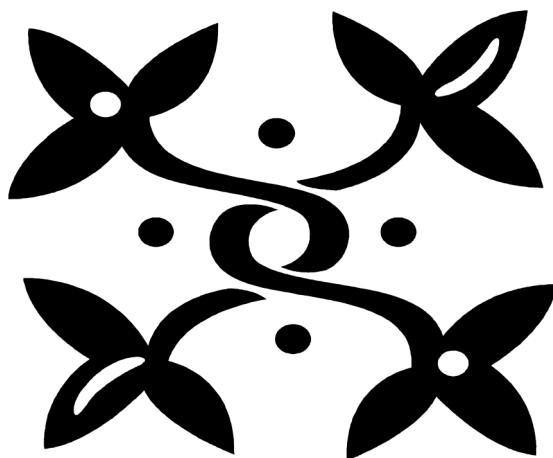


رفتاردرمانی دیالکتیکی

کتاب راهنمای مهارت‌ها





رضایت خاطر یعنی نگاه مثبت به زندگی در تمام لحظات؛ که به نوعی احترام
به ماهیت زندگی است...

جرالد می

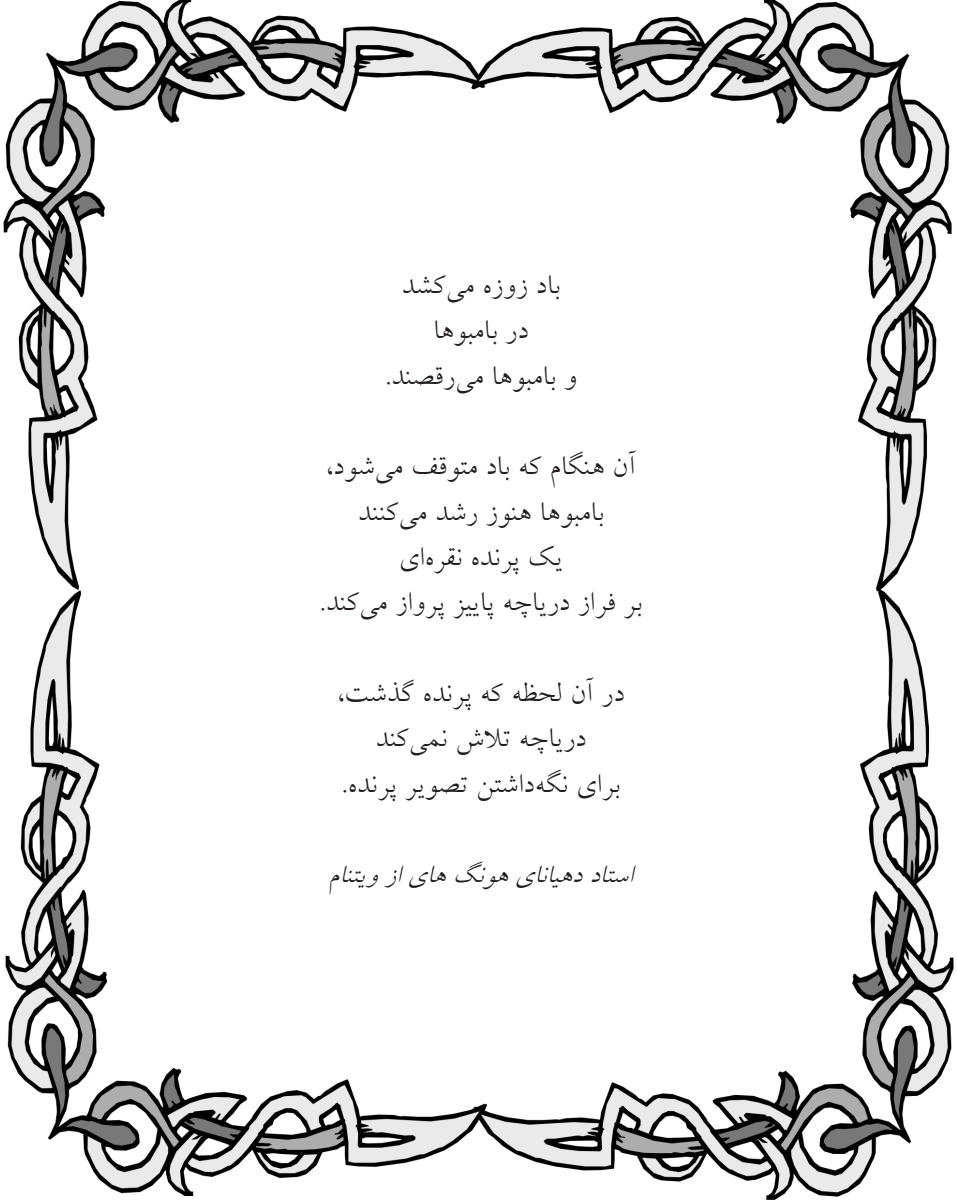


فهرست

۴۷	مهارت‌های تنظیم هیجان	۱۰	مقدمه
۴۸	چرا باید این مهارت‌ها را یاد بگیریم؟	۱۲	دستورالعمل‌های گروه
۴۹	دیدگاه سالم به هیجان‌ها	۱۳	«دیالکتیکی»
۵۰	درباره هیجان‌ها	۱۴	راهنمای تفکر دیالکتیکی
۵۱	چگونه (همه) هیجان‌ها به ما کمک می‌کنند	۱۵	کاربرگ تکالیف دیالکتیک
۵۲	پاسخ‌های منحصر به فرد ما	۱۶	اعتباربخشی چیست؟
۵۳	دانستن تفاوت‌ها:	۱۷	چگونه اعتباربخشی کنیم؟
۵۴	نام‌گذاری هیجان‌ها	۱۸	تمرین اعتباربخشی
۵۵	هیجان‌ها این‌گونه عمل می‌کنند	۱۹	مهارت‌های اصلی ذهن آگاهی
۵۶	باورهایی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم		
۵۷	تقویت خودگویی‌ها	۲۰	حالت‌های ذهن
۵۸	مشاهده و توصیف هیجان‌ها	۲۱	مهارت‌های ذهن آگاهی (مهارت چه)
۶۰	کاهش آسیب‌پذیری: قوی ماندن	۲۲	مهارت‌های ذهن آگاهی (مهارت چطور)
۶۱	پیشنهادهایی برای خواب خوب	۲۳	مشاهده و توصیف افکار
۶۳	برنامه من برای دور ماندن از ذهن هیجانی	۲۵	مهارت‌های روابط بین فردی
۶۴	تسلط بر جهان من		
۶۵	گام‌هایی برای افزایش تجربیات مثبت	۲۶	اهداف مؤثر بین فردی
۶۶	جزوه تنظیم هیجان‌ها		
	رها کردن هیجان‌های آزاردهنده: آگاهی به هیجان‌های	۲۷	دستورالعمل‌هایی برای اثربخشی اهداف: آنچه را که
۶۸	کنونی		می‌خواهید به دست آورید
	تغییر هیجان‌ها با عمل کردن به شیوه متضاد	۲۹	درخواست کردن برای آنچه می‌خواهم یا رد کردن
۶۹	نسبت به هیجان‌های کنونی		یک درخواست
۷۰	کار برگ عمل متضاد در برابر هیجان‌ها	۳۱	رهنمودهایی برای اثربخشی رابطه
		۳۱	حفظ یک رابطه
۷۱	مهارت‌های تحمل پربشانی	۳۲	رهنمودهایی برای اثربخشی احترام به خود
		۳۲	احترام خود را حفظ کنید
۷۲	راهکارهای بقا در بحران	۳۳	اهداف و اولویت‌ها در موقعیت‌های بین فردی
۷۳	خود آرامش‌بخشی	۳۴	کمبود فاکتورهای اثربخشی بین فردی
۷۵	لحظه حال را بهبود بخشید	۳۵	باورها درباره اثربخشی روابط بین فردی
۷۷	فکر کردن به مزایا و معایب	۳۷	خودتشویقی
۷۹	مدیریت امیال	۳۸	مشاهده و توصیف موقعیت‌های بین فردی
	راهنمایی برای پذیرش واقعیت: مشاهده تمرین نفس	۳۹	ابراز هیجان‌ها به شیوه‌ای مؤثر
۸۰	کشیدن خود	۴۰	راهبردهایی برای به اشتراک گذاشتن و گوش دادن
۸۲	راهنمای پذیرش واقعیت تمرین نیم-لبخند	۴۱	مهارت‌های بیشتر برای حل تعارضات با دیگران
		۴۲	انتخاب‌هایی درباره شدت هیجانی
		۴۴	اثربخشی بین فردی تکلیف خانگی

۸۹	کاربرگ پیدا کردن تمایل به لجاجت	راهکارهایی برای پذیرش واقعیت تمرینات آگاهی‌بخش	۸۴
۹۱	واژه‌نامه هیجانان	اصول اولیه پذیرش زن دگی با شرایط زندگی	۸۶
۹۲	راه‌هایی برای توصیف هیجان‌ها	کاربرگ پذیرش واقعیت	۸۷
۱۱۲	سایر واژه‌های مهم برای هیجان‌ها	پیدا کردن اشتیاق	۸۸
۱۱۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی		
۱۱۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی		





باد زوزه می‌کشد
در بامبوها
و بامبوها می‌رقصند.

آن هنگام که باد متوقف می‌شود،
بامبوها هنوز رشد می‌کنند
یک پرنده نقره‌ای
بر فراز دریاچه پاییز پرواز می‌کند.

در آن لحظه که پرنده گذشت،
دریاچه تلاش نمی‌کند
برای نگه‌داشتن تصویر پرنده.

استاد دهیانای هونگ های از ویتنام

مقدمه

رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) با تأکید ویژه بر هیجان‌ها، پیشرو درمان‌های نسل سوم رفتاردرمانی به حساب می‌آید؛ برنامه‌ جامعی که توسط لینهان (۱۹۹۳) در دانشگاه واشنگتن با هدف کاهش رفتارهای مرتبط با خودکشی و شبه‌خودکشی در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی توسعه داده شد. در چارچوب دیالکتیک واقعیت به صورت امری دائماً در حال تغییر و پویا در نظر گرفته می‌شود که حاصل سنتزی است که میان قطب‌های مخالف هر واقعیت به وجود می‌آید. در واقع تنش میان تر و آنتی‌تر در هر سیستم و یکپارچگی بعدی میان آن‌ها عامل ایجاد تغییر است. عنصر برجسته دیگری که در این درمان وجود دارد اعتباربخشی به هیجان‌های بیمار است که در تاریخچه رشدی اغلب مورد غفلت واقع شده است. بر این اساس در بسیاری از موارد بر خلاف CBT کلاسیک، اعتباربخشی و تلاش برای وضوح بیشتر هیجانی اجزای اصلی درمان هستند (سوئلز و هیرد، ۲۰۰۹؛ به نقل از محمدخانی، ۱۳۹۰). مضاف برای اینکه از سویی اغلب درک و شناخت درستی از هیجان‌ها در افراد دارای مشکلات هیجانی وجود نداشته و از سویی دیگر این افراد در تلاش مضاعف جهت مقابله با هیجان‌ها به شیوه‌های آسیب‌رسان هستند و همواره در جهت اجتناب از تجربه هیجانی حرکت می‌نمایند. در حالیکه در رفتاردرمانی دیالکتیکی فرد هرچه بیشتر با هیجان‌های خود روبه‌رو شود و شناخت و درک بهتری از آن به دست آورد، با شیوه‌های بهتر و مناسب‌تری در تنظیم و مدیریت هیجان‌های خود عمل می‌نماید. بنابراین و با توجه به اینکه افراد زیادی همواره با هیجان‌های آشفته‌ساز روبه‌رو هستند و زمان زیادی صرف تلاش جهت مقابله با این هیجان‌ها می‌نمایند که نه تنها تغییری در وضعیت ایجاد نمی‌شود بلکه تلاطم هیجانی فرد بیشتر خواهد شد. لذا استفاده از اصول و مهارت‌هایی که به فرد در تنظیم و تعدیل هیجان‌ها کمک نموده و تلاش‌های بیهوده فرد متوقف شده و با کسب مهارت در ابعاد دیگر علاوه بر نظم‌بخشی هیجانی، واکنش مؤثرتری نسبت به رویدادها و هیجان‌ها نشان دهد امری ضروری می‌باشد. دیالکتیک به معنای امکان درستی همزمان دو ایده یا فکر می‌باشد که درک این موضوع توسط فرد می‌تواند نقش مهمی در تنظیم هیجان‌ها و واکنش وی داشته باشد.

کتاب حاضر با نظم و انسجام ویژه‌ای و بر مبنای مهارت‌آموزی عملی در ۴ عنصر رفتاردرمانی دیالکتیکی (ذهن‌آگاهی - افزایش اثربخشی میان‌فردی - تنظیم هیجان‌ها و تحمل آشفستگی) به صورت یک راهنما و گام‌به‌گام عمل می‌نماید. مهارت‌آموزی تدریجی در هریک از بخش‌ها و به زبان ساده از امتیازهای ویژه این کتاب است؛ به ویژه با به کارگیری شیوه‌ای پرسش‌محور بر مبنای تکنیک آموزش داده شده فرد را در جهت انتخاب واکنش مناسب هدایت می‌نماید.

این کتاب با مفاهیم مهم و زیربنایی چون آشنایی با مفهوم دیالکتیک و تمرین تفکر دیالکتیکی شروع شده و سپس مفهوم اعتباربخشی بعنوان پایه‌ای مهم در برخورد با احساسات، افکار و تجارب و با تأکید

بر عدم قضاوت‌گری، زمینه را برای درک و دریافت سایر بخش‌ها مهیا می‌نماید. در ادامه و در بخش‌های اصلی کتاب به آموزش عملی سایر عناصر رفتاردرمانی دیالکتیکی از جمله مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی بعنوان بخش اول در قالب یادگیری مهارت‌هایی چون «چه»، «چطور»، مشاهده و توصیف افکار و مدیریت قضاوت به بهبود ارتباط درون فردی و بین فردی در شخص می‌پردازد. در بخش دوم در چارچوب مهارت روابط بین فردی مؤثر شیوه برقراری رابطه اثر بخش و با تمرکز بر اهداف در راستای بهبود و ارتقاء مهارت روابط بین فردی حرکت می‌نماید. در بخش سوم با تأکید بر مهارت تنظیم هیجان، به شناخت هیجان‌ها توسط فرد، نگرش صحیح نسبت به هیجان‌ها و نیز نحوه عملکرد آنها، مشاهده و توصیف هیجان‌ها، نحوه مدیریت هیجان‌ها و کاهش خطر هیجان‌های دردناک می‌پردازد و در بخش آخر با عنصر چهارم رفتاردرمانی دیالکتیکی یعنی مهارت‌های تحمل آشفتگی، شیوه مناسب برخورد با هیجان‌های آشفته ساز و تمرینات مناسب جهت مدیریت هیجان‌ها، خودآرام‌بخشی و تأکید بر لحظه حال که با تمرینات عملی مربوطه هرچه بیشتر این بخش را غنا می‌بخشد.

خواندن این کتاب را به همه کسانی که به نحوی با تلاطم هیجانی و تلاش‌های مکرر جهت کنترل آن روبه‌رو بوده و یا نیازمند روابط بین فردی باثبات و مؤثر جهت تنظیم هیجان‌ها و ارتباط صحیح با تجارب درونی و بیرونی می‌باشند و نیز درمانگران و متخصصان امر که با این گروه از افراد در ارتباطند توصیه می‌نمایم به ویژه با توجه به محتوای مفید و کاربردی کتاب و نیز ترجمه روان و مناسب.

با تقدیم احترام به جویندگان علم و دانش

دکتر زهرا علیپور

متخصص روان‌شناسی سلامت



دستورالعمل‌های گروه

۱. اطلاعات مطرح شده در جلسه‌های گروهی باید محرمانه تلقی شود و هیچ عضوی حق بازگو کردن مطالب را خارج از جلسه گروهی ندارد.
 ۲. اگر دیر به گروه ملحق می‌شوید و یا امکان حضور در جلسه را ندارید پیشاپیش رهبر گروه را در جریان بگذارید.
 ۳. استراحت را به زمانی بعد از اتمام گروه موکول کنید. مسئولیت‌پذیر باشید و تلاش کنید تا در طول جلسه‌های گروهی کاملاً هوشیار باشید.
 ۴. اگر در خصوص مهارت‌ها از اعضای گروه کمک خواستید، نسبت به نظراتی که توسط آن‌ها مطرح می‌شود پذیرا باشید.
 ۵. اگر یکی از اعضای گروه کمکی بیش از آنچه در توان شما هست نیاز داشت او را تشویق کنید تا با دستیار رهبر گفتگو کند.
 ۶. با اعضای گروه همان رفتار محترمانه‌ای را در پیش بگیرید که تمایل دارید با شما رفتار شود.
 ۷. اطلاعات مربوط به تروما و تجارب خود در زمینه خودآزایی را نزد خود نگه دارید و چه در داخل گروه و چه خارج از گروه آن‌ها را مطرح نکنید. (این اطلاعات باید در جلسه‌های فردی و تنها با درمانگر مطرح شود).
 ۸. سعی کنید نسبت به آنچه توسط اعضای گروه مطرح می‌شود هیچ‌گونه قضاوتی نداشته باشید. حتی اگر با بخشی از صحبت‌هایی که توسط سایر اعضای گروه مطرح می‌شود مخالف باشید تلاش کنید بخش‌هایی را پیدا کنید که در آن زمینه با آن‌ها توافق دارید.
- حمله‌های فیزیکی یا کلامی به سایر اعضای گروه مجاز نیست. سعی کنید از مهارت‌های مدیریت خشم خود استفاده کنید و یا از رهبر گروه کمک بخواهید. افرادی که این قانون را نقض کنند باید برای آن روز گروه را ترک کنند و عواقب آن را بپذیرند.



«دیالکتیکی»

تفکر روشنفکرانه

دیالکتیک بدین معنی است که دو ایده می‌توانند هم‌زمان درست باشند.

- ❖ همیشه بیش از یک‌راه درست برای دیدن یک وضعیت و بیش از یک باور، دیدگاه، فکر یا رؤیای درست وجود دارد.
- ❖ دو چیزی که در ظاهر متضاد یکدیگرند هر دو می‌توانند درست باشند.
- ❖ تمام افراد چیزی بی‌نظیر، متفاوت و ارزشمند برای آموزش دادن به ما دارند.
- ❖ یک زندگی ارزشمند هم لحظه‌های لذت‌بخش دارد و هم لحظه‌های رنج‌آور (شادی و غم، خشم و آرامش، امید و ناامیدی، ترس و آسایش و ...)
- ❖ تمام دیدگاه‌ها می‌توانند هم درست و هم غلط باشند.

مثال

هم شما و هم شخص دیگر درست می‌گویید.

شما هر آنچه در توان دارید انجام می‌دهید ولی باید سخت‌تر تلاش کنید، بهتر انجام دهید و برای تغییر انگیزه بیشتری داشته باشید.

شما می‌توانید از خودتان مراقبت کنید اما به کمک و حمایت دیگران هم نیاز دارید.

دیالکتیک بودن بدین معناست:

- ❖ از خشم شدید و حق‌به‌جانب بودن دست بکشید.
- ❖ تفکر «سیاه و سفید» و «همه یا هیچ» نسبت به موقعیت‌های مختلف را کنار بگذارید.
- ❖ دنبال آن بخش از موقعیتی باشید که «آن را نادیده گرفته‌اید».
- ❖ راهی برای اعتبار بخشیدن به دیدگاه‌های دیگران پیدا کنید.
- ❖ دید خود را نسبت به مسائل مختلف گسترش دهید.
- ❖ خود را از بن‌بست‌ها و درگیری‌ها «رها کنید».
- ❖ انعطاف‌پذیر و پذیرا باشید.
- ❖ از گمانه‌زنی و سرزنش کردن دوری کنید.



راهنمای تفکر دیالکتیکی

موارد زیر را انجام دهید:

از تفکر «یا این یا آن» دوری کنید و تفکر «هم این هم آن» را جایگزین کنید.
از کلمه‌هایی مانند «همیشه، هرگز، تو من را مجبور کردی» استفاده نکنید.

مثال:

به جای گفتن «دیگران همیشه با من غیرمنصفانه رفتار می‌کنند» بگویید «دیگران گاهی با من غیرمنصفانه و گاهی منصفانه رفتار می‌کنند».

تمرین کنید تا بتوانید یک موقعیت و یا یک دیدگاه را از تمام زوایای آن بررسی کنید.
«هسته حقیقت» را پیدا کنید.

به خاطر داشته باشید هیچ کس حقیقت مطلق نیست. نسبت به دیدگاه‌های مختلف مایل و راغب باشید.

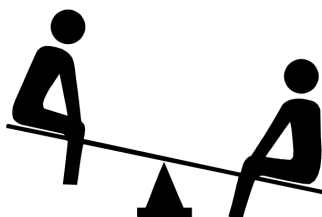
به خاطر داشته باشید اگر احساس خشم و غضب می‌کنید، دارای تفکر دیالکتیک نیستید.
به جای جمله «تو هستی»، از جمله «من احساس می‌کنم.....» استفاده کنید.

پذیرید که تمام دیدگاه‌ها می‌توانند درست و بر حق باشند حتی اگر شما با آن‌ها موافق نباشید.
«من متوجه منظور شما هستم اگرچه با آن موافق نیستم»

موارد زیر را انجام ندهید:

تصور نکنید که می‌دانید دیگران به چه چیزی فکر می‌کند، باید آن را بررسی کنید:
«منظور شما از آنچه گفتید چه بود.....؟»

انتظار نداشته باشید که دیگران بدانند شما به چه چیزی فکر می‌کنید. باید شفاف باشید:
«منظور من این است که....»



کاربرگ تکالیف دیالکتیک

در هر گروه از سؤال‌ها جمله‌های دیالکتیک را پیدا کنید:

۱. الف. ناامیدکننده است. چرا تلاش کنم؟ من تسلیم می‌شوم.
ب. تمام مشکلاتم حل شده است، خیلی آسان بود.
ج. کار بسیار سختی است اما من به تلاش کردن ادامه خواهم داد.
۲. الف. در این زمینه حق کاملاً با من است ___ من درست می‌گویم.
ب. من احمق هستم. دیگران همیشه درست می‌گویند.
ج. خب من در این خصوص نظر خودم را دارم و شما نظر خودتان را.
۳. الف. دیگران همیشه با من غیرمنصفانه برخورد می‌کنند.
ب. احساس می‌کنم در بعضی از موقعیت‌ها دیگران با من منصفانه برخورد نمی‌کنند.
ج. دیگران همیشه با من منصف هستند.
۴. الف. هر زمانی که من احتیاج به صحبت کردن داشته باشم دیگران باید آماده شنیدن باشند.
ب. من باید به تنهایی از پس مشکلات خود بریایم بدون اینکه دیگران را به زحمت بی‌اندازم.
ج. گاهی اوقات به کسی نیاز دارم تا به حرف‌هایم گوش دهد. وقتی آن‌ها نمی‌توانند مایوس می‌شوم.
۵. الف. تقصیر والدین من است که این مشکلات را دارم. بنابراین نیازی نیست من برای حل آن‌ها سخت تلاش کنم.
ب. مقصر اصلی تمام مشکلاتم، خودم هستم.
ج. شاید من مقصر تمام مشکلاتم نباشم، اما باید برای برطرف کردن آن‌ها تلاش کنم.
۶. الف. دیگران همیشه به من آسیب می‌زنند. به همین خاطر به هیچ‌کس اعتماد ندارم.
ب. من به برخی افراد اعتماد دارم ولی اعتماد به سایر افراد برایم دشوار است.
ج. اگر این احساسات را نداشتم می‌توانستم به همه اعتماد کنم.
۷. الف. برای کاری که کردی از تو متنفرم. دوستی بین ما تمام است.
ب. اینکه دیگران به من آسیب بزنند، مسئله خیلی مهمی نیست.
ج. تو به احساسات من آسیب زدی و باید در مورد آن صحبت کنیم.

