



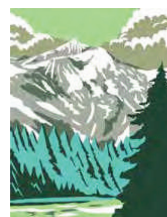
کتاب کار

مهارت‌های رفتاردرمانی

دیالکتیکی برای نوجوانان

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

فهرست مطالب



کوه‌های ذهن آگاهی

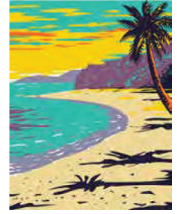
تمرینات	کاربرد
زیر دستگاه عکس برداری	خود مشاهده‌ای، آرمیدگی
تعادل تنفس	آرمیدگی
ایستگاه احساسات	شناسایی هیجانات
ارتباط با ذهن خردمند	حل مسئله



صحرای پریشانی

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

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



جزیره احساسات

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



غارهای ارتباط

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

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

به صورت روزانه من با دامنه‌ای از افراد جوان رودرو می‌شوم که احساس عذاب و درد پیچیده‌ای را برای درک و فهم خود و نیز مسیر انتقال از کودکی به بزرگسالی تحمل می‌کنند. اگر آنها راه خود را به دفتر من پیدا کرده‌اند، به طور معمول به این معنی است که در زمان رشد آسیب‌پذیر هستند. به عنوان یک درمانگر رفتاری دیالکتیکی که بیش از ده سال است که متخصص نوجوانان در زمینه خودکشی، خودزنی و بد تنظیمی‌های خلقی هستم، مشاهده کرده‌ام که در دنیای غرب تقاضا برای خدمات من رو به افزایش است. این داده‌ها تأیید می‌کنند که میزان بستری‌شدن‌ها، خودزنی‌ها، اضطراب و افسردگی در نوجوانان در طول ده‌های گذشته افزایش یافته است. به عنوان یک نوجوان، والد و یا متخصص احتمالاً شخصاً از این چالش‌های اجتماعی، هیجانی و بین فردی در نوجوانان آگاهی دارید. امروزه نوجوانان برای حل مشکلات هیجانی و رسیدن به حال خوب نیاز به فضای بیشتر و راهبردهای پیچیده‌تری دارند.

مبدع رفتاردرمانی دیالکتیکی، مارشا لینهان^۱ همیشه به طور واضح اعلام کرده است که رفتاردرمانی دیالکتیکی برنامه‌ای برای پیشگیری از خودکشی نیست بلکه برنامه‌ای برای بهبود زندگی است. مهارت‌ها و راهبردهای رفتاردرمانی دیالکتیکی فقط برای جلوگیری از رفتارهای مخرب هنگام بحران‌های هیجانی نیست بلکه برای ایجاد سلامت هیجانی قوی است. طبق این اصل مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی در مورد این است که چگونه یک زندگی بامعنا بسازیم و چگونه به هیجانات اجازه بدهیم بخشی سازنده از آن تصویر باشند بدون اینکه ما را از مسیر خارج کنند. مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی می‌تواند به دامنه‌ای از نوجوانان کمک کند چه نوجوانانی که با چالش‌های متداول دوران رشد درگیر هستند و چه نوجوانانی که احساس پریشانی هیجانی شدیدی را تجربه می‌کنند.

من اغلب در «ارائه» کتاب‌ها/کتاب‌های کار به نوجوانان تردید دارم، زیرا می‌دانم که بیشتر آنها را در مدرسه تجربه می‌کنند. به علاوه اکثر کتاب‌های نوجوان از عناصر بزرگسالی اقتباس شده است، نه اینکه از همان ابتدا با ذهنیتی که برای نوجوان جذاب باشد، نوشته شود. زمانی که من این کتاب را شروع کردم از خود پرسیدم که چطور این کتاب کار از لحاظ طرح‌های گرافیکی جذاب باشد و فعالیت‌های آن درگیر کننده باشد و مشابه دیگر کتاب کارها که در گذشته دیده‌ام، نباشد. این کتاب کار در مورد این که رفتاردرمانی دیالکتیکی چیست، از کجا آمده و چگونه در زندگی‌تان به کار برده می‌شود، شما را راهنمایی می‌کند. برای نوجوانانی که قبلاً در معرض رفتار درمانی دیالکتیکی بودند و با آن مواجه شدند، این کتاب کار به مفاهیم آشنا جان تازه‌ای می‌بخشد.

مطالب این کتاب مهارت‌های اساسی و آموزشی را سرگرم‌کننده و قابل هضم کرده است، قسمت‌هایی که نوجوانان می‌توانند با خانواده‌هایشان، درمانگران‌شان و یا به تنهایی کار کنند. این کتاب کار دریایی از موارد «خودیاری» منحصر به فرد برای نوجوانان است زیرا شمای نوجوان یک گیرنده منفعل اطلاعات کتاب نیستید بلکه یک

شرکت‌کننده فعال در فرایند یادگیری هستید. ما متخصصان می‌دانیم که یادگیری همراه با «عمل کردن» نتایج پایدارتر و قوی‌تری را منجر می‌شود. فرصت‌هایی برای تمرین این مهارت‌ها به روش‌های مختلف در ساختار کتاب گنجانده شده است. این نشان می‌دهد که زمینه‌های کلیدی مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی مواردی از این قبیل را آموزش می‌دهند: افزایش آگاهی نسبت به خود و محیط، خردمندانه عمل کردن در مواجهه با پریشانی، بهبود تاب‌آوری هیجانی و هدایت کردن روابط.

آنهایی که نگران نوجوانان و خانواده‌های تحت فشار روانی هستند، می‌دانند که به دست آوردن حمایتی که آنها نیاز دارند در سخن راحت‌تر از عمل کردن است. البته برخی از خانواده‌ها برای دسترسی به متخصص موردنیاز خود تلاش می‌کنند. برخی از این خانواده‌ها به علت تجارب ضعیفی که از درمان داشته‌اند، الآن شک دارند که این فرایند مؤثر باشد. همچنین بسیاری از نوجوانان در حین درمان خسته می‌شوند، به‌عنوان مثال: خستگی ناشی از مکالمه‌های تکراری و طولانی در مورد هیجانات و یا فهرست‌های خسته‌کننده در مورد مهارت‌های مقابله‌ای.

ممکن است شما نوجوانی باشید که ترجیح می‌دهید از رسانه‌های اجتماعی بیش‌تر از کتاب‌هایی که توسط متخصصان معروف نوشته‌شده است کمک بگیرید چون محتوای آن به شما بسیار نزدیک‌تر است. این کتاب یک منبع دلپذیر برای ایجاد اعتماد برای ساختن زندگی که می‌خواهید و پذیرفتن چالش‌های زندگی است.



پروفسور کریستین داهلین

روانشناس مرکز رفتاردرمانی دیالکتیکی سن دیاگو



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.

موج‌سواری 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.

باین حال 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

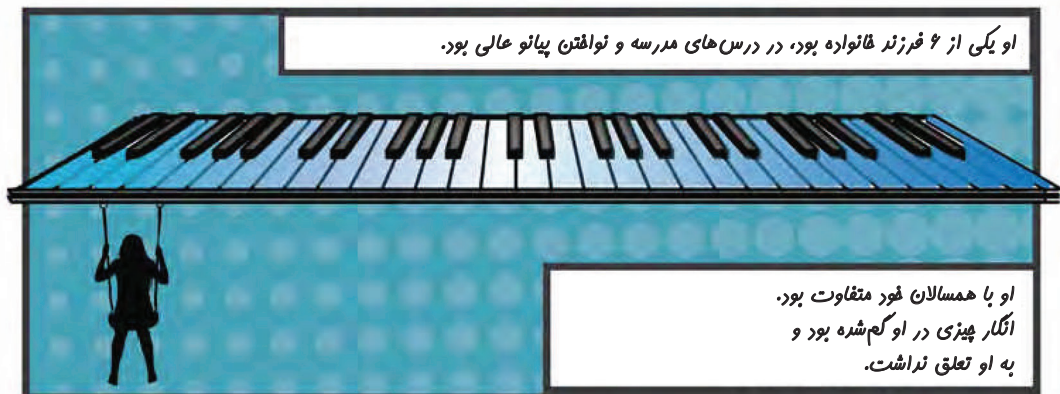


۵ می ۱۹۳۳، شهر تالسا،
ایالت اوکلاهاما.



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 پییزی در او کم‌شده بود و
به او تعلق نداشت.

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

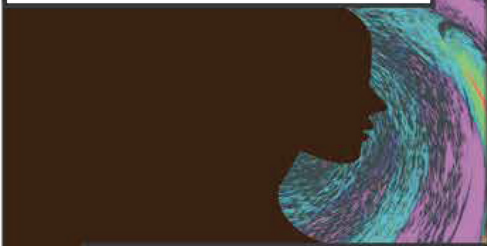


پریشانی به درون او رفته کرده بود.

۹ مارچ ۱۹۶۱ شهر هارت فورڈ ایالت
کنیتیکت آمریکا

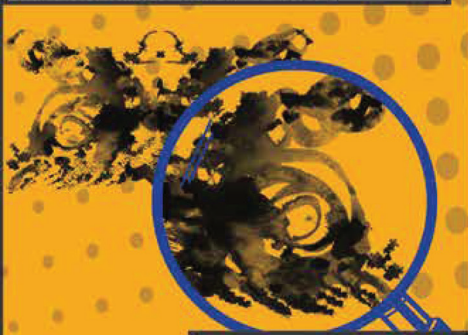


مارشا لینهان به بیمارستان منتقل شد.

او ناراحت و شکسته شده بود.  او تنها و بی کمک مانده بود.	آنها مرا در یک چهار دیواری گذاشته بودند. واقعاً مرا ترک کرده بودند. روحم به جای دیگری پرت شده بود	۳۱ می ۱۹۶۳. او از بیمارستان خارج شد.  هنوز نمی‌دانم چه چیزی او را از دست می‌کند اما مطمئن است که مقاومت کند.
--	--	---

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

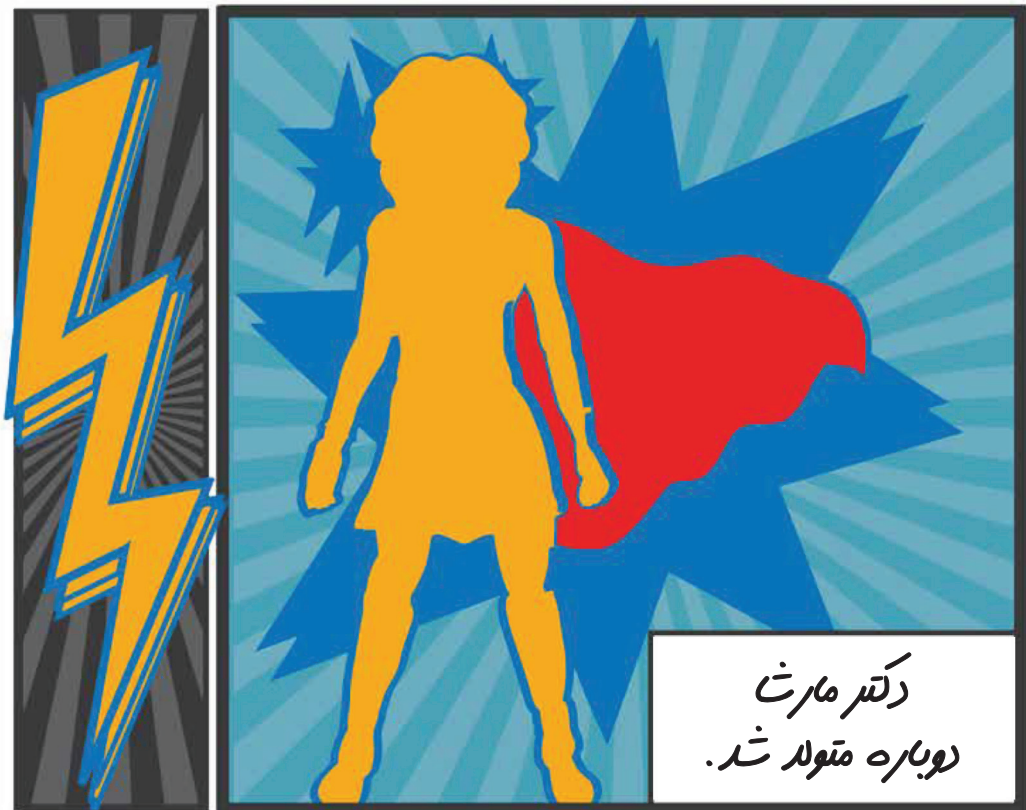
زمانی که آتش جهنم در سرش شعله می‌کشید شروع به یافتن پاسخ کرد.



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.

