رفتاردرمانی دیالکتیکی
کتاب راهنمای مهارت‌ها

بیمارستان ایالتی فالتون

ترجمه
سارا قربانی
کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

اقتباس از دفترچه راهنمای مهارت‌ها برای درمان اختلال شخصیت مرزی،
لینهان (۱۹۹۳)، نیویورک: چاپ گیلفورد

کتاب ارجمند

برای باران...
که مرا در رسیدن به اهداف و رؤیاهایم یاری نمود.

برای مهسا...
که وجودش همچون چراغی روشنایی راهم بود تا این کتاب به پایان برسد.



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

جرالد می







فهرست

مقدمه ۱۰

دستورالعمل‌های گروه ۱۲
«دیالکتیکی» ۱۳
راهنمای تفکر دیالکتیکی ۱۴
کاربرگ تکالیف دیالکتیک ۱۵
اعتباربخشی چیست؟ ۱۶
چگونه اعتباربخشی کنیم؟ ۱۷
تمرین اعتباربخشی ۱۸

مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی ۱۹

حالت‌های ذهن ۲۰
مهارت‌های ذهن‌آگاهی (مهارت چه) ۲۱
مهارت‌های ذهن‌آگاهی (مهارت چطور) ۲۲
مشاهده و توصیف افکار ۲۳

مهارت‌های روابط بین فردی ۲۵

اهداف مؤثر بین فردی ۲۶
دستورالعمل‌هایی برای اثربخشی اهداف: آنچه را که می‌خواهید به دست آورید ۲۷
درخواست کردن برای آنچه می‌خواهم یا رد کردن یک درخواست ۲۹
رهنمودهایی برای اثربخشی رابطه ۳۱
حفظ یک رابطه ۳۱
رهنمودهایی برای اثربخشی احترام به خود ۳۲
احترام خود را حفظ کنید ۳۲
اهداف و اولویت‌ها در موقعیت‌های بین فردی ۳۳
کمبود فاکتورهای اثربخشی بین فردی ۳۴
باورها درباره اثربخشی روابط بین فردی ۳۵
خودتشویقی ۳۷
مشاهده و توصیف موقعیت‌های بین فردی ۳۸
ابراز هیجان‌ها به شیوه‌ای مؤثر ۳۹
راهبردهایی برای به اشتراک‌گذاشتن و گوش دادن ۴۰
مهارت‌های بیشتر برای حل تعارضات با دیگران ۴۱
انتخاب‌هایی دربارهٔ شدت هیجانی ۴۲
اثربخشی بین فردی تکلیف خانگی ۴۴

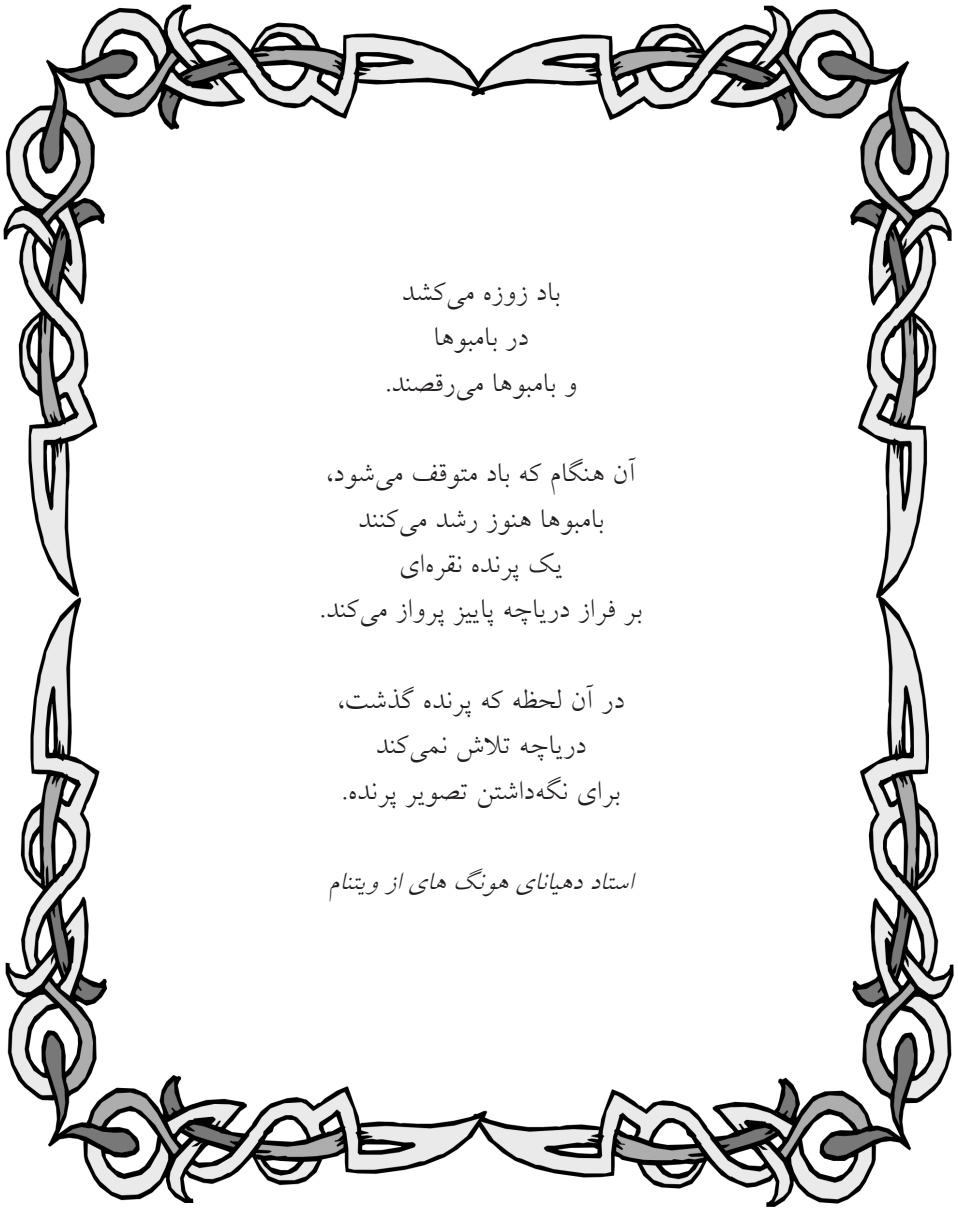
مهارت‌های تنظیم هیجان ۴۷

چرا باید این مهارت‌ها را یاد بگیریم؟ ۴۸
دیدگاه سالم به هیجان‌ها ۴۹
درباره هیجان‌ها ۵۰
چگونه (همه) هیجان‌ها به ما کمک می‌کنند ۵۱
پاسخ‌های منحصربه‌فرد ما ۵۲
دانستن تفاوت‌ها: ۵۳
نام‌گذاری هیجان‌ها ۵۴
هیجان‌ها این‌گونه عمل می‌کنند ۵۵
باورهایی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم ۵۶
تقویت خودگویی‌ها ۵۷
مشاهده و توصیف هیجان‌ها ۵۸
کاهش آسیب‌پذیری: قوی ماندن ۶۰
پیشنهادهایی برای خواب خوب ۶۱
برنامه من برای دور ماندن از ذهن هیجانی ۶۳
تسلط برجهان من ۶۴
گام‌هایی برای افزایش تجربیات مثبت ۶۵
جزوه تنظیم هیجان‌ها ۶۶
رها کردن هیجان‌های آزاردهنده: آگاهی به هیجان‌های کنونی ۶۸
تغییر هیجان‌ها با عمل کردن به شیوه متضاد نسبت به هیجان‌های کنونی ۶۹
کار برگ عمل متضاد در برابر هیجان‌ها ۷۰

مهارت‌های تحمل پریشانی ۷۱

راهکارهای بقا در بحران ۷۲
خود آرامش‌بخشی ۷۳
لحظهٔ حال را بهبود ببخشید ۷۵
فکر کردن به مزایا و معایب ۷۷
مدیریت امیال ۷۹
راهنمایی برای پذیرش واقعیت: مشاهده تمرین نفس کشیدن خود ۸۰
راهنمای پذیرش واقعیت تمرین نیم- لبخند ۸۲

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



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؛ برنامهٔ 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 می آید. در واقع تنش میان تز و آنتی‌تز در هر سیستم و یکپارچگی بعدی میان آن‌ها عامل ایجاد تغییر است. عنصر برجستهٔ دیگری که در این درمان وجود دارد اعتباربخشی به هیجان‌های بیمار است که در تاریخچهٔ 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 به‌دست آورد، با شیوه‌های بهتر و مناسب‌تری در تنظیم و مدیریت هیجان‌های خود عمل می‌نمایند. 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 می باشد. دیالکتیک به معنای امکان درستی همزمان دو ایده یا فکر می باشد 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 ٤ عنصر رفتار درمانی دیالکتیکی (ذهن‌آگاهی- افزایش اثربخشی میان‌فردی- تنظیم هیجان‌ها و تحمل آشفتگی) 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 می نماید. 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 می پردازد. 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 می نماید. در بخش سوم با تاکید 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 تاکید 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.
٤. 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 ازآنچه در توان شما هست نیاز داشت او را تشویق کنید تا با دستیار رهبر گفتگو کند.
٦. 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 زمینهٔ خودآزاری 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 انگیزهٔ 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» دوری‌کنید 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 هیچ‌کس حقیقت مطلق نیست. نسبت به دیدگاه‌های مختلف مایل و راغب باشید.

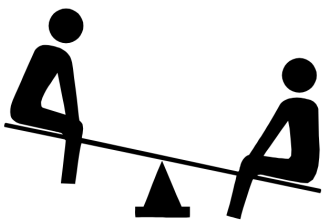
به خاطر داشته باشید اگر احساس خشم و غضب می‌کنید، دارای تفکر دیالکتیک نیستید.

به‌جای جمله «تو ..... هستی»، ازجمله « من احساس می‌کنم.....» استفاده کنید.

بپذیرید 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 ازآنچه 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 حل‌شده 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.

٤. 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 بربیایم بدون اینکه دیگران را به زحمت بی‌اندازم.
ج. گاهی اوقات به کسی نیاز دارم تا به حرف‌هایم گوش دهد. وقتی آن‌ها نمی‌توانند مأیوس 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.

٦. 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.

اعتباربخشی چیست؟

اعتباربخشی به این معناست که آنچه احساس، فکر و تجربه می‌کنید و به آن باور دارید **واقعی**، **منطقی** و **قابل‌فهم** است.

خود **اعتباربخشی** به آن معناست که باور داشته باشید آنچه درون خود احساس می‌کنید مهم و منطقی است.

هیجان‌ها، افکار و احساسات همه تجاربی هستند که گاهی به وجود آن‌ها در خودمان تردید می‌کنیم و از خودمان می‌پرسیم:

آیا من واقعاً چنین احساسی دارم؟
آیا باید این احساس را تجربه کنم؟ (تجربهٔ چنین احساسی «درست» است؟ حتی اگر باعث ناراحتی دیگران شود؟).

ممکن است نگاهی به اطراف بیاندازیم و سعی کنیم حدس بزنیم که دیگران در موقعیت مشابه چه احساسی را تجربه می‌کنند یا انتظار دارند ما چه احساسی داشته باشیم. دلیل این اتفاق آن است که به ما گفته شده است که نباید به تجربیات درونی خود اعتماد کنیم. ما به دیگران بیشتر از خودمان اعتماد داریم.

بعضی‌اوقات وقتی خود را نامعتبر می‌کنیم زمان و انرژی زیادی را صرف می‌کنیم تا هم به دیگران و هم به خودمان اثبات کنیم که تجارب‌مان واقعی و عقلانی است. این مسئله اغلب منجر به تعارض می‌شود.

در رفتاردرمانی دیالکتیک ما یاد می‌گیریم به دیگران اعتبار ببخشیم زیرا:

روابطمان را بهبود می‌بخشد.
به آرام کردن شرایط کمک می‌کند و به حل مسئله منجر می‌شود.

ما یاد می‌گیریم که خود اعتباربخشی کنیم زیرا:

ترس را کاهش می‌دهد سپس ما می‌توانیم مشکل را حل کنیم.
به ما فرصت می‌دهد تا از درد و رنجی که با خود توجیهی و خود تردیدی همراه است رهایی یابیم.

اعتباربخشی کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.

چگونه اعتباربخشی کنیم؟

اعتباربخشی به معنی موافقت یا تائید رفتار نیست. در حقیقت **اعتباربخشی یعنی قضاوت نکردن.**

راهکارهای اعتباربخشی:

۱. **به ارزش درونی هر فرد اهمیت دهید**، چه آن شخص خود شما باشد و چه دیگری.

۲. **مشاهده کنید**– به هر آنچه توسط کلمات، حالت‌ها و زبان بدن بیان می‌شود گوش فرا دهید و در لحظه حضور داشته باشید.

اگر در حال خوداعتباربخشی هستید **در آرامش با تجربیات خود همراه شوید** و تلاش کنید حداقل برای چند لحظه آن‌ها را بشناسید.

اگر در حال اعتباربخشی دیگران هستید تماس چشمی مناسب برقرار کنید، سرِ خود را به علامت تائید تکان دهید و در توجه کردن به آن‌ها هوشیارانه عمل کنید.

۳. **حقایقی که در هرلحظه حضور دارند را بدون قضاوت کردن توصیف کنید.**

٤. **ناگفته‌ها را بیان کنید**. به احساسات و باورهایی که حضور دارند و تاکنون ابراز نشده‌اند توجه کنید. «به نظر می‌رسد خشمگین هستید و همچنین ازآنچه که دیگران به شما گفته‌اند ناراحت هستید»

اگر در حال اعتباربخشی خود هستید، احساسات اولیه را شناسایی کنید. اگر از بین احساسات خشم آشکار است تلاش کنید تا احساسات شرم، آسیب و ناامیدی که ممکن زیر خشم پنهان‌شده باشند را کشف کنید.

۵. **آنچه در خصوص تجربه درست و معتبر است را پیدا کنید** و آن را یادداشت کنید. بدون در نظر گرفتن این موضوع که آن تجربه را تائید می‌کنید و با آن موافق هستید یا خیر. بخشی از آن را که منطقی است پیدا کنید و آن را اعتباربخشی کنید.

اگر خود را اعتبار می‌بخشید ممکن است دریابید که افکاری که در حال تجربه آن‌ها هستید «غیرمنطقی» هستند. بااین‌حال، حضور و قدرت آن‌ها را در لحظه حال اعتبار ببخشید.

اگر در حال اعتبار بخشیدن به دیگران هستید، حتی اگر با رفتارهای آن‌ها موافق نباشید، چیزی را پیدا کنید که بتوانید با او همدلی کنید «وقتی عصبانی می‌شوی می‌خواهی سرِ یکی دیگر خالی کنی؟»

تمرین اعتباربخشی

پس از خواندن هر موقعیت (سؤال)، تمام پاسخ‌هایی که مربوط به اعتباربخشی می‌شوند را مشخص کنید. برخی از پاسخ‌ها ممکن است مفید باشند، اما معتبر نیستند. به یاد داشته باشید که باید به خود/ دیگران اطمینان دهید که تجربهٔ آن‌ها واقعی، مهم و منطقی است. تمام پاسخ‌های مناسب برای هر سؤال را مشخص کنید.

۱. یکی از دوستان یک صندلی را به درون راهرو پرتاب کرده است زیرا یکی از همکلاسی‌ها به او اجازه نداده است که از تلفن استفاده کند. آن‌ها مرتکب یک تخلف بزرگ شده‌اند و بسیار عصبانی هستند. آن‌ها در حال صحبت کردن با شما هستند.

أ. شما گوش می‌دهید و سر تکان می‌دهید.
ب. آن‌ها را نادیده می‌گیرید. چون نمی‌خواهید به خاطر رفتار بدی که از آن‌ها سرزده است به آن‌ها توجه کنید.
ج. شما می‌گویید، «خیلی ناراحت بودی که این کار را کردی، این‌طور نیست؟»
د. شما می‌گویید، «حق با تو بود! او هرگز اجازه استفاده از تلفن خود را به کسی نمی‌دهد!»

۲. رفتار یکی از همکاران شما اخیراً تغییر کرده است. او ایجاد دردسر می‌کند و قوانین را نقض می‌کند. او از شما می‌خواهد که به خاطر او یک دروغ بگویید تا او بتواند تا دیروقت بیرون بماند.

أ. شما به او می‌گویید، «از اینکه دچار دردسر شوی نگرانی، من می‌توانم تو را درک کنم ولی نمی‌توانم دروغ بگویم و من هم مثل تو به دردسر بیفتم. بهتر است راه‌حل دیگری پیدا کنیم».
ب. شما بلافاصله شروع به ناسزا گفتن به او می‌کنید.
ج. سعی می‌کنید از او دوری‌کنید. وقتی او به شما نزدیک می‌شود شما می‌گویید، «الآن نمی‌توانم صحبت کنم و باید لباس‌هایم را به خشک‌شویی ببرم»
د. شما می‌گویید، «از من می‌خواهی که به کارمندان بگویم شما با من بودی و به همین خاطر کاری که از شما خواسته بودند را انجام نداده‌ای؟»

۳. احساس ناراحتی می‌کنید ولی علت آن را نمی‌دانید. شروع به ناسزا گفتن به کسی می‌کنید که کار خطایی انجام نداده است.

أ. به خودتان می‌گویید، «من همیشه تحریک‌پذیرم و دیگران را از خودم دور می‌کنم».
ب. شما خود را مجبور می‌کنید که بیش‌ازحد توان خود در تمام روز با دیگران صبورانه رفتار کنید.
ج. با یکی از دوستان‌تان صحبت می‌کنید و به او می‌گویید، «همین‌الآن با یک نفر دعوایم شد اما دلیلش را نمی‌دانم. الآن گیج و ناراحتم»
د. در صورت نیاز درخواست کمک کنید.