

تمرین مهارت های رفتار درمانی دیالکتیکی

تمرینات عملی DBT برای یادگیری ذهن آگاهی، اثربخشی میان فردی، تنظیم هیجان و تحمل پریشانی

نویسندگان:

میکو مک کی

جفری سی وود

جفری پرنتملی

مترجمین:

دکتر اوشا برهمند، دانشیار دانشگاه محقق اردبیلی

علی خزایی، کارشناس ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی

آمنه نیک نفس، کارشناس ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی

مکی، متیو، ۱۹۹۸	مکای، متیو	سرنامنامه
تمرین مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی: تمرینات عملی DBT برای یادگیری ذهن آگاهی، ارتباطی میان فردی، تنظیم هیجان و تحمل پریزانی / نویسندگان متیو مک کی، جفری سی وود، جفری برنتلی، مترجمین اوشا برهمند، علی خزایی، آمنه بیگ‌نفس	توان و نام پندیاپور	
و ذیل: محقق اردبیلی، ۱۳۹۳	و مشخصات نشر	
۳۰۰۰	و مشخصات ظاهری	
۵۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۱۳۵-۴	نمایک	
قیمت	وضعیت فهرست نویسی	
therapy skills workbook : practical The dialectical behavior: عنوان اصلی: interpersonal effectiveness, DBT exercises for learning mindfulness tolerance,c2007 distress & emotion regulation	یادداشت	
کتاب حاضر کلاً تحت عنوان "تکنیک‌های رفتار درمانی دیالکتیک" توسط انتشارات کتاب ارجمند در سال ۱۳۹۱ ترجمه و منتشر شده است	یادداشت	
کتابنامه	عنوان دیگر	
تمرینات عملی DBT برای یادگیری ذهن آگاهی، ارتباطی میان فردی، تنظیم هیجان و تحمل پریزانی، تکنیک‌های رفتار درمانی دیالکتیک	عنوان دیگر	
رفتار درمانی دیالکتیکی	وود، جفری سی	
رفتار درمانی	شماره افزوده	
وود، جفری سی	شماره افزوده	
Wood, Jeffrey C	شماره افزوده	
برنتلی، جفری	شماره افزوده	
Brantley, Jeffrey	شماره افزوده	
برهمند، اوشا، ۱۳۴۵ - شرح	شماره افزوده	
خزایی، علی، ۱۳۶۱ - شرح	شماره افزوده	
بیگ‌نفس، آمنه، ۱۳۶۷ - مترجم	شماره افزوده	
۱۳۹۳ ۷۸۷۲ / L۸۹RC	زده پندیا کنگره	
۸۹۱۴۲۰۶۱۶	زده پندیا دیویتی	
۳۷۱۴۰۵۸	شماره کتابشناسی ملی	

نام کتاب: تمرین مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی
مولفان: میتومک کی جفری سی وود، جفری برنتلی
مترجمین: دکتر اوشا برهمند، علی خزایی، آمنه بیگ‌نفس
ناشر: محقق اردبیلی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شیراز نگار
نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۱۳۵-۴
قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

۱	مقدمه
۵	فصل اول: مهارت های اساسی تحمل پریشانی
۴۴	فصل دوم: مهارت های پیشرفته تحمل پریشانی برای لحظه بهتر
۸۶	فصل سوم: مهارت های اساسی ذهن آگاهی
۱۲۰	فصل چهارم: مهارت های پیشرفته ذهن آگاهی
۱۵۹	فصل پنجم: بررسی بیشتر ذهن آگاهی
۱۶۸	فصل ششم: مهارت های اساسی تنظیم هیجان
۲۱۵	فصل هفتم: مهارت های پیشرفته تنظیم هیجان
۲۴۲	فصل هشتم: مهارت های اساسی اثربخشی میانفردی
۲۶۳	فصل نهم: مهارت های پیشرفته اثربخشی میانفردی
۲۹۸	فصل دهم: تلفیق همه چیز باهم

رفتار درمانی دیالکتیکی: کلیات درمان

رفتار درمانی دیالکتیکی که توسط مارشا لینهان^۱ (1993a, 1993b)، توسعه یافت در کمک کردن به مردم جهت مدیریت هیجان‌های فراگیرنده‌ی (غالب) خود فوق‌العاده موثر است. تحقیقات نشان می‌دهد که رفتار درمان دیالکتیکی توانایی شخص را برای کنار آمدن با پریشانی، بدون از دست دادن کنترل یا عمل کردن به صورت تخریبی تقویت می‌کند.

بسیاری از مردم با هیجان‌های فراگیرنده کلنجار می‌روند. انگار صدای احساسات‌شان به حداکثر پرخاش شده است. وقتی آنها دچار عصبانیت، ناراحتی یا ترس می‌شوند، آن (عصبانی، ناراحتی یا ترس) به عنوان یک موج قوی بزرگ ظاهر می‌شود که می‌تواند آنها را از پا درآورد.

اگر شما با هیجان‌های فراگیرنده‌ی خودتان در زندگی مواجه شده باشید، می‌دانید که ما درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنیم. روزهایی هست که وقتی احساسات‌تان با نیروی یک سونامی به شما ضربه می‌زند، و وقتی آن اتفاق می‌افتد باعث می‌شود به طور قابل درک از چیزهایی بترسید چون شما نمی‌خواهید هیجان‌هایتان شما را از پا در بیاورد. مشکل این است که هرچه قدر شما بیشتر تلاش می‌کنید هیجان‌های خود را سرکوب کنید همان قدر بیشتر آنها فراگیرتر می‌شوند. ما درباره‌ی آن در فصل‌های ۶ و ۷ در مورد تنظیم هیجان صحبت می‌کنیم. آنچه که مهم است بدانید این است که تلاش کردن برای متوقف کردن احساسات‌تان کارساز نیست.

مقدار قابل توجهی از تحقیقات وجود دارد که اشاره می‌کند که احتمال این که فرد دچار هیجان‌های شدید و بیش از حد فراگیرنده بشود، ممکن است از بدو تولد و ذات فرد باشد، اما آن ممکن است به اندازه‌ی زیاد تحت تاثیر آسیب یا غفلت در دوران کودکی هم قرار گیرد. «توما» آسیب در زمان‌های بحرانی (حساس) رشد می‌تواند واقعاً ساختار مغزی ما را به شیوه‌ای تغییر دهد که باعث شود به هیجان‌های منفی شدید بیشتر آسیب‌پذیر باشیم. با این وجود این حقیقت که یک تمایل به هیجان‌های شدید اغلب در عوامل ژنتیکی یا آسیب ریشه دارد به این معنی نیست که این مشکل را نمی‌توان حل کرد یا غلبه کرد. هزاران نفر مهارت‌هایی را که شما در این کتاب یاد می‌گیرید برای به دست

^۱ - Marsha Linehan

آوردن کنترل هیجانی بهتر استفاده کرده‌اند. آنها زندگی خود را تغییر داده‌اند و شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.

پس این مهارت‌ها چه هستند و چگونه به شما کمک خواهند کرد؟ رفتار درمانی دیالکتیکی چهار مهارت تعیین‌کننده و مهم را آموزش می‌دهد که هم می‌تواند اندازه‌ی شدت هیجانی را کاهش دهد و هم کمک کند شما تعادل خود را حفظ کنید زمانی که هیجان‌های شدید شما را فرا می‌گیرند.

۱- تحمل‌پریشانی به شما کمک می‌کند تا با رویدادهای دردناک بهتر مقابله کنید، با تقویت تاب‌آوری شما و با ارائه دادن شیوه‌های جدید برای نرم کردن اثرات شرایط ناراحت‌کننده.

۲- ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا لحظه‌ی حال را به طور کامل‌تر تجربه بکنید در عین حال که بر روی تجربیات دردناک گذشته یا احتمالات ترسناک آینده کمتر تمرکز می‌کنید. ذهن آگاهی همچنین برای شما ابزارهایی را فراهم می‌کند تا بر قضاوت‌های منفی که به آنها عادت کرده‌اید در مورد خود و دیگران غلبه کنید.

۳- مهارت‌های تنظیم هیجان به شما کمک می‌کند تا شما به طور واضح احساسات خود را تشخیص دهید و سپس هر هیجان را بدون اینکه شما را فرا گیرد مشاهده کنید. هدف تعدیل احساسات شما بدون رفتار کردن به شیوه‌های واکنشی و تخریبی است.

۴- اثر بخشی میان فردی برای شما ابزارهای جدید برای ابراز باورها و نیازها، تعیین حد و حدود و مذاکره برای اینکه راه‌حلی برای مشکلات پیدا کنید، می‌دهد. که همه‌ی اینها با وجود اینکه شما از روابط خود محافظت می‌کنید و با دیگران با احترام برخورد می‌کنید صورت می‌گیرند.

این کتاب ساختار یافته است تا این که یادگیری آسان‌تر باشد. هر یک از مهارت‌های کلیدی در دو فصل اساسی و پیشرفته در بر گرفته شده‌اند به جز ذهن آگاهی که یک فصل سوم و پیشرفته‌تر دارد. فصل‌ها مهارت‌های اساسی مفاهیم ضروری را آموزش می‌دهند. مولفه‌های مهارتی جدید را شناسایی می‌کنند و شما را از مراحل اولیه برای کسب مهارت هدایت می‌کنند. فصل‌های مهارت‌های پیشرفته شما را به بقیه‌ی مولفه‌های مهارت هدایت می‌کنند، به طوری که سطح به سطح تقویت می‌شوید. مثال‌هایی وجود دارند که هر مرحله را روشن می‌کند و همچنین ارزیابی‌ها، تمرین‌ها و تکالیف وجود دارند که به شما کمک می‌کند تا هر چیزی را که یاد می‌گیرید تمرین بکنید. سپس در فصل آخر با قرار دادن همه چیز در کنار هم شما یاد می‌گیرید که چگونه همه‌ی آن مهارت‌ها را تلفیق بکنید تا اینکه آنها بخش عادی از زندگی‌تان بشوند.

کتاب راهنمای مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک به منظور آسان کردن یادگیری نوشته شده است. بخش سخت ایجاد تعهد برای انجام تمرینات و به کار گرفتن مهارت‌های جدید در شرایط عملی است. هیچ چیزی صرفاً با خواندن تغییر نمی‌کند. کلماتی که روی این صفحات است هیچ تأثیری بر زندگی شما نخواهند داشت مگر اینکه شما از لحاظ رفتاری این تکنیک‌ها و راهبردهای جدیدی که اینجا یاد می‌گیرید را به کار ببرید. بنابراین حالا وقت خوبی است که فکر کنید شما چرا این کتاب را می‌خوانید و چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید. همین جا روی این صفحه، سه روش واکنشی را که در حال حاضر به هیجان‌هایی که می‌خواهید تغییر دهید نشان می‌دهید را یادداشت کنید. به عبارت دیگر کدام سه چیز را انجام می‌دهید وقتی ناراحت هستید یا هیجان‌هایی که مخرب است شما را فرا می‌گیرند و چیزهایی که شما متعهد هستید با راه‌های بهتر مقابله کردن جایگزین بکنید؟

-۱-

-۲-

-۳-

این کتاب برای کیست؟

هدف این کتاب راهنمای مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک برای دو گروه از افراد است. اول افرادی که در رفتار درمانی دیالکتیک هستند (گروهی یا فردی) و نیاز به یک کتاب تمرین برای یادگیری چهار مهارت کلیدی دارند. همچنین ما این کتاب را نوشته‌ایم تا اینکه هرکسی که با احساسات فراگیر کلنجار می‌رود بتواند از آن به‌طور مستقل استفاده بکند. همه‌ی ابزارها برای ایجاد تغییرات قابل توجه در توانایی شما برای کنترل هیجان در اینجا هستند. اگر شما این کتاب راهنما را خودتان می‌خوانید و در به‌کارگیری مهارت‌های جدید مشکل دارید توصیه می‌کنیم که به یک رفتار درمانگر دیالکتیک شایسته مراجعه کنید.

امید وجود دارد

زندگی سخت است. شما این را می‌دانید. اما شما در چالش با هیجان‌هایتان گیر نکرده‌اید یا درمانده نیستید. شما می‌توانید انتظار داشته باشید، اگر واقعاً تمرین‌های لازم برای به‌کارگیری مهارت‌ها را انجام بدهید، چگونگی واکنش شما به احساسات‌تان تغییر خواهد کرد. این به این دلیل است که صرف نظر از عوامل ژنتیکی یا آسیب‌های دوران کودکی مهارت‌های کلیدی که شما در اینجا یاد می‌گیرید بر پیامد هر تعارض تأثیر می‌گذارد و می‌تواند مسیر روابط خودتان را تغییر دهد. دلیل منطقی وجود دارد که امیدوار باشید. تنها کاری که شما باید انجام دهید، این است که صفحه را برگردانید و شروع کنید و سپس به انجام کارها ادامه دهید.

www.ketab.ir