

برگه‌ها و کاربرگ‌های  
مهارت‌آموزی DBT  
کتاب کار  
ویراست دوم

# فهرست مطالب

۱۱	.....	سیاسگزاری
۱۳	.....	معرفی این کتاب
۱۷	.....	درباره نویسنده
۱۹	.....	سخن مترجم
۲۱	.....	مقدمه

## مهارت‌های کلی:

### آشناسازی و تحلیل رفتار

۲۵	.....	برگه‌های کلی؛ برگه‌های آشناسازی
۳۳	.....	برگه‌هایی برای تحلیل رفتار
۴۱	.....	کاربرگ‌های کلی؛ کاربرگ آشناسازی
۴۴	.....	کاربرگ‌هایی برای تحلیل رفتار

### مهارت‌های توجه‌آگاهی

۶۱	.....	برگه‌های توجه‌آگاهی؛ برگه‌هایی برای اهداف و تعاریف
۶۵	.....	برگه‌هایی برای مهارت‌های اصلی توجه‌آگاهی
۸۷	.....	برگه‌های دیدگاه‌های دیگر درباره مهارت‌های توجه‌آگاهی
۹۷	.....	کاربرگ‌های توجه‌آگاهی؛ کاربرگ‌هایی برای مهارت‌های اصلی توجه‌آگاهی
۱۱۷	.....	کاربرگ‌های دیدگاه‌های دیگر درباره مهارت‌های توجه‌آگاهی

### مهارت‌های ارتباط مؤثر

۱۳۷	.....	برگه‌های ارتباط مؤثر؛ برگه‌هایی برای اهداف و عواملی که مخل اهداف هستند
۱۴۳	.....	برگه‌هایی برای کسب ماهرانه اهداف
۱۵۹	.....	برگه‌هایی برای ایجاد روابط و پایان دادن به روابط مخرب
۱۶۹	.....	برگه‌هایی برای میانه‌روی
۱۸۹	.....	کاربرگ‌های ارتباط مؤثر؛ کاربرگ‌هایی برای اهداف و عواملی که مخل آنها هستند
۱۹۵	.....	کاربرگ‌هایی برای کسب ماهرانه اهداف
۲۰۵	.....	کاربرگ‌هایی برای ایجاد روابط و به پایان رساندن روابط مخرب

کاربرگ‌هایی برای میانه‌روی..... ۲۱۱

### مهارت‌های تنظیم هیجانی

برگه‌های تنظیم هیجانی..... ۲۳۱

برگه‌هایی برای درک و نام‌گذاری هیجان‌ها..... ۲۳۳

برگه‌هایی برای تغییر پاسخ‌های هیجانی..... ۲۵۱

برگه‌هایی برای کاهش آسیب‌پذیری نسبت به ذهن هیجانی..... ۲۷۱

برگه‌هایی برای مدیریت هیجان‌های واقعاً دشوار..... ۲۸۷

کاربرگ‌های تنظیم هیجانی..... ۲۹۴

کاربرگ‌هایی برای درک و نام‌گذاری هیجان‌ها..... ۲۹۷

کاربرگ‌هایی برای تغییر پاسخ‌های هیجانی..... ۳۰۷

کاربرگ‌هایی برای کاهش آسیب‌پذیری نسبت به ذهن هیجانی..... ۳۱۵

کاربرگ‌هایی برای مدیریت هیجان‌های واقعاً دشوار..... ۳۳۱

### مهارت‌های تحمل آشفتگی

برگه‌های تحمل آشفتگی..... ۳۴۱

برگه‌هایی برای مهارت‌های بقا در بحران..... ۳۴۳

برگه‌هایی برای مهارت‌های پذیرش واقعیت..... ۳۵۷

برگه‌هایی برای مهارت‌های بحران اعتماد..... ۳۷۱

کاربرگ‌های تحمل آشفتگی..... ۳۸۱

کاربرگ‌های مهارت‌های بقا در بحران..... ۳۸۳

کاربرگ‌هایی برای مهارت‌های پذیرش واقعیت..... ۴۰۹

کاربرگ‌هایی برای مهارت‌های بحران اعتماد..... ۴۲۱

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۴۳۱

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۴۳۳

# سپاسگزاری

ایجاد، تحقیق، آزمایش و سازمان‌دهی مهارت‌های رفتاری این کتاب فرایندی است که در طی سال‌ها به وجود آمده است. در طول این سال‌ها افراد زیادی در آنچه در نهایت به صورت این مجموعه از مهارت‌ها و کاربرگ‌ها درآمده است نقش داشتند. در اینجا می‌خواهم از تعداد زیادی از معلمان، همکاران، دانشجویان، همکاران پسادکترا و درمان‌جویانی که سال‌ها برای ایجاد، سازمان‌دهی، تبیین و انتشار مهارت‌های رفتاری برای افرادی که به آن نیاز دارند با من در تماس بودند تشکر کنم.

من می‌خواهم از رو. پات هاوک و رو ویلیجیز یاگر که معلمان من در فعالیت عبادی تفکر عمیق و ذن بودند و همچنین انسلم رامب، راهنمای فرانسوی معنوی من که به من یاد داد کلمات را رها کنم تشکر کنم. همه این افراد درحالی‌که من نحوه تمرین و نحوه آموزش توجه‌آگاهی را دسته‌بندی می‌کردم ساعت‌ها به صحبت‌های من گوش دادند. مربیان من جرالد داویسون و ماروین گلدفرید به من رفتاردرمانی را آموختند و من به واسطه آنها با درمان‌های مبتنی بر شواهد آشنا شدم و در آنجا بود که مهم‌ترین مهارت‌ها را یاد گرفتم و آنها را به مهارت‌های این کتاب تبدیل کردم. من از جان کابات-زین، جان تیزدل، مارک ویلیامز و زیندل سگال سپاسگزارم زیرا الهام‌بخش برخی از مهارت‌های این کتاب بودند. من به‌طور ویژه از دانشجویان کنونی و دانشجویان سابقم (به ترتیب حروف الفبا) میلتون براون، آنیتا لانگو، آندرادا نیکسیو، شیرین ریزی، استفانی تامپسون، چلسی ویکس، بریانا وودز و همراهان و همکاران سابقم آکس چاپمن، یونیس چن، ملانی هارند، آرین میگا، ماریوی ناوارو و نیک سالسمن تشکر می‌کنم. نام بسیاری از افراد دیگر نیز مانند همکارانم، ست اکسلراد، کیت کامتویز و تمامی اعضای گروه DBT، او، سونا دیمیدجاین، آنتونی دبوس، توماس لینچ، سوزان ویتروهل و همچنین کمیته مشورتی علمی موسسه لینهان (مارتین بوهنس، آلان فوروتی، آندر ایوانوف، کاترین کورسلاند و شلی مک مین) به ذهنم خطور می‌کند. من نمی‌توانستم بدون کمک‌های الین فرانکس، دستیار مدیریتی بی‌نظیرم و تائو ترانگ مدیر اداری و مالی ما نوشتن این کتاب را به پایان برسانم زیرا آنها به من اطمینان دادند که تا به پایان رساندن این کتاب کلینیک تحقیقاتی ما از هم نمی‌پاشد. همچنین از خانواده‌ام جرالدین، نیت، کاتالینا و الین تشکر می‌کنم که در هرزمانی بدون توجه به میزان استرسی که به آنها وارد شد، زندگی را برایم آسان کردند و این مسئله سهم بزرگی در نوشتن این کتاب داشت.

من بسیاری از مطالب این کتاب را از درمان‌جویانم که در طول سال‌ها در گروه‌های مهارت‌آموزی من شرکت می‌کردند آموختم. من از همه افرادی که نسخه‌هایی را که کارایی نداشت یا مفید نبود تحمل کردند و همچنین از افرادی که بازخورد کافی به من دادند تا بتوانم مهارت‌های آموزش داده‌شده را بازبینی کنم، سپاسگزارم.

اغلب درمان‌جویانی که به من بازخورد می‌دادند، افرادی بودند که در معرض خطر بالای خودکشی قرار داشتند. من از بخش موضوعات انسانی دانشگاه واشنگتن سپاسگزارم زیرا هیچ‌گاه مانع تحقیقات درمانی من دربارهٔ افرادی که در معرض خطر بالای خودکشی قرار داشتند نشدند. درحالی‌که سایر دانشگاه‌ها شرایط انجام این تحقیق را فراهم نمی‌کردند تمایل آنها برای فراهم کردن زمینهٔ تحقیقی که خطر بالایی داشت نوشتن این کتاب را ممکن ساخت.

درنهایت می‌خواهم از ویراستار خود، ماری اسپری بری، ویراستار ارشد باربارا واتکینز، ویراستار اجرایی کیتی مور و کارمندان انتشارات گیلفورد تشکر نمایم. به‌منظور چاپ این کتاب در مدت‌زمان محدود همهٔ این افراد فرصت داشتند تا همهٔ مهارت‌های تحمل‌آفتگی موجود در این کتاب را تمرین کنند. توجه آنها به این کتاب و به این نوع درمان همواره مشخص بود.

متأسفانه ممکن است نام برخی از افرادی که در نوشتن این کتاب نقش داشته‌اند فراموش کرده باشم یا به‌طور تصادفی از قلم انداخته باشم. اگر چنین است به من اطلاع دهید تا نام شما را در چاپ‌های بعدی وارد کنم.

# معرفی این کتاب

این کتاب شامل برگه‌ها و کاربرگ‌هایی است که اطلاعاتی دربارهٔ مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) به کسانی که قصد دارند این مهارت‌ها را بیاموزند ارائه می‌دهد. هدف کلی مهارت‌آموزی DBT کمک به افزایش انعطاف‌پذیری شما و ایجاد زندگی ارزشمند است. هدف مهارت‌های DBT، آموزش ترکیبی از پذیرش آنچه وجود دارد و نحوهٔ تغییر آن است. مهارت‌ها به شما آموزش می‌دهند که چگونه رفتار، هیجان، افکار و رویدادهای ناخواسته‌ای که در زندگی باعث رنج و آشفتگی شما شده است تغییر دهید و همچنین چگونه در لحظه زندگی کنید و آنچه هست را بپذیرید. مجموعه‌های متفاوتی از مهارت‌های DBT وجود دارند و هیچ برنامهٔ آموزشی به‌تنهایی تمامی برگه‌ها و کاربرگ‌های این کتاب را پوشش نمی‌دهد. مربی مهارت‌ها یا درمانگر فردی/ناظر شما برگه‌ها و کاربرگ‌های مناسب با برنامهٔ مخصوص شما را آموزش می‌دهد.

## این کتاب چگونه سازمان‌دهی شده است

این کتاب شامل پنج بخش اصلی است که هرکدام با مقدمه‌ای کوتاه آغاز می‌شود. بعد از بخش اول که دربارهٔ مهارت‌های کلی است برگه‌ها و کاربرگ‌هایی برای هر یک از چهار مهارت اصلی DBT وجود دارد. این چهار مهارت عبارت‌اند از مهارت‌های توجه‌آگاهی، مهارت‌های ارتباط مؤثر، مهارت‌های تنظیم هیجانی و مهارت‌های تحمل آشفتگی. در هر بخش از این چهار مهارت اصلی، زیرمجموعه‌های موضوعی شامل برگه و کاربرگ‌هایی وجود دارد که در ادامه به توضیح آنها می‌پردازیم. هر مهارت یا مجموعه‌ای از مهارت‌ها برگه‌ای دارد که شامل دستورالعمل‌های تمرین آن مهارت است. تقریباً به ازای هر برگه حداقل یک کاربرگ (اغلب بیش از یکی) وجود دارد که می‌توانید تمرین مهارت خود را در آن ثبت کنید. مقدمه‌های ارائه‌شده در هر بخش خلاصه‌ای از برگه‌ها، اهداف آنها و کاربرگ‌های همراه آنها را بیان می‌کنند.

### مهارت‌های کلی: آشناسازی و تحلیل رفتار

در طول آشناسازی، DBT و اهداف مهارت‌آموزی به شما معرفی می‌شود و شما ترغیب می‌شوید که اهداف شخصی خود را شناسایی کنید. همچنین قالب، قوانین و زمان جلسات برنامهٔ مهارتی مخصوص شما مشخص می‌شود. برگه‌ها و کاربرگ‌های این بخش از مهارت‌های کلی اهداف مهارت‌آموزی، راهنمایی‌ها، فرض‌ها و نظریهٔ زیستی-اجتماعی DBT را پوشش می‌دهد. نظریهٔ زیستی-اجتماعی بیان می‌کند که

چرا مدیریت هیجان و اعمال برای برخی افراد چالش‌برانگیز است. همچنین در این بخش، برگه‌ها و کاربرگ‌هایی برای دو مهارت **تحلیل رفتار** یعنی تحلیل زنجیره و تحلیل حلقه گمشده وجود دارد. این مهارت‌ها معمولاً به صورت انفرادی و در ابتدای DBT آموزش داده می‌شوند، اما در هر مرحله‌ای از مهارت‌آموزی نیز قابل آموزش هستند.

### مهارت‌های توجه‌آگاهی

بعد از بیان مختصر اهداف و تعاریف، برگه‌ها و کاربرگ‌های بخش توجه‌آگاهی بر مهارت‌های اصلی **توجه‌آگاهی** متمرکز هستند. این مهارت‌ها در DBT اساسی هستند: آنها آموزش می‌دهند که چطور واقعیت را همان‌گونه که وجود دارد مشاهده و تجربه کنید، کمتر قضاوت کنید و به‌طور مؤثر در لحظه زندگی کنید. مهارت‌های توجه‌آگاهی اولین مهارت‌هایی هستند که آموزش داده می‌شوند و زیربنای مهارت‌های دیگر DBT هستند. مهارت‌های توجه‌آگاهی DBT برگرفته از تمرین‌های مراقبه‌ای سنت‌های معنوی شرقی و غربی هستند و به رفتارهای خاصی تبدیل شده‌اند که شما می‌توانید آنها را تمرین کنید. داشتن اعتقادات معنوی و مذهبی برای تمرین کردن و ماهرشدن در این مهارت‌ها موردنیاز نیست و ضرورتی ندارد. **دیدگاه‌های دیگر درباره‌ی توجه‌آگاهی** در چندین برگه و کاربرگ ارائه شده است. دیدگاه معنوی (مانند ذهن خردمند در دیدگاه معنوی و تمرین عطوفت) مجموعه‌ای از برگه‌ها و کاربرگ‌هایی برای افرادی است که معنویت را بخشی مهم در زندگی خود می‌دانند. مهارت‌های این بخش بر تجربه واقعیت مطلق، احساس ارتباطی صمیمی نسبت به همه جهان و ایجاد حس آزادی تمرکز دارد. برگه روش ماهرانه<sup>۱</sup>: برقراری تعادل بین ذهن عملی و ذهن وجودی<sup>۲</sup> بر برقراری تعادل بین دوقطبی که متضاد به نظر می‌رسند تمرکز دارد: یعنی تلاش برای رسیدن به اهداف، درحالی‌که در همان زمان از دل‌بستگی رسیدن به اهداف رها می‌شود. برگه‌ها و کاربرگ‌های ذهن خردمند: میانه‌روی<sup>۳</sup>، مهارت‌هایی را برای ترکیب کردن ابعاد افراطی ارائه می‌دهد<sup>۴</sup>.

### مهارت‌های ارتباط مؤثر

برگه‌ها و کاربرگ‌های بخش ارتباط مؤثر به شما کمک می‌کند که تعارض‌های بین‌فردی خود را مدیریت کنید و روابط خود را با دیگران (افرادی که نسبت به شما نزدیک یا نسبت به شما غریبه‌اند) حفظ کنید و بهبود ببخشید. بعد از معرفی کوتاه اهداف و عواملی که **مخل اهداف هستند**، سه مجموعه فرم اصلی وجود دارد. مجموعه اول بر **کسب ماهرانه اهداف** تمرکز دارد. این فرم‌ها شامل راهبردهایی برای درخواست

۱. بر اساس نظر لینهان (۱۹۹۳) وقتی بر مؤثر بودن متمرکز هستید از روش ماهرانه استفاده می‌کنید.

۲. ذهن وجودی به ذهنی گفته می‌شود که حتی در لحظات چالش‌برانگیز و پرمشغله زندگی در اختیار شما قرار دارد و شامل آگاهی کامل از حس‌های بدنی، هیجان‌ها و حالات روان‌شناختی خود است (م)

۳. میانه‌روی به معنی پاسخ‌های متعادل‌تر و یکپارچه‌تر نسبت به موقعیت‌های زندگی است (لینهان، ۱۹۹۳، کتاب رفتاردرمانی شناختی برای اختلال شخصیت مرزی، ص ۱۲۴) (م)

۴. نویسنده تمایل دارد به این نکته اشاره کند که عبارت «میانه‌روی» حاصل گفتگویی با ال. ال. میلر و زیل اچ. راتوس است.

آنچه می‌خواهید، نه گفتن به درخواست‌های ناخواسته و انجام این دو در جهت حفظ حرمت نفس و علاقه دیگران به خود، است. برگه‌ها و کاربرگ‌های مربوط به **ایجاد روابط و پایان دادن به روابط مخرب**، به شما کمک می‌کند دوست پیدا کنید، افراد را وادارید که شما را دوست بدانند، روابط مثبت خود را با دیگران حفظ کنید و (درجایی که لازم است) به روابط مخرب پایان دهید. برگه‌ها و کاربرگ‌های **مهارت میانه‌روی**، درباره میانه‌روی در روابط و تعادل بین پذیرش و تغییر خود و روابط خود با دیگران است.

### **مهارت‌های تنظیم هیجانی**

برگه‌ها و کاربرگ‌های بخش تنظیم هیجانی به شما کمک می‌کنند که هیجان‌های خود را کنترل کنید، اگرچه کنترل هیجانی کامل به دست نخواهد آمد. همه ما انسان هستیم و تا حد معینی هیجانی بودن بخشی از وجود ماست؛ با این وجود می‌توانیم بیاموزیم که کنترل بیشتری بر هیجان‌های خود داشته باشیم. چهار مجموعه فرم تنظیم هیجانی وجود دارد. مجموعه اول شامل **درک و نام‌گذاری هیجان‌ها** است. هیجان‌ها کارکردهای مهمی دارند و تغییر هیجان بدون درک اینکه آن هیجان برای شما چه می‌کند مشکل است. مجموعه دوم **تغییر پاسخ‌های هیجانی** را پوشش می‌دهد. این برگه‌ها و کاربرگ‌ها به شما کمک می‌کنند که شدت هیجان‌های دردناک یا ناخواسته، مانند خشم، غم، شرم و غیره را کاهش دهید. همچنین به شما می‌آموزند که چطور موقعیت‌هایی را که موجب هیجان‌های دردناک یا ناخواسته می‌شوند تغییر دهید. مجموعه سوم **کاهش آسیب‌پذیری نسبت به ذهن هیجانی** است. راهبردهای این مجموعه انعطاف‌پذیری هیجانی شما را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود کمتر هیجان‌های افراطی یا دردناک را تجربه کنید. برگه‌ها و کاربرگ‌های مجموعه آخر در رابطه با **مدیریت هیجان‌های بسیار دشوار** هستند.

### **مهارت‌های تحمل آشفتگی**

برگه‌ها و کاربرگ‌های بخش تحمل آشفتگی به شما کمک می‌کند تا نحوه تحمل و بقا در موقعیت‌های بحرانی را بدون اینکه اوضاع را بدتر کنید بیاموزید. دو مجموعه فرم اصلی وجود دارد. مجموعه **مهارت‌های بقا در بحران** فنونی برای تحمل رویداد، امیال و هیجان‌های دردناک، در موقعیت‌هایی که نمی‌توانید اوضاع را بهتر کنید، ارائه می‌دهد. مجموعه **مهارت‌های پذیرش واقعیت** به شما نشان می‌دهد که چطور حتی وقتی زندگی آن چیزی نیست که شما می‌خواهید، رنج خود را با پذیرش و ورود کامل به زندگی کاهش دهید. همچنین این بخش شامل مجموعه‌ای از برگه‌ها و کاربرگ‌های تخصصی برای وقتی است که **بحران اعتیاد** است.

### **شماره‌گذاری برگه‌ها و کاربرگ‌ها**

در هر یک از پنج بخش اصلی کتاب، در ابتدا برگه‌های هر بخش در یک گروه باهم قرار گرفته‌اند و کاربرگ‌ها بعدازآن قرار دارند. هر برگه یک شماره دارد؛ برخی از آنها نیز حروف الفبا دارند. برگه‌هایی که



علاوه بر شماره حروف الفبا دارند مکمل برگه‌هایی با همان شماره هستند. برای مثال، برگه توجه‌آگاهی ۳ برگه اصلی برای مهارت ذهن خردمند است. برگه توجه‌آگاهی ۳ الف مکمل آن است و شامل فهرست روش‌هایی است که می‌توان به وسیله آنها ذهن خردمند را تمرین کرد. (کاربرگ‌ها به‌طور مجزا همان‌طور که در ادامه توصیف می‌شود شماره گذاری می‌گردند). اغلب، اما نه همه برگه‌ها، کاربرگ‌هایی مرتبط با خود دارند که از آنها برای ثبت مهارت‌های تمرین شده استفاده می‌شود. در فهرست، کاربرگ‌های مرتبط با برگه‌ها بعد از مجموعه برگه‌ها قرار می‌گیرند و مانند خود برگه‌ها با شماره مشخص شده‌اند.

کاربرگ‌های زیادی وجود دارند که با برگه‌ها مرتبط هستند. کاربرگ‌هایی وجود دارند که همه مهارت‌های یک بخش را پوشش می‌دهند، همچنین کاربرگ‌هایی هستند که فقط یک مهارت را پوشش می‌دهند. برای مثال، کاربرگ‌های توجه‌آگاهی ۲، الف، ۲ ب و ۲ ث همگی مهارت‌های اصلی توجه‌آگاهی را در بردارند و بنابراین همه آنها در شماره ۲ مشترک هستند. باین وجود هر کاربرگ کمی با دیگری متفاوت است و کاربرگ‌ها با توجه به تعداد تمرین‌های موجود متفاوت هستند. برگه‌های مرتبط با کاربرگ‌ها در فهرست به ترتیب شماره در کنار کاربرگ‌ها قرار دارند.

هیچ‌کدام از برنامه‌های آموزش مهارت‌های DBT همه بخش‌ها یا همه مهارت‌های هر بخش را آموزش نمی‌دهند. حتی آنهایی که همه بخش‌ها را پوشش می‌دهند ضرورتاً از همه برگه‌ها و کاربرگ‌ها استفاده نمی‌کنند. باین وجود ممکن است بخواهید از برخی کاربرگ‌ها چندین بار استفاده کنید. به همین دلیل نویسنده و ناشر به شما، خریدار کتاب، این اجازه را می‌دهند که از برگه‌ها و کاربرگ‌های این کتاب برای استفاده شخصی یا (در صورتی که متخصص هستید) برای درمان‌جویان خود کپی کنید. همچنین شما می‌توانید کپی برگه‌ها و کاربرگ‌ها را دانلود کنید و پرینت بگیرید. در مرورگر خود [www.guilford.com/dbt-skills](http://www.guilford.com/dbt-skills) را تایپ کنید (URL را تایپ نکنید در غیر این صورت نتایج را به شما نشان نخواهد داد). پیشنهاد می‌کنیم این آدرس را برای استفاده در آینده علامت‌گذاری کنید.

# درباره نویسنده

مارشا م لینهان، دارای بورس تخصصی روان‌شناسی آمریکا، بنیان‌گذار رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) و استاد روان‌شناسی و روان‌پزشکی و علوم رفتاری و مدیر تحقیقات رفتاری و کلینیک‌های درمانی در دانشگاه واشنگتن است. علاقه اصلی تحقیقاتی وی ایجاد و ارزیابی درمان‌های مبتنی بر شواهد برای جمعیت‌هایی است که در خطر بالای خودکشی قرار دارند و مبتلا به چند اختلال روانی هستند یا اختلالات روانی شدیدی دارند.

دکتر لینهان به دلیل همکاری در تحقیقات مرتبط با خودکشی و تحقیقات روان‌شناسی بالینی جوایز بسیاری را کسب کرده است. از میان این جوایز می‌توان به جایزه مدال طلا برای عنوان موفقیت در زندگی در روان‌شناسی کاربردی از بنیاد روان‌شناسی آمریکا و جایزه جیمز مک‌کین کتل از انجمن علوم روان‌شناسی اشاره کرد. انجمن خودکشی‌شناسی آمریکا عنوان جایزه مارشا لینهان را برای تحقیقات برجسته در درمان رفتار خودکشی به‌منظور تقدیر از وی به وجود آورده است.

او استاد «ذن»<sup>۱</sup> است و توجه‌آگاهی و روش‌های تفکر عمیق را از طریق کارگاه‌ها و دوره‌های مراقبه به کارکنان در حیطه مراقبت بهداشت آموزش می‌دهد.

---

<sup>۱</sup> ذن مکتبی در مذهب بودایی است که تأکید فراوانی بر تفکر لحظه به لحظه و ژرف‌نگری به ماهیت اشیا، جانداران و سایر موجودات به وسیله تجربه مستقیم دارد (م).



# سخن مترجم

مارشام. لینهان نویسنده این کتاب، بنیان‌گذار رفتاردرمانی دیالکتیک است. لینهان برای اولین بار این رویکرد درمانی را در سال ۱۹۹۳ با انتشار کتاب رفتاردرمانی شناختی برای اختلال شخصیت مرزی معرفی کرد. تا به امروز تحقیقات زیادی در مورد اثربخشی این رویکرد در درمان اختلالات مختلف صورت گرفته است. بر اساس گزارش انجمن روان‌شناسی آمریکا این رویکرد درمانی علاوه بر اختلال شخصیت مرزی برای درمان اختلالات روانی پیچیده به‌خصوص افرادی که در تنظیم هیجان‌های خود دچار مشکل هستند سودمند است و تحقیقات متعددی از اثربخشی آن حمایت کرده‌اند. در این رویکرد علاوه بر جلسات انفرادی درمانگر با درمان‌جو، جلسات گروهی برای آموزش مهارت‌ها (توجه‌آگاهی، ارتباط مؤثر، تنظیم هیجان و تحمل آشفتگی) تشکیل می‌شود و کتابی که پیش رو دارید حاوی برگه‌ها و کاربرگ‌های مهارت‌هایی است که در جلسات گروهی آموزش داده می‌شوند. برگه‌ها روش اجرای مهارت‌ها را توصیف می‌کنند و کاربرگ‌ها فضایی برای ثبت تمرین در اختیار درمان‌جو قرار می‌دهند. استفاده از این کتاب می‌تواند به درمانگران و درمان‌جویان در آموزش و یادگیری آسان‌تر مهارت‌ها کمک کند.

در ترجمه این کتاب سعی شده است ضمن وفاداری به متن اصلی، جملات به شیوه‌ای ساده و روان برای خوانندگان گرامی ترجمه شود. توضیح واژه‌هایی که به نظر مبهم می‌رسیدند و در کتاب توضیحی از آنها ارائه نشده بود در پاورقی بیان شده است. در متن اصلی کتاب به‌منظور یادآوری آسان‌تر مهارت‌ها از واژه‌ها و علائم اختصاری استفاده شده است که در ترجمه فارسی به علت نامفهوم بودن حذف شده‌اند اما برای اطلاع بیشتر خوانندگان در پاورقی بیان شده است.

به‌طور حتم ترجمه این اثر خالی از اشکال نیست لذا از همه خوانندگان گرامی درخواست می‌کنم با انتقادات و پیشنهادات خود مترجم را در بهبود ترجمه این کتاب یاری نمایند.

در پایان از مجموعه محترم انتشارات ارجمند که مرا در ارائه این اثر یاری کردند نهایت سپاسگزاری را دارم.

مریم دانیالی

Mdaniali1993@gmail.com



# مقدمه

از زمان انتشار اولین راهنمای مهارت‌آموزی رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) در سال ۱۹۹۳، تحقیقات زیادی درباره کاربرد DBT در اختلالات روانی انجام شده است. کار آزمایشی من و اولین مطالعه DBT بر درمان بزرگسالانی که گرایش بالایی به خودکشی داشتند متمرکز بود. در حال حاضر تحقیقاتی وجود دارد که کارآمدی مهارت‌آموزی DBT را به نوجوانان خودکشی‌گرا و بزرگسالان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، اختلالات خوردن، افسردگی مقاوم به درمان، سوءمصرف مواد و اختلالات متفاوت دیگر نشان می‌دهد. با این وجود برای سود بردن از مهارت‌های DBT نباید حتماً به اختلال روانی مبتلا بود. دوستان و اعضای خانواده افراد مبتلا به اختلال روانی و کودکان از مقطع ابتدایی تا دبیرستان می‌توانند از این مهارت‌ها سود ببرند. مؤسسات تجاری هم از مهارت‌های DBT در ایجاد محیط کاری بهتر سود می‌برند. من می‌دانم که همه درمانگران DBT این روش‌ها را در زندگی خود به‌طور منظم انجام می‌دهند. من هم از مهارت‌ها بسیار سپاسگزارم زیرا زندگی مرا بسیار آسان‌تر کرده‌اند. یک نفر قبلاً به من گفت «آیا این مهارت‌ها چیزی نیستند که مادران باید به شما می‌آموخت؟» من همیشه می‌گویم بله، اما مادر بسیاری از افراد این کار را انجام نداده است یا فرصت انجام آن را نداشته است.

من بسیاری از مهارت‌ها را با مطالعه راهنمایی‌ها و ادبیات درمانی مداخلات رفتاری مبتنی بر شواهد به وجود آوردم. من آنچه را که درمانگران به بیماران خود می‌گفتند تا انجام دهند مرور کردم و سپس آن دستورالعمل‌ها را به برگه‌ها و کاربرگ‌های مهارت تبدیل کردم و یادداشت‌هایی برای درمانگران نوشتم. برای مثال «عمل متضاد» مجموعه‌ای از دستورالعمل‌هایی است که بر اساس درمان‌های مبتنی بر مواجهه برای اختلالات اضطرابی ساخته شده است. من در این مهارت یک تغییر اصلی ایجاد کردم و آن، تعمیم دادن راهبردها به‌منظور متناسب کردن این درمان برای هیجان‌های دیگری علاوه بر اضطراب بود. «وارسی واقعیت‌ها» راهبرد اصلی در مداخلات شناخت درمانی است. مهارت‌های توجه‌آگاهی محصول ۱۹ سال از زندگی من در مدارس کاتولیک، تعلیم من در روش‌های عبادی تفکر عمیق در برنامه راهنمایی معنوی موسسه شالم و ۳۵ سال از زندگی من به‌عنوان دانشجوی دهن و در حال حاضر استاد دهن بود. توجه‌آگاهی نسبت به افکار کنونی از درمان پذیرش و تعهد نیز برگرفته شده است. به‌طورکلی مهارت‌های DBT آن چیزی هستند که رفتاردرمان‌گران از میان بسیاری از درمان‌های مؤثر آنها را انتخاب می‌کنند و انجام آنها را به درمان‌جویان خود توصیه می‌کنند. برخی از مهارت‌ها، برنامه‌های درمانی کامل را به‌صورت مجموعه‌ای از گام‌ها تبدیل کرده‌اند. «پروتکل کابوس» که یک مهارت تنظیم هیجانی جدید است یکی از آنها است. مهارت‌های دیگر برگرفته از تحقیقات روان‌شناسی شناختی و اجتماعی هستند. سایر مهارت‌ها

حاصل زحمات همکارانی است که مهارت‌های جدید DBT را برای جمعیت‌های جدید توسعه می‌دهند. همان‌طور که می‌توانید مشاهده کنید این مهارت‌ها از منابع و رشته‌های بسیار متفاوتی برگرفته شده‌اند. خرسندم که این کتاب مهارت‌آموزی را که شامل برگه‌ها و کاربرگ‌هایی است که تا به امروز در DBT به وجود آورده‌ام (منتظر موارد بیشتری باشید) به درمان‌جویان تقدیم می‌کنم. شما به استفاده از همه این مهارت‌هایی که در این کتاب بیان کرده‌ام نیاز نخواهید داشت. مهارت‌های این کتاب در بین جمعیت‌های متنوعی مانند: بزرگسالان، نوجوانان، والدین، دوستان و خانواده‌ها که در معرض خطر بالا و یا پایین خودکشی قرار داشتند، به آزمایش درآمده است. امیدوارم این مهارت‌ها همان چیزی باشند که به آن نیاز دارید. از مهارت‌های بین‌فردی خود برای صحبت با مربی مهارت‌های خود یا معلم دیگر استفاده کنید (به مهارت‌های به دست آوردن آنچه می‌خواهید و حفظ رابطه در بخش مهارت‌های مؤثر مراجعه کنید) تا به شما مهارت‌هایی را آموزش دهد که در این کتاب پوشش داده نشده است اما شما می‌خواهید آنها را بیاموزید. اگر تصمیم دارید که خودتان به‌تنهایی از این کتاب استفاده کنید، باید به شما بگویم هیچ تحقیقی درباره کارآمدی این کتاب به‌عنوان کتاب کار خودیاری یا راهنمای خوددرمانی وجود ندارد. امیدوارم در آینده یک کتاب درمانی خودیاری بنویسم، بنابراین تا آن زمان منتظر بمانید. در ضمن، شما ممکن است به فیلم‌هایی که از مهارت‌ها تهیه شده است و در انتشارات گیلفورد یا موسسه لینهان موجود است و در صفحه ۸ کتاب آمده است، علاقه‌مند باشید. این فیلم‌ها به‌خودی‌خود موجب درمان نمی‌شوند اما برای بسیاری از افراد مفید است، با این‌وجود ما اطلاعاتی درباره سودمندی آنها در دست نداریم. چه به‌تنهایی از این کتاب استفاده کنید و چه به کمک یک آموزگار ماهر، آرزو می‌کنم که در مهارت‌ها ماهر شوید.

# مهارت‌های کلی: آشناسازی و تحلیل رفتار

## مقدمه‌ای بر برگه‌ها و کاربرگ‌ها

دو مجموعه برگه و کاربرگ در این بخش کتاب وجود دارد. بخش اول آشناسازی را پوشش می‌دهد که معمولاً در اولین جلسه آموزش گروه مهارتی جدید یا وقتی که اعضای جدید به گروه مهارتی موجود می‌پیوندند صورت می‌گیرد. هدف از آشناسازی این است که اعضا به یکدیگر و به مربی معرفی شوند و با شکل، قوانین و زمان جلسات برنامه آموزشی مهارت‌های خاص آشنا شوند. همان‌طور که در ادامه توصیف می‌شود برگه‌های کلی ۱ تا ۵ به همراه کاربرگ ۱ این موضوعات را پوشش می‌دهند. برگه‌های کلی ۶ تا ۸ و کاربرگ‌های مربوط به آنها، دو مهارت کلی تحلیل رفتار یعنی تحلیل زنجیره و تحلیل حلقه گمشده را آموزش می‌دهند. این موارد در ادامه بیان می‌شوند.

### آشناسازی

● **برگه کلی ۱: اهداف مهارت‌آموزی.** این برگه فهرستی از اهداف کلی و جزئی مهارت‌آموزی DBT ارائه می‌دهد. از این برگه برای فکر کردن به این موضوع استفاده کنید که چگونه می‌توانید شخصاً از مهارت‌آموزی سود ببرید. به کدام قسمت‌ها بیشتر علاقه دارید؟ هر زمان که مطمئن نیستید آیا تمرین مهارت‌های DBT برای شما سودمند است یا خیر، از کاربرگ کلی ۱: سود و زیان‌های استفاده از مهارت‌ها استفاده کنید. حتماً سود و زیان‌ها را هم برای تمرین مهارت‌ها و هم برای عدم تمرین آنها پر کنید.

● **برگه کلی ۱ الف: گزینه‌هایی برای حل انواع مشکلات.** اگرچه مسائل زیادی وجود دارند که برای ما دردناک هستند، گزینه‌های ما برای پاسخ به درد محدود است. ما می‌توانیم مشکلی را که برای ما دردناک



است حل کنیم. ما می‌توانیم با تغییر پاسخ هیجانی خود به درد احساس بهتری داشته باشیم. یا اینکه می‌توانیم مشکل و پاسخ خود را بپذیریم و تحمل کنیم. برای انجام هرکدام از این گزینه‌ها به یک یا تعداد بیشتری از مهارت‌های DBT نیاز داریم. گزینه نهایی بدبخت ماندن (مسائل را بدتر کردن) و عدم استفاده از مهارت‌ها است.

● **برگه کلی ۳: دستورالعمل‌هایی برای مهارت‌آموزی.** این برگه دستورالعملی برای استانداردترین برنامه‌های آموزشی DBT است. این فهرست شامل چند استاندارد رفتاری است که انتظار می‌رود افراد حاضر در برنامه گروهی مهارت‌ها به آنها عمل کنند. برخی از برنامه‌ها ممکن است دستورالعمل‌های نسبتاً متفاوتی داشته باشند.<sup>۱</sup>

● **برگه کلی ۴: فرض‌های مهارت‌آموزی.** فرض‌ها عقایدی هستند که نمی‌توان آنها را ثابت کرد. در مهارت‌آموزی DBT از همه اعضای گروه و مربیان مهارت‌ها درخواست می‌شود که از این فرض‌ها تبعیت کنند.

● **برگه کلی ۵: نظریه زیستی-اجتماعی.** نظریه زیستی-اجتماعی بیان می‌کند که چرا برای برخی افراد مدیریت هیجان و اعمال خود چالش‌برانگیز است. مهارت‌های DBT به‌طور مخصوص برای این افراد فایده بیشتری دارد.

### تحلیل رفتار

● **برگه کلی ۶: مرور کلی: تحلیل رفتار.** این برگه به‌منظور تحلیل رفتار، دو مهارت کلی تحلیل زنجیره و تحلیل حلقه گمشده را بررسی می‌کند.

● **برگه کلی ۷: تحلیل زنجیره.** هر رفتار به‌صورت مجموعه‌ای از اجزای به‌هم‌پیوسته شناخته می‌شود. این پیوندها به هم «زنجیر شده‌اند» زیرا در پی یکدیگر می‌آیند- یک پیوند در زنجیره به زنجیره‌ای دیگر منجر می‌شود. تحلیل زنجیره روشی برای تعیین علت رفتار و عامل نگه‌دارنده آن است. این برگه برای بازگشایی پیوندهای به هم متصل زنجیره یک رفتار سوالاتی (برای مثال «قبل از آن چه روی داد؟») تعیین کرده است. این روش به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه عواملی رفتار مشکل‌ساز را به وجود می‌آورد و چه عواملی ممکن است تغییر آن رفتار را دشوار کند. دانستن این عوامل برای تغییر رفتار مهم است.

● **برگه کلی ۷ الف: تحلیل گام‌به‌گام زنجیره.** این برگه نحوه انجام تحلیل زنجیره را با جزئیات بیشتری بیان می‌کند. کاربرد کلی ۲: تحلیل زنجیره رفتار مشکل‌ساز کاربرگی برای انجام تحلیل زنجیره است. کاربرد کلی ۲ الف: مثال: تحلیل زنجیره رفتار مشکل‌ساز نمونه کامل شده کاربرد کلی ۲ است.

● **برگه کلی ۸: تحلیل حلقه گمشده.** تحلیل حلقه گمشده شامل مجموعه سوالاتی است که به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه چیزی مانع انجام رفتار مؤثر شده است. از این برگه استفاده کنید تا بفهمید چرا چیزی را که لازم بوده است، یا در مورد آن توافق کرده بودید یا امیدوار بودید انجام دهید، انجام نداده‌اید. می‌توانید از کاربرد کلی ۳: تحلیل حلقه گمشده به همراه این برگه استفاده کنید.

۱. آخرین گزینه در یک ایمیل به من پیشنهاد داده شد. متأسفانه من نمی‌توانم پیغام را پیدا کنم بنابراین نمی‌توانم نام آن شخص را در اینجا بیاورم. درهرصورت ایده‌ای عالی بود.



برگه‌های کلی  
برگه‌های آشناسازی





## اهداف مهارت آموزی

### هدف کلی

یادگیری چگونگی تغییر رفتار، هیجان و افکاری که با مشکلات زندگی مرتبط هستند و موجب بدبختی و آشفتگی می شود.

### اهداف جزئی

رفتارهایی که باید کاهش پیدا کنند

- عدم توجه آگاهی، بوجی، در تماس نبودن با خود و دیگران، قضاوت کردن
- تعارض بین فردی و استرس؛ تنهایی
- عدم انعطاف پذیری، مقاومت در برابر تغییر
- فراز و نشیب و هیجان های افراطی؛ رفتار وابسته به خلق؛ دشواری در تنظیم هیجان ها
- رفتارهای تکانشی؛ عمل کردن بدون تفکر؛ مشکل در پذیرفتن واقعیت به همان صورتی که وجود دارد؛ خودسری؛ اعتیاد

رفتارهایی که باید افزایش پیدا کنند

- مهارت های توجه آگاهی
- مهارت های ارتباط مؤثر
- مهارت های تنظیم هیجانی
- مهارت های تحمل آشفتگی

### اهداف شخصی

رفتارهایی که باید کاهش پیدا کنند:

- \_\_\_\_\_ .۱
- \_\_\_\_\_ .۲
- \_\_\_\_\_ .۳

رفتارهایی که باید افزایش پیدا کنند:

- \_\_\_\_\_ .۱
- \_\_\_\_\_ .۲
- \_\_\_\_\_ .۳



## گزینه‌هایی برای حل انواع مشکلات

وقتی در زندگی با مشکل مواجه می‌شوید، چه گزینه‌هایی دارید؟

### ۱. مشکل را حل کنید

موقعیت را تغییر دهید... یا از آن اجتناب کنید، یا آن را به‌منظور رسیدن به موقعیتی بهتر ترک کنید.

### ۲. احساس بهتری نسبت به مشکل داشته باشید

پاسخ هیجانی خود را به مشکل تغییر دهید (تنظیم کنید).

### ۳. مشکل را تحمل کنید

مشکل و پاسخ خود به مشکل را بپذیرید و تحمل کنید.

### ۴. بدبخت بمانید

یا در صورت امکان شرایط را بدتر کنید.

### ۱. به‌منظور حل مشکل:

از مهارت‌های ارتباط مؤثر استفاده کنید.

میان‌روی (از مهارت‌های ارتباط مؤثر) داشته باشید.

از مهارت‌های حل مسئله (از مهارت‌های تنظیم هیجانی) استفاده کنید.

### ۲. به‌منظور داشتن احساس بهتر نسبت به مشکل:

از مهارت‌های تنظیم هیجانی استفاده کنید.

### ۳. به‌منظور تحمل مشکل:

از مهارت‌های تحمل آشفتگی و توجه آگاهی استفاده کنید.

### ۴. برای بدبخت ماندن

از هیچ مهارتی استفاده نکنید!

مرور کلی:  
مقدمه‌ای بر مهارت‌آموزی

دستورالعمل‌هایی برای مهارت‌آموزی

فرض‌های مهارت‌آموزی

نظریهٔ زیستی-اجتماعی بدتنظیمی  
هیجانی و رفتاری



## دستورالعمل‌هایی برای مهارت‌آموزی

۱. شرکت‌کنندگانی که از گروه مهارت‌آموزی جامانده‌اند، نباید از مهارت‌آموزی محروم شوند.  
الف. تنها دلیل حذف مهارت‌آموزان، چهار جلسه غیبت پیاپی در جلسات برنامه‌ریزی شده است.
۲. شرکت‌کنندگانی که به گروه مهارت‌آموزی می‌پیوندند از یکدیگر حمایت می‌کنند و:  
الف. نام یکدیگر و اطلاعاتی را که از یکدیگر به دست می‌آورند، محرمانه نگه می‌دارند.  
ب. در جلسات گروه به‌موقع حاضر می‌شوند و تا پایان در جلسه می‌مانند.  
پ. همه تلاش خود را می‌کنند تا مهارت‌ها را بین جلسات تمرین کنند.  
ت. همدیگر را معتبر می‌کنند، درباره یکدیگر قضاوت نمی‌کنند و بهترین گمان را درباره یکدیگر دارند.  
ث. هنگامی که از آنها درخواست می‌شود بازخوردی مفید و غیر انتقادی می‌دهند.  
ج. وقتی از فردی درخواست کمک می‌کنند، کمک او را می‌پذیرند.
۳. شرکت‌کنندگانی که به گروه مهارت‌آموزی می‌پیوندند  
الف. در صورت تأخیر یا غیبت کردن باید از قبل اطلاع دهند.
۴. شرکت‌کنندگان یکدیگر را برای انجام رفتار مشکل‌ساز وسوسه نمی‌کنند و  
الف. در حالتی که تحت تأثیر الکل یا دارو هستند در جلسات حاضر نمی‌شوند.  
ب. اگر به‌تازگی الکل یا دارو مصرف کرده‌اند، با ظاهری تمیز و رفتار مناسب و هشیار به جلسات می‌آیند.  
پ. در داخل یا بیرون از جلسات درباره رفتارهای مشکل‌ساز فعلی یا گذشته‌ای که ممکن است دیگران آن را یاد بگیرند بحث نمی‌کنند.
۵. شرکت‌کنندگان در خارج از جلسات مهارت‌آموزی با یکدیگر روابط محرمانه برقرار نمی‌کنند و  
الف. رابطه جنسی یا رابطه‌ای خصوصی با یکدیگر برقرار نمی‌کنند که در جلسه قابل‌بحث نباشد  
ب. در رفتارهای پرخطر، جرم و مصرف دارو با یکدیگر همکاری نمی‌کنند.

### دستورالعمل‌های دیگر برای این گروه/ یادداشت‌ها

---

---

---

---

---

۱. معتبر کردن ترجمه validate است و در این کتاب به معنی تأیید و درک افکار و احساسات خود و یا دیگران است (م).



## فرض‌های مهارت‌آموزی

فرض عقیده‌ای است که نمی‌توان آن را اثبات کرد  
اما در هر صورت ما می‌پذیریم که از آن تبعیت کنیم

۱. افراد تمام تلاش خود را می‌کنند  
همه افراد همواره تمام تلاش خود را می‌کنند.
۲. افراد می‌خواهند بهبود یابند.  
ویژگی مشترک همه افراد این است که می‌خواهند زندگی خود را بهبود ببخشند و شاد باشند.
۳. افراد نیاز دارند که بهتر عمل کنند، تلاش بیشتری کنند و انگیزه بیشتری برای تغییر داشته باشند.  
این واقعیت که افراد تمام تلاش خود را می‌کنند و حتی دوست دارند کارها را بهتر انجام دهند به این معنا نیست که این ویژگی‌ها برای حل مشکل کافی است.
۴. ممکن است افراد مسبب همه مشکلات خود نباشند اما در هر صورت باید آنها را حل کنند.  
افراد باید پاسخ‌های رفتاری و محیط خود را به منظور تغییر زندگی خود، تغییر دهند.  
افراد باید رفتار جدید را در همه بافت‌های مرتبط با رفتار یاد بگیرند
۵. مهارت‌های جدید رفتاری باید در موقعیت‌هایی که استفاده از مهارت‌ها مورد نیازند تمرین شوند و تمرین مهارت‌ها نباید فقط در موقعیت‌هایی صورت گیرد که برای اولین بار یاد گرفته شده‌اند.  
همه رفتارها (اعمال، افکار، هیجان‌ها) علتی دارند.
۶. همیشه علت یا مجموعه عللی برای اعمال، افکار و هیجان‌های ما وجود دارد حتی اگر ما علل آنها را ندانیم.  
فهمیدن و تغییر علل رفتار مؤثرتر از قضاوت کردن و سرزنش کردن است.
۷. قضاوت و سرزنش کردن آسان‌تر هستند، اما اگر ما می‌خواهیم تغییری در جهان به وجود بیاوریم، مجبور هستیم زنجیره رویدادهایی که رفتار و رویدادهای ناخواسته را به وجود می‌آورند شناسایی کنیم.

۱. اما اگر پیشرفت فرد ثابت است و میزان بهبود او واقع‌بینانه است به سعی بیشتر و انگیزه بیشتر نیازی نیست.

۲. والدین و مراقبان باید به کودکان در این تکلیف کمک کنند.

## نظریه زیستی - اجتماعی

چرا من در کنترل هیجان‌ها و اعمالم مشکلات زیادی دارم؟

آسیب‌پذیری هیجانی مقوله‌ای زیست‌شناختی است:

یعنی به این بستگی دارد که افراد با چه ویژگی‌هایی به دنیا می‌آیند:

- آنها نسبت به محرک‌های هیجانی حساس‌تر هستند؛ آنها می‌توانند اطلاعات هیجانی دقیقی را از محیط دریافت کنند که افراد دیگر حتی به آن توجه نمی‌کنند.
- آنها در مقایسه با سایر افراد هیجان را به دفعات بیشتری تجربه می‌کنند.
- هیجان آنها بدون هیچ دلیلی به صورت ناگهانی برانگیخته می‌شود.
- آنها هیجان‌های شدیدتری دارند.
- هیجان آنها مانند یک تَن آجر روی سرشان خراب می‌شود.
- هیجان آنها برای مدت طولانی باقی می‌ماند.

تکانشگری اساس زیستی نیز دارد:

عمل تنظیم (هیجانی) برای برخی افراد سخت‌تر است.

- برای آنها مهار کردن رفتارهای تکانشی دشوار است.
- اغلب، بدون فکر کاری انجام می‌دهند که آنها را به دردسر می‌اندازد.
- گاهی به نظر می‌رسد که برای رفتار آنها هیچ دلیلی وجود ندارد.
- برای آنها مؤثر بودن دشوار است.
- خلق آنها مانع سازمان‌دهی لازم برای رسیدن به اهدافشان می‌شود.
- آنها نمی‌توانند رفتارهایی را که تحت تاثیر خلقشان قرار دارد، کنترل کنند.

(ادامه در صفحه بعد)



**محیط اجتماعی نامعتبرساز تنظیم هیجان را بسیار سخت می کند محیط نامعتبرساز هیجان شما را درک نمی کند.**

- این محیط به شما می گوید که هیجان شما نامعتبر، عجیب، نادرست یا بد است.
- این محیط معمولاً واکنش های هیجانی شما را نادیده می گیرد و کمکی به شما نمی کند.
- در این محیط ممکن است به شما گفته شود «چنین بچه ای نباش» «فریاد زن» «اینقدر بچه نباش و مشکل را حل کن» یا «افراد عادی اینگونه ناامید نمی شوند».
- نامعتبر کردن دیگران، بهترین کاری است که افراد نامعتبرساز می توانند انجام دهند.
- آنها ممکن است ندانند چطور دیگران را معتبر کنند یا اینکه ندانند معتبر کردن چقدر مهم است، یا ممکن است بترسند که اگر هیجان شما را معتبر کنند، بیشتر هیجانی شوید.
- آنها ممکن است تحت استرس بالا یا فشار زمانی قرار داشته باشند یا ممکن است خودشان منابع (حمایتی) بسیار کمی داشته باشند.
- همچنین فقط ممکن است بین شما و محیط اجتماعی تان تناسب ضعیفی وجود داشته باشد: ممکن است شما لاله ای در باغ گل رز باشید.

**وقتی می خواهید یاد بگیرید چگونه هیجان خود را تنظیم کنید، محیط اجتماعی نامؤثرمشکل بزرگی است**

- محیط شما ممکن است هیجانها و اعمال خارج از کنترل شما را تقویت کند.
- اگر وقتی که شما خارج از کنترل هستید افراد دیگر تسلیم شوند، به دست آوردن کنترل برای شما سخت خواهد شد.
- اگر دیگران به شما بگویند تغییر کنید اما به شما یاد ندهند که چگونه این کار را انجام دهید تلاش در جهت تغییر برای شما دشوار خواهد بود.

**آنچه مهم است عمل متقابل بین فرد و محیط اجتماعی است**

- ویژگی های زیستی و محیط اجتماعی بر فرد تأثیر می گذارند.
- فرد عمل متقابل انجام می دهد و بر محیط اجتماعی خود تأثیر می گذارد.
- محیط اجتماعی عمل متقابل انجام می دهد و بر فرد تأثیر می گذارد.
- و این عمل متقابل به همین صورت به طور پیوسته و دائمی رخ می دهد.