام دهید. در چنین موقعیت‌هایی، مهارت‌های تحمل آشفتگی می‌تواند به شما کمک کند به شیوه‌ای سالم‌تر و مؤثرتر با این موقعیت‌ها برخورد کرده و با آنها مقابله کنید. ۱۰ مهارت مهم برای تحمل آشفتگی وجود دارد که باید یاد بگیرید و آن را هر روز استفاده کنید:

- دست از رفتارهای خودمخرب بردارید.
- پذیرش مفرط داشته باشید.
- حواس خودتان را از درد منحرف کنید.
- فعالیت‌های لذت‌بخش انجام دهید.
- خودتان را تسکین دهید.
- تمرین آرام‌سازی انجام دهید.
- خودتان را به فعالیت‌هایی که برایتان ارزشمند است متعهد کنید.
- از قدرت برترتان استفاده کنید.
- از افکار مقابله‌ای استفاده کنید.
- از راهبردهای مقابله‌ای استفاده کنید.

دست از فعالیت‌های خودمخرب بردارید

برخی افراد وقتی دچار هیجانات طاقت‌فرسا می‌شوند، دست به رفتارهای مخربی نظیر بریدن یا سوزاندن خود می‌زنند. اگر شما این کارها را انجام می‌دهید، در اولین و مهم‌ترین گام در درمان، باید

این رفتارها را متوقف کنید یا در عوض رفتارهایی انجام دهید که ایمن تر است. درست است که بعضی از این کارها ممکن است مسکن‌هایی را در بدن شما آزاد کند و موقتاً به شما احساس بهتری بدهد اما می‌تواند منجر به زخم، عفونت و یا حتی مرگ شود.

برای اینکه حواس خود را از افکار و هیجان‌های خودمخرب پرت کنید می‌توانید این کارها را که بی‌خطرتر هستند انجام دهید:

- یک تکه یخ را در دست‌تان بگیرید و آن را فشار دهید.
- به‌جای اینکه واقعاً بدن خود را ببرید، با یک مازیک قرمز روی آن قسمت از بدن‌تان خط بکشید.
- چهره‌ کسانی که از آنها متنفر هستید را روی یک بادکنک بکشید و آن را بترکانید.
- توپ‌های پلاستیکی، جوراب‌های لوله‌شده یا بالشت‌ها را تا آنجایی که می‌توانید محکم پرتاب کنید.
- با آن جوراب‌های لوله‌شده یا توپ‌های پلاستیکی، عروسک یک جادوگر درست کنید و در آن سنجاق فرو کنید.

در دفترچه‌تان بنویسید که چند بار در روز توانسته‌اید جلوی انجام کارهای خودمخرب را بگیرید.

پذیرش مفراط داشته باشید

پذیرش مفراط یعنی بدانید در لحظه‌ حال چه چیزی در حال رخ دادن است، بدون اینکه با آن بجنگید، در مورد آنها قضاوت کنید، یا از خودتان و دیگران انتقاد کنید (لینهان، ۱۹۹۳). برای مثال، تصور کنید در صف طویل خواربارفروشی هستید. ممکن است عصبانی شوید و دیگران را به خاطر کند بودن مورد قضاوت قرار دهید، یا خودتان را سرزنش کنید که چرا در این ساعت از روز به خرید آمده‌اید، یا ممکن است با مدیر فروشگاه در مورد راه‌اندازی یک خط فروش جدید جروب‌بحث کنید. به‌هرحال، همه این افکار و رفتارها، تنها موقعیت را برای شما دردناک‌تر و مستأصل‌کننده‌تر می‌کند. علاوه بر این، اگر فکر کنید که «این موقعیت نباید برای من پیش می‌آمد» آن‌وقت فراموش کرده‌اید که این اتفاق، دیگر رخ داده است و اکنون باید به بهترین‌وجه با آن کنار بیایید.

پذیرش مفراط به شما کمک می‌کند تا بپذیرید که موقعیتی که در آن هستید ناشی از زنجیره‌ای از حوادث است که در گذشته نتوانسته‌اید آنها را کنترل کنید یا با آنها مقابله کنید. پذیرش مفراط ممکن است باعث سریع‌تر پیش رفتن افراد در صف طولانی خواربارفروشی نشود اما باعث می‌شود تا دیگر خودتان را اذیت و ناراحت نکنید. برای اینکه در چالش با این موقعیت‌ها بتوانید پذیرش مفراط را

تمرین کنید از عبارتهای مقابله‌ای زیر استفاده کنید:

- «چه خوب چه بد، این چیزی است که در حال حاضر وجود دارد.»
- «در این لحظه سرزنش کردن خودم یا دیگران، هیچ کمکی به بهبود این شرایط نمی‌کند.»
- «جنگیدن با گذشته هیچ فایده‌ای ندارد، چون من نمی‌توانم به هیچ وجه آن را تغییر دهم.»
- «این موقعیت حاصل تصمیم‌هایی است که در گذشته گرفته‌ام و دیگر نمی‌توانم آن را تغییر دهم.»
- «لحظه‌حال، تنها لحظه‌ای است که می‌توانم آن را کنترل کنم.»

همچنین استفاده از پذیرش مفراط، فرصتی را برای شما فراهم می‌کند تا نقشی که خودتان و دیگران در ایجاد این موقعیت دارید را شناسایی کرده و بتوانید انتخاب کنید که نقش مؤثرتری داشته باشید. برای مثال، اگر صف خواربارفروشی خیلی طولانی و کند است و شما کارهای واجب دیگری دارید، بهتر است به جای اینکه عصبانی شوید، از صف بیرون بیایید. در زیر پرسش‌های کلیدی آورده شده است که می‌توانید از خود پرسید:

- «چه وقایعی در گذشته باعث به وجود آمدن این موقعیت شده است؟»
- «من چه نقشی در ایجاد این موقعیت داشته‌ام؟»
- «دیگران چه نقشی در ایجاد این موقعیت داشته‌اند؟»
- «در این موقعیت چه چیزی تحت کنترل من است؟»
- «در پشت این کنترل من چه چیزی وجود دارد؟»
- «اگر به طور مفراط شرایط را بپذیرم، آن وقت چه انتخاب‌هایی دارم؟»

یادتان باشد که پذیرش مفراط به این معنی نیست که از رفتارهای بد دیگران چشم‌پوشی کنید یا تسلیم موقعیت‌های خطرناک شوید. برای مثال، اگر در رابطه‌ای هستید که از شما سوءاستفاده می‌شود و نیاز دارید که از آن رابطه خارج شوید، پس خارج شوید. در دفترچه‌تان یادداشت کنید که در طول روز چند بار از پذیرش مفراط استفاده می‌کنید.

حواس خودتان را از درد منحرف کنید

گاهی اوقات وقتی احساسات شما تحت تأثیر هیجاناتان قرار می‌گیرد یا یک درد طولانی را تجربه می‌کنید، مقابله کردن با موقعیت دشوار، غیرممکن است. در این شرایط، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که حواس خود را پرت کنید و روی چیز دیگری تمرکز کنید. سپس در یک زمان کوتاه می‌توانید خود را آرام کرده و به شیوه‌ای سالم‌تر و مؤثرتر با آن موقعیت مقابله کنید. در زیر چند

راه برای پرت کردن حواس آورده شده است:

- به فرد دیگری توجه کنید. برای کمک به افراد دیگر داوطلب شوید، برای دیدن افراد دیگر به مرکز خرید یا پارک بروید، یا فکر کنید دارید با فرد موردعلاقه‌تان حرف‌های آرامش‌بخش می‌زنید.
- به یک چیز لذت‌بخش فکر کنید. یک اتفاق جالب در گذشته را تا آنجایی که می‌توانید با جزئیات به یاد آورید، طبیعت اطراف‌تان را مشاهده کنید (مانند درختان، حیوانات و آسمان)، یا در مورد رؤیاهایتان خیال‌پردازی کنید.
- شروع به شمارش کنید. هر چیزی را که می‌توانید به آن فکر کنید را بشمارید، مانند تعداد نفس‌هایی که می‌کشید، تعداد چیزهایی که در اتاق می‌بینید، یا ترتیب اعداد (یک، دو، سه، ...).
- کارهای عادی و روزمره انجام دهید. اگرچه این کار ممکن است جالب به نظر نرسد، اما گاهی اوقات انجام کارهای روزمره، می‌تواند ذهن شما را از چیزهای دردناک‌تر منحرف کند.
- هر جایی که دوست دارید بروید. گاهی اوقات ترک یک موقعیت دشوار بهتر از به انتظار نشستن و احساس ناخوشایند داشتن است، مخصوصاً اگر بتوانید در حین ترک موقعیت، برنامه‌ای را برای مقابله با آن موقعیت دشوار طراحی کنید.

به یاد داشته باشید که هدف این نیست که فقط از آن موقعیت دشوار اجتناب کنیم. بلکه، این کارها به‌طور موقت و تا زمانی که بتوانید آن موقعیت را مدیریت کنید حواس شما را پرت می‌کند. به‌عبارت‌دیگر «حواس خود را پرت کنید، آرامش پیدا کنید و سپس مقابله کنید.» در دفترچه‌تان یادداشت کنید که در طول روز چند بار توانسته‌اید حواس خود را از درد پرت کنید.

فعالیت‌های لذت‌بخش انجام دهید

در بیشتر اوقات انجام دادن یک کار لذت‌بخش، بهترین راه برای پرت کردن حواس است؛ اما باید دقت کنید که کارهای لذت‌بخش را طبق یک نظم خاص انجام دهید تا برایتان جذابیت داشته باشد؛ بنابراین حتماً برای حداقل یک کار لذت‌بخش در روز زمان بگذارید و آن را در دفترچه‌تان یادداشت کنید. در زیر چند پیشنهاد ارائه شده است:

- با دوستان و خانواده‌تان وقت بگذرانید.
- ورزش کنید.
- یک پیاده‌روی یا رانندگی طولانی‌مدت انجام دهید.
- یک ورزش، مهارت یا سرگرمی جدید یاد بگیرید.

- یک خوراکی خوشمزه بخورید.
- یک فیلم خنده‌دار ببینید.
- به یک رستوران محلی بروید.
- یک موسیقی شاد گوش کنید.
- به یک موزه محلی بروید.
- یک کار هیجان‌انگیز مانند اسکی، موج‌سواری یا قایقرانی انجام دهید.
- در باغ، منزل یا ماشین‌تان سرگرم شوید.
- یک غذای جدید درست کنید.

در دفترچه‌تان یادداشت کنید که در طول روز چند فعالیت لذت‌بخش انجام داده‌اید و نوع فعالیت را در ستون «توضیحات» یادداشت کنید.

خودتان را تسکین دهید

اگر درگیر یک هیجان طاقت‌فرسا شده‌اید، بهتر است روش‌های تسکین یافتن را یاد بگیرید، چون می‌تواند هم در بدن و هم در ذهن شما احساس بهتری ایجاد کند و در نتیجه، می‌توانید به شیوه‌ای مؤثرتر با موقعیت‌های دشوار مقابله کنید. برای اجرای تکنیک‌های زیر باید از یکی از پنج حس‌تان استفاده کنید: بویایی، بینایی، شنوایی، چشایی و لامسه. ببینید کدام‌یک از اینها بیشتر در مورد شما کارایی دارد:

- از حس بویایی خود استفاده کنید. یک عود یا شمع خوشبو را بسوزانید. یک روغن خوشبو را بو کنید. به جایی بروید که بوی خوب در آنجا پیچیده است، مانند شیرینی‌پزی. یک خوراکی که بوی خوبی داشته باشد بپزید. گل‌هایی که بوی بسیار خوبی دارند بخرید.
- از حس بینایی‌تان استفاده کنید. یک مجله را مرور کنید و عکس‌هایی که دوست دارید را جدا کرده و با آنها کلاژ درست کنید. یک جای آرام مانند پارک برای تماشا پیدا کنید. به آلبوم عکس‌تان نگاه کنید. به عکس کسی که دوستش دارید نگاه کنید.
- از حس شنوایی‌تان استفاده کنید. به موسیقی آرامش‌بخش، کتاب صوتی، یا حرف‌های خوشایندی که از رادیو پخش می‌شود گوش کنید. به صدای آرامش‌بخش طبیعت مانند صدای پرندگان یا دریا گوش کنید. برای اینکه جلوی صداهای مزاحم را بگیرید از یک دستگاه نویز سفید استفاده کنید.
- از حس چشایی‌تان استفاده کنید. غذاهای موردعلاقه‌تان را بخورید و از آن لذت ببرید.

خوراکی‌های آرامش‌بخش مانند بستنی بخورید. نوشیدنی‌های آرامش‌بخش مانند شکلات داغ بنوشید. میوه‌های رسیده و آبدار بخورید. آب‌نبات با طعم موردعلاقه‌تان را لیس بزنید.

- از حس لامسه‌تان استفاده کنید. کسی که دوستش دارید را در آغوش بگیرید. هر چیز نرمی که برایتان تسکین‌دهنده است را در جیب‌تان بگذارید. یک دوش طولانی‌مدت و آرامش‌بخش بگیرید. بدن یا صورت‌تان را ماساژ دهید. از کسی که به او اعتماد دارید بخواهید سر یا شانه‌هایتان را مالش دهد. راحت‌ترین لباس‌هایتان را بپوشید.

در دفترچه‌تان یادداشت کنید که در طول روز چند بار توانستید خودتان را تسکین دهید.

تمرین آرام‌سازی انجام دهید

تکنیک‌های آرام‌سازی به شما کمک می‌کند تا تنش را هم از بدن و هم از ذهن خود خارج کنید. در نتیجه، احساس آرامش و قدرت بیشتری برای انجام کارهای دشوار و دردناک خواهید داشت. تکنیک‌های آرام‌سازی نیز مانند مهارت‌های دیگر برای اثربخشی بیشتر نیاز به تمرین دارد. برای انجام این تمرین منتظر نباشید تا یک احساس بد و طاقت‌فرسا به شما دست بدهد. آن را به‌طور روزانه انجام دهید تا وقتی با یک موقعیت تنش‌زا مواجه می‌شوید آماده باشید:

- به خودتان فرصت / استراحت بدهید. اگر احساس می‌کنید که از مراقبت دائمی از دیگران خسته شده‌اید، زمانی از روز را به مراقبت از خودتان و نیازهایتان اختصاص دهید. در روز نیم ساعت تا یک ساعت برای آرام‌سازی، ورزش کردن، مطالعه کردن و یا حتی پیغام دادن زمان بگذارید. به خاطر داشته باشید که شما شایسته‌مهربانانه‌ترین رفتارها با خودتان هستید و اگر گاهی اوقات خودتان را در اولویت می‌گذارید به معنی خودخواه بودن نیست. برای تعادل برقرار کردن بین مراقبت از خود و دیگران تمام تلاش‌تان را بکنید تا در نهایت رنجیده و عصبانی نشوید.

- نفس‌های آرام بکشید. یک جای راحت برای نشستن یا لم دادن به مدت پنج تا ده دقیقه پیدا کنید. یک دست‌تان را روی شکم‌تان بگذارید. خیلی آرام و آهسته هوا را از طریق بینی‌تان به داخل بکشید و تصور کنید نفس‌هایتان به سمت شکم‌تان حرکت می‌کنند و به تدریج آن را شبیه یک بادکنک باد می‌کنند. سپس هوا را خیلی آرام و آهسته از طریق دهان‌تان خارج کنید و احساس کنید شکم‌تان رها شده است، مانند یک بادکنک که به تدریج کم‌باد می‌شود. هر وقت حواس‌تان پرت شد دوباره روی تنفس‌تان یا حسی که در دست‌تان شکم‌تان دارید تمرکز کنید. برای آرام شدن تمام تلاش‌تان را بکنید. اگر احساس بی‌حالی کردید دارید یا در نوک

انگشتان تان احساس سوزش کردید احتمالاً خیلی عمیق نفس کشیده‌اید که در این موارد باید تمرین را متوقف کنید، به صورت طبیعی نفس بکشید و قبل از شروع مجدد صبر کنید تا حال تان بهتر شود.

■ **تمرین آرام‌سازی عضلانی گام به گام انجام دهید.** هدف این تمرین خارج کردن تنش‌های ماهیچه‌ای همراه با بازدم است. می‌توانید این تمرین را در حالت ایستاده، نشسته، یا خوابیده که راحت‌تر از همه است، انجام دهید. ابتدا، یک نفس بکشید و آن را نگه دارید. سپس یک گروه از ماهیچه‌ها را به مدت هفت ثانیه منقبض کنید و به احساس گرفتگی در آن عضلات توجه کنید. در آخر، هوا را خارج کنید و سریعاً آن ماهیچه‌ها را منبسط کنید. بعد از منبسط کردن ماهیچه‌ها به تفاوت بین احساس تنش و احساس آرامش در آنها توجه کنید. هم می‌توانید ماهیچه‌هایتان را به‌طور منظم از انگشت پا تا بالای سر منقبض و منبسط کنید و هم گروهی از ماهیچه‌ها را به شیوه زیر تحت انقباض و انبساط قرار دهید: اول انگشت‌های پایتان را خم کنید، دوم پایتان را صاف کنید و انگشت‌هایتان را هم در جهت پایتان قرار دهید. سوم، دست-تان را از قسمت آرنج خم کنید و مشت‌تان را شبیه ژست بدن‌سازی گره کنید. چهارم، ماهیچه‌های شکم و سینه‌تان را با حلقه کردن آن منقبض کنید انگار که یک توپ بزرگ را بغل کرده‌اید. پنجم، دست‌هایتان را صاف کنید و شانه‌هایتان را به سمت گوش‌هایتان ببرید و در آخر، ماهیچه‌های چشم، دهان و صورت‌تان را منقبض کنید. اگر هرگونه دردی را احساس کردید سریعاً دست از تمرین بکشید.

■ **یک صحنه آرامش‌بخش را تصور کنید.** یک جای راحت برای نشستن یا لم دادن به مدت پنج تا ده دقیقه پیدا کنید. چشم‌هایتان را ببندید و دو دقیقه آهسته نفس بکشید تا آرام شوید. سپس یک مکان واقعی یا خیالی که می‌توانید در آنجا احساس آرامش و امنیت کنید را تصور کنید، مانند آرام شدن در یک ساحل، نشستن روی ابرها، راه رفتن در یک پارک، نشستن در یک معبد قدیمی، یا هر جایی که دوست دارید. از قدرت تجسم‌تان استفاده کنید تا بتوانید خود را در آن تجسم غرق کنید. تصور کنید که صحنه آرامش‌بخش شما چه شکلی است. صداهایی که خواهید شنید را تصور کنید. سعی کنید هر چیزی که ممکن است با دست‌ها یا قسمت‌های دیگر بدن‌تان لمس کنید را احساس کنید. هرگونه بو یا صحنه‌ای که تجربه خواهید کرد را تصور کنید و سرانجام، مزه هر چیزی که ممکن است بخورید یا بنوشید را تصور کنید. به یاد داشته باشید که این صحنه‌ها همه تحت کنترل شما هستند و می‌توانید برای اینکه آنجا را آرامش‌بخش‌تر کنید هر چیزی را ظاهر یا ناپدید کنید. تا آنجایی که می‌توانید صحنه‌ها را کاوش کنید و به هر احساس یا فکری که به شما دست می‌دهد توجه کنید. وقتی که به آرامش

نیاز دارید، از این تکنیک استفاده کنید، اما اگر قبلاً تجربه قطع تماس با واقعیت داشته‌اید، این تکنیک را انجام ندهید. سعی کنید با توجه کردن به آنچه می‌بینید، احساس می‌کنید، می‌شنوید، استشمام می‌کنید و لمس می‌کنید، خود را کاملاً در لحظه حال غرق کنید.

در دفترچه‌تان یادداشت کنید که در طول روز چند بار از مهارت آرام‌سازی استفاده کردید.

خودتان را به فعالیت‌هایی که برایتان ارزشمند است متعهد کنید

ارزش‌ها، اصول یا هنجارهایی هستند که به زندگی شما معنی داده و مانند علائم رانندگی، مسیر درست را به شما نشان می‌دهند. همچنین می‌توانند شما را در تحمل کردن شرایط دشوار یاری کنند. اگر دقیقاً نمی‌دانید که ارزش‌هایتان چه چیزهایی هستند، باید کمی به آنها فکر کنید و آنها را برای خود تعریف کنید. یا اگر رفتارهایی انجام می‌دهید که با ارزش‌های شما در تضاد است، باید به شیوه‌ای عمل کنید که آن ارزش‌ها را در زندگی‌تان تقویت کنید.

یک روش برای تعیین ارزش‌ها این است که به حوزه‌های اصلی که به زندگی‌تان جهت می‌دهند فکر کنید. این حوزه‌ها در مورد هر فردی متفاوت خواهد بود، اما چند حوزه مشترک در زیر آورده شده است:

- مراقبت از خود
- خانواده
- دوستی
- روابط عاشقانه
- افراد دیگر و اجتماع
- کار
- تحصیل
- پول
- سرگرمی
- مذهب/ معنویت
- سفر
- ورزش

وقتی که مشخص کردید کدام یک از این حوزه‌ها برای شما دارای اهمیت است، از خودتان بپرسید که این حوزه‌ها روی یک مقیاس ۰ تا ۱۰ چقدر برای شما مهم هستند که ۰ کمترین و ۱۰ بیشترین اهمیت را نشان می‌دهد. سپس از خودتان بپرسید که در حال حاضر تا چه اندازه تلاش می‌کنید در این