

A person wearing blue jeans and pink sneakers is standing on a brick wall. The person's legs are the central focus, with the jeans rolled up at the ankles. The background is a textured, reddish-brown brick wall. The overall tone is casual and urban.

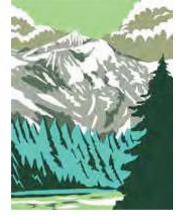
کتاب کار

مهارت‌های رفتاردرمانی

دیالکتیکی برای نوجوانان

راهنمایی مفرح برای مدیریت اضطراب و نگرانی،
درک هیجانات و یادگیری تعامل مؤثر

فهرست مطالب



کوه‌های ذهن آگاهی

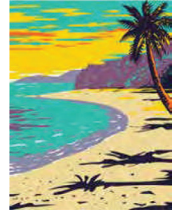
کاربرد	تمرینات
خود مشاهده‌ای، آرمیدگی	زیر دستگاه عکس برداری
آرمیدگی	تعادل تنفس
شناسایی هیجانات	ایستگاه احساسات
حل مسئله	ارتباط با ذهن خردمند



صحرای پریشانی

کاربرد	تمرینات
آرمیدگی و ثبات	بازسازی ایمنی
آرمیدگی و ثبات	شرطی سازی کلاسیک
برنامه ریزی	بازیابی ارزش
یادگیری سازگاری	پذیرش اساسی

کاربرد	فهرست‌ها
فهرستی از مواردی که حواس شما را از پریشانی پرت می‌کند	راهبردهای حواس پرتی (انحراف توجه)
فهرست مواردی که می‌تواند شما را آرام کند	راهبرد برای جمع‌وجور کردن خود
فهرست مواردی که می‌توانید در سازگاری با پریشانی استفاده کنید	راهبردهای سازگاری



جزیره احساسات

کاربرد	تمرینات
سازگاری با افکار محرک	سفر دریایی
سازگاری با افکار محرک	قایقرانی
کاهش شدت هیجانات	قایق پدالی
کنار آمدن با هیجانات غیرقابل کنترل	موج سواری
پیشگیری از طغیان هیجانات	شنا در مقابل جذر و مد
تغییر رفتارهای ناخواسته	حل مشکل



غارهای ارتباط

کاربرد	تمرینات
ارزیابی خطر رد شدن	چه می شود
پی بردن به آنچه نیاز دارید	نیاز به رسمیت شناختن
سندی برای درخواست ساده	فرمول درخواست ساده
سندی برای ارتباط جرئتمندانه	خروج جرئتمندانه
تشخیص دهید چه اشتباهی در مکالمه رخ داده است	فهرست بررسی اثربخشی تعامل

کاربرد	فهرست‌ها
فهرستی از ارزش‌های روابط شما	مقیاس ارزش
فهرستی از خط قرمزهای شما	هیجانات افراطی
فهرستی از حقوقی که در یک رابطه مستحق آن هستید	حقوق در یک رابطه



قطعاً نوجوانی دوره سختی است، در این مورد شکی نیست. این دوره پر چالش‌ترین مرحله زندگی است. در این مرحله شما از آرمیدگی دوران کودکی خارج شده و مسیر خود را به سمت بزرگسالی می‌سازید، این تجربه قطعاً سخت است. بدن شما دچار دگرگونی^۱ می‌شود: تغییر می‌کند، رشد می‌کند و دوباره تنظیم می‌شود. اینجاست که شما در مقابل دنیا قرار می‌گیرید، دنیایی که به نظر می‌رسد شما را درک نمی‌کند.

این یک چالش واقعی است.

ولی آن‌قدرها هم سخت نیست. راه‌ها و ابزارهایی وجود دارد که زندگی را برای شما آسان‌تر می‌کند و ما خوشحال می‌شویم آنها را با شما در میان بگذاریم. اما ابتدا باید چهار کاوش^۲ را انجام دهید. در پایان هر کاوش شما مهارت‌های ارزشمندی را یاد گرفته‌اید که می‌توانید در ادامه زندگی خود از آنها استفاده کنید.

1- metamorphosis

2- quest

این فقط یک کتاب نیست بلکه کتاب کاری است که از رفتاردرمانی دیالکتیکی^۱ استفاده می‌کند. رفتاردرمانی دیالکتیکی نوعی از روان‌درمانی است که به مردم کمک می‌کند تعادل را میان پذیرش خود و تغییر دادن آنچه در مورد خود دوست ندارند، برقرار سازند.

کاوش‌ها چیست؟

چهار کاوش در این کتاب طراحی شده است تا شما را با مهارت‌هایی قدرتمند سازد که می‌توانید در دنیای واقعی استفاده کنید به‌عنوان مثال:

کشف تمرکز درونی خود تا قدرت‌های ذهن خود را مهار و آنها را در مسیرهای مناسب هدایت کنید.

تمرین تحمل پریشانی^۲ به‌منظور آمادگی داشتن برای هر چیزی که ممکن است بر سر راه شما قرار بگیرد.

موج سواری در دریای احساسات تا صادقانه هیجانات خود را درک کنید و بر آنها غلبه کنید.

تسلط بر هنر مکالمه در غارهای تعاملات برای ارتباط مؤثر با اطرافیان خود.

من به درمان نیاز ندارم!

بله در حقیقت دکتر مارشا لینهان رفتاردرمانی دیالکتیکی را برای کمک به افراد با مشکلات سلامت روان به وجود آورد اما باگذشت زمان بارها متوجه شدیم که برای همه مؤثر است و فوایدی دارد. فن‌های مکتب رفتاردرمانی دیالکتیکی می‌تواند سفر شما به بزرگسالی را راحت‌تر کرده و آرامش بیشتری برای شما در زندگی رقم بزند.

چه کسانی می‌توانند از این کتاب استفاده کنند؟

این کتاب برای نوجوانان و خانواده‌هایشان است. همچنین والدین و مربی‌ها نیز می‌توانند از این کتاب کار برای یادگیری راهبردهایی برای ارتباط کارآمد و رابطه قوی با نوجوانان استفاده کنند.

بااین‌حال این کتاب شامل تمرین‌ها و کاربرگ‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی است و نمی‌تواند جایگزین روان‌درمانی فردی شود. اگر نوجوان شما هم‌اکنون تحت روان‌درمانی است، پیشنهاد می‌کنم قبل از استفاده از این کتاب، با درمانگر او مشورت کنید.

1- dialectical behavior therapy (DBT)

2- distress



۵ می ۱۹۴۳، شهر تالسا،
ایالت اوکلاهاما.



مارشا لینهان به دنیا آمد

او یکی از ۶ فرزند خانواده بود، در درس‌های مدرسه و نواختن پیانو عالی بود.



او با همسالان خود متفاوت بود.
انگار پیزی در او کم‌شده بود و
به او تعلق نداشت.

سال آخر دبیرستان به علت سردرد مزمن در خانه بستری شد.



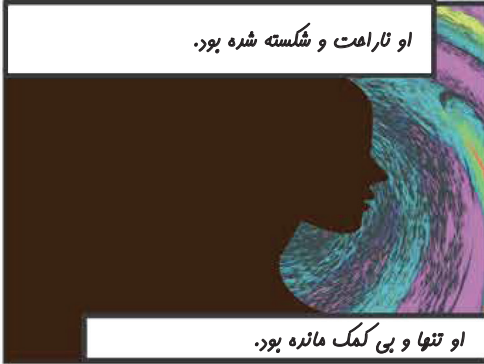
پیشانی به درون او رفته کرده بود.

۹ مارچ ۱۹۶۱ شهر هارت فورد ایالت
کنیتیکت آمریکا




مارشا لینهان به بیمارستان منتقل شد.

او ناراحت و شکسته شده بود.



او تنها و بی کمک مانده بود.

۳۱ می ۱۹۶۳. او از بیمارستان فارچ شد.



هنوز نمی‌دانم چه چیزی او را از دست می‌کند اما مطمئن است که مقاومت کند.

آنها مرا در یک چهار دیواری گذاشته بودند. واقعاً مرا ترک کرده بودند. روحم بیجای ریلری پرت شده بود

من در جهنم بودم و با خودم وعده کردم
زمانی که از اینجا فارچ شوم،
دوباره برمی‌گردم و افرادی را که
اینجا هستند، آزاد می‌کنم.

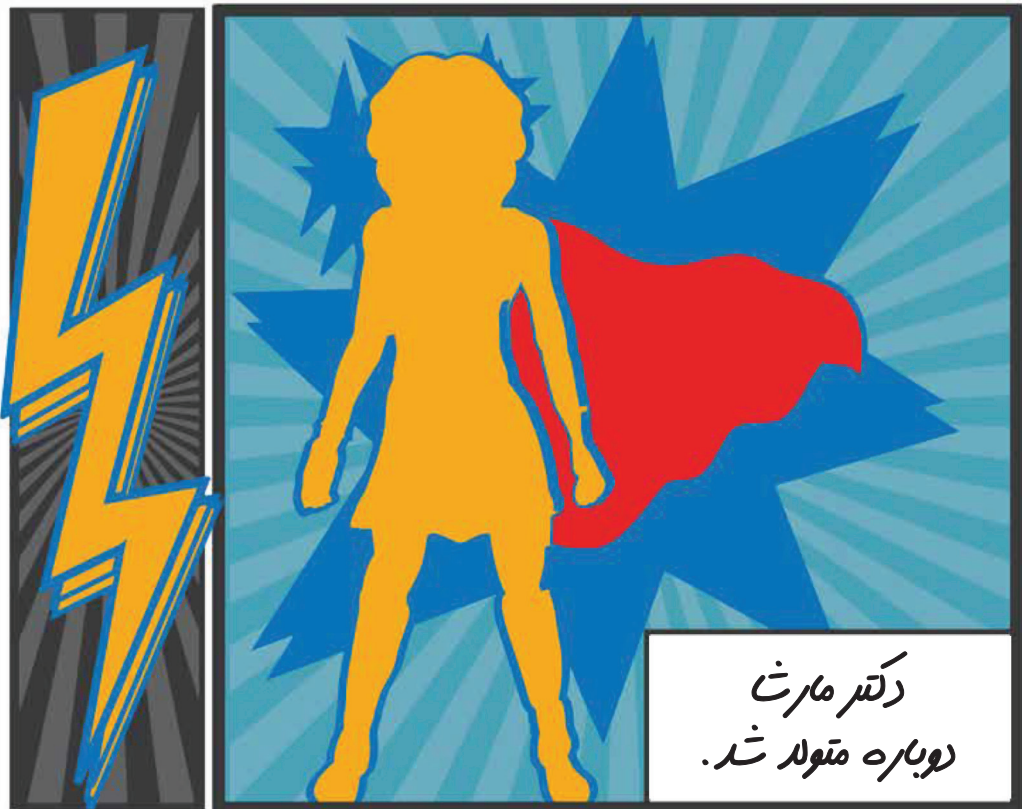
زمانی که آتش جهنم در سرش شعله می‌کشید شروع به یافتن پاسخ کرد.



به وسیله مطالعه ذهن.

در سال ۱۹۷۱ او مدرک دکترای خود را دریافت کرد.





او در کلینیک شروع به کار کرد، روح ناامید کسانی را که دنیا
آنها را تنها گذاشته بود، درمان کرد.





او روش خود را به توده‌های مردم ارائه داد برای ایجاد تحول در زندگی‌ها، آموزش به افراد برای رشد به‌جای اینکه فقط بقا داشته باشند (زندگی باکیفیت داشته باشند، نه اینکه فقط از خودکشی آنها جلوگیری کنیم)



او سر قول خود برای نجات مردم از
چونم ماند.

و در این فرایند خودش را هم
نجات داد.

و این فقط یک شروع بود

