

کتاب کمک فوری برای نوجوانان

**کتاب کار مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک
برای رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان
ابزارهای عملی برای کمک به مدیریت هیجان‌ها
و غلبه بر رفتارهای خودآسیب‌رسان**

تألیف

شری فن دایک

ترجمه

سارا قربانی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

ویراستار

فاطمه ساعی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

فهرست

مقدمه	۱۳
فصل ۱: رفتار خودآسیب‌رسان چیست، و چرا این کار را انجام می‌دهید؟	۱۷
فصل ۲: بقا در بحران	۳۱
فصل ۳: چگونه عملکرد بهتری داشته باشیم	۴۶
فصل ۴: خرد درونی خود را پیدا کنید	۵۶
فصل ۵: نام‌گذاری احساس و مدیریت آن	۶۸
فصل ۶: هیزم در آتش ریختن را متوقف کنید	۸۵
فصل ۷: از اجتناب دوری کنید	۱۰۶
فصل ۸: اهمیت روابط	۱۲۶
نتیجه‌گیری: الان کجایی؟	۱۴۶
منابع	۱۵۴
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی	۱۵۶
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی	۱۵۸

«خواندن این کتاب را به همهٔ معلمان و والدین توصیه می‌کنم. من بیش از سی سال است که تدریس می‌کنم و مشکل خودزنی یکی از چالش‌های جدی نوجوانان است. بسیاری از دانش‌آموزانم را دیده‌ام که با این مسئله درگیر هستند. مشکل اینجاست که من راه‌حل مطمئنی برای حل این مشکل پیدا نکرده‌ام. خوشبختانه، این کتاب کمک‌کننده خواهد بود. این کتاب مبتنی بر مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) است و به افرادی که تمایلات خودزنی دارند راه‌حل‌ها و راهبردهای ساده‌ای را ارائه می‌کند.»

— جکسون یی، کارشناس ارشد، معلم مقطع راهنمایی

«ایجاد درد جسمانی برای رهایی از رنج هیجانی می‌تواند اثرات مخربی بر زندگی نوجوان داشته باشد. شری، با تخصص بی‌نظیر در رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) راهنمایی ساده و قابل درکی ارائه می‌دهد که خوانندگان را قادر می‌سازد الگوهای مقابله‌ای مشکل‌ساز را ارزیابی کرده و رفتارهای خودآسیب‌رسان را به شیوه‌هایی معنادار و پایدار به چالش بکشند. مثال‌های دقیق، تجربیات شخصی را تأیید می‌کنند و نحوهٔ به‌کارگیری مهارت‌ها برای کاهش رنج هیجانی را نشان می‌دهند.»

— شیوانی وی. کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی گوپتا، مدیر بالینی مرکز درمانی اُگریج، ریچموند هیل، کانادا.

«این کتاب کار با لحنی گرم و قابل‌فهم، خوانندگان را به سفری دعوت می‌کند تا درک کنند چرا ممکن است به رفتارهای خودآسیب‌رسان دست بزنند و روش‌های سالم‌تری برای مدیریت هیجان‌هایشان بیاموزند. شری فن دایک، راهبردها و مهارت‌های عملی ارائه‌شده در این کتاب کار را به شیوه‌ای دلسوزانه و بدون قضاوت توضیح می‌دهد. این کتاب، ابزاری ضروری برای هر نوجوانی است که با رفتارهای خودآسیب‌رسان درگیر است!»

— مگی مولن، کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی، مددکار اجتماعی پاسخگو به فرهنگ، مربی ملی، و نویسنده کتاب مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی برای روان‌پریشی.

«در این کتاب کار جذاب، فن دایک به نوجوانانی که با خودزنی درگیرند، راهنمایی‌های ارزشمندی در زمینهٔ مهارت‌های کلیدی رفتاردرمانی دیالکتیکی ارائه می‌دهد. این کتاب کار از طریق مثال‌های واضح و مرتبط با دنیای نوجوانان، تمرین‌های جذاب و رویکردی روشن و خلاقانه در سازمان‌دهی و ارائهٔ مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک، با آنها ارتباط برقرار می‌کند. نوجوانان نه تنها در مورد چگونگی غلبه بر رفتارهای خودآسیب‌رسان بلکه مهم‌تر از آن، چگونگی ساختن یک زندگی ارزشمند، راهنمایی‌های خردمندانه‌ای را خواهند یافت. من به شدت این کتاب کار را به نوجوانانی که با رفتارهای

خود آسیب‌رسان دست‌وپنجه نرم می‌کند توصیه می‌کنم.»

— **الکساندر چپمن، دکترای روان‌شناسی**، استاد روان‌شناسی دانشگاه سایمون فریزر، رئیس مرکز رفتاردرمانی دیالکتیک ونکوور و نویسنده کتاب *راهنمای بقای اختلال شخصیت مرزی*.

«شری فن دایک دوباره موفق شده است! این کتاب آموزنده و کاربردی به افراد کمک می‌کند بدانند چرا درگیر رفتارهای خودآسیب‌رسان می‌شوند و چگونه می‌توانند با استفاده از مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک راهکارهای جایگزین برای مقابله با رنج هیجانی خود پیدا کنند.»

— **گرگ ساموئلسون**، پرستار و روان‌درمانگر در انتاریو، کانادا؛ و عضو مؤسس شبکه کانادایی برای درمان متمرکز بر شفقت.

«این کتاب کار، برای نوجوانانی که درگیر رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی هستند ابزاری آسان فراهم می‌کند. والدین، پزشکان و سایر افرادی که در دایرهٔ مراقبت از نوجوانان قرار دارند نیز از آموزش‌های روانشناختی این کتاب بهره‌مند خواهند شد. این کتاب از زبانی محبوب برای نوجوانان، داستان‌های آگاهی‌بخش و فعالیت‌های جذاب برای کشف الگوهای رفتاری سالم‌تر استفاده می‌کند. استفاده از این روش به تنهایی یا در کنار روان‌درمانی گزینه‌ای عالی برای نوجوانانی است که به دنبال بهبود سلامت خود هستند.»

— **میشل برانس، کارشناسی ارشد**، روان‌درمانگر در کالج روان‌درمانگران انتاریو؛ مدیر بالینی شمارش پروانه‌های سلامتی کودک، جوانان و خانواده؛ و روان‌درمانگر در مطب خصوصی متخصص در بهزیستی روانی نوجوانان و بزرگسالان در حال رشد.

«شری فن دایک کار فوق‌العاده‌ای انجام می‌دهد و رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی را به روش‌های غیر شرم‌آور توضیح می‌دهد. او کتاب را با این نکته آغاز می‌کند که افراد به دلایل قابل‌درک، درگیر این رفتارها می‌شوند - آنها می‌خواهند با تجربیات و احساسات دردناک مقابله کنند. باین حال، به زودی می‌آموزیم که راه‌های سالم و مؤثرتری برای مقابله با مشکلات و دردها وجود دارد. این کتاب به خوبی نوشته شده است و برای نوجوانان (و بزرگسالان) که می‌خواهند تمرین‌های مهارت‌آموزی را به تنهایی یا به کمک درمانگر انجام دهند در دسترس است. این کتاب کار برای کسانی که با موقعیت‌های سخت زندگی و احساسات دردناک سروکار دارند مفید است تا بتوانند زندگی سالم‌تری داشته باشند.»

— **کارما گویندن، دکترای CCFT**، روان‌درمانگر، مشاور و مربی در بخش خصوصی در بولتون و نیومارکت، کانادا.

«شری در توصیف مهارت‌های ارزشمند توانایی فوق‌العاده‌ای دارد و روشی را برای خواننده شرح می‌دهد تا آن مهارت‌ها را در زندگی خود بگنجاند. ما ممکن است با نظریه‌های پیچیده و توضیحات عمیق، قدرت یک پیام را از دست بدهیم. شری موفق شده است پذیرش و اعتبار باورنکردنی را با راهنمایی‌های مثبت و قابل‌دسترس برای تغییر به نمایش بگذارد و او این کار را به زیبایی در قالب این کتاب انجام می‌دهد. در میان یادگیری و گزینه‌های ارائه شده در اینجا، دعوتی برای مکث و بررسی گزینه‌های موجود وجود دارد. او هم در انتخاب زبان و هم در ایجاد تعادل بین متن و کاربرد شایسته عمل کرده است. به کمک این کتاب، درحالی‌که یاد می‌گیرید چگونه هیجان‌های خود را تنظیم کنید، راهی برای بهبودی از مقابله ناسالم خواهید یافت.»

— لین ام. گارفینکل، کارشناسی ارشد، روان‌درمانگر

مقدمه

به احتمال زیاد می‌دانید که بسیاری از افراد به خود آسیب می‌رسانند - از روی عمد به بدن خود آسیب می‌زنند - نه، شما دیوانه نیستید، شما عجیب و غریب نیستید. در واقع دلایل قابل درک زیادی وجود دارد که چرا افراد به شکل‌های مختلف به خود صدمه می‌زنند. اما حداقل بخشی از شما می‌داند این رفتار در درازمدت سالم یا مؤثر نیست در غیر این صورت شما مشغول خواندن این کتاب نبودید؛ بنابراین، ابتدا از اینکه این کتاب را انتخاب کردید تشکر می‌کنم و به شما تبریک می‌گویم که به این آگاهی رسیده‌اید که نمی‌خواهید رفتار خود آسیب‌رسان را برای همیشه در زندگی خود داشته باشید.

هدف اول این کتاب، کمک به شما برای درک رفتار خود است، چه آن زمان که کاری می‌کنید که به بدنتان آسیب می‌رساند؛ مانند بریدن یا سوزاندن خود، و یا انجام دادن یک رفتار خود ویرانگر مانند سوء مصرف مواد مخدر یا الکل و یا داشتن رابطه جنسی محافظت نشده با افرادی که نمی‌شناسید. هدف دوم این است که به شما مهارت‌هایی بیاموزد تا بتوانید روش‌های ناسالم برای مقابله با درد و سختی‌هایی که در زندگی با آن مواجه می‌شوید را کنار بگذارید.

این کتاب بر اساس یک روش درمانی به نام رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) است که توسط دکتر مارشا لینهان (۱۹۹۳)، روان‌شناس در ایالات متحده ایجاد شده است. هدف او کمک به افرادی مانند شما بود، افرادی که با رفتارها و تکانه‌های خود آسیب‌رسان دست‌وپنجه نرم می‌کنند و حتی کسانی که فکر خودکشی دارند. این کتاب کار مهارت‌هایی که برای داشتن یک زندگی سالم‌تر نیاز دارید را به شما آموزش می‌دهد تا بتوانید انتخاب‌هایی برای خود داشته باشید و با دیگران روابطی برقرار کنید که احساس خوبی به شما بدهند. با گذشت زمان، انتخاب‌های سالم‌تر و روابط مثبت به شما کمک می‌کنند تا نسبت به خودتان احساس بهتری داشته باشید؛ همچنین در بلندمدت به افراد کمک می‌کند تا ببینند که خودآزاری آن چیزی نیست که در زندگی می‌خواهند و به آنها کمک می‌کند این رفتارها را حذف کنند.

مهارت‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت به چهار دسته تقسیم می‌شوند. مهارت‌های بقا در بحران به شما کمک می‌کنند تا از بحران - هر چیزی که ممکن است باشد - بدون ایجاد مشکلات بیشتر برای خود، جان سالم به در ببرید. مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا درد هیجانی را که احساس می‌کنید کاهش دهید و بر اساس تکانه‌ها عمل نکنید؛ چون به شما کمک می‌کند تا بیشتر در لحظه حال زندگی کنید و نسبت به اتفاق‌های زندگی پذیرش بیشتری داشته باشید. مهارت‌های تنظیم هیجان، بیشتر در مورد هیجان‌ها و نحوه مدیریت آنها به روش‌های سالم‌تر به شما

آموزش می‌دهد. و مهارت‌های اثربخشی بین‌فردی به شما کمک می‌کند تا روابط متعادل و رضایت‌بخشی با دیگران داشته باشید. با انجام فعالیت‌های این کتاب کار در مورد این مهارت‌ها و نحوه استفاده از آنها بیشتر خواهید آموخت. تعدادی کاربرگ نیز برای دانلود در وبسایت این کتاب در دسترس است. <http://www.newharbinger.com/45458>

چرا برخی از ما در ابتدا به رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی روی می‌آوریم؟ هنوز مسائل زیادی درباره مغز ما برای یادگیری وجود دارد و وقتی صحبت از هیجان‌ها می‌شود هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد، اما در رفتاردرمانی دیالکتیک ما معتقدیم افرادی که به این رفتارها روی می‌آورند به دو دلیل این کار را انجام می‌دهند. اول اینکه برخی از افرادی که دست به این رفتارها می‌زنند با سطح حساسیت بالاتری نسبت به دیگران متولد می‌شوند. آیا شما از این دسته هستید؟ آیا محرک‌ها را به دفعات و با شدت بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کنید؟ آیا دیگران به شما می‌گویند که نسبت به اتفاق‌ها «بیش از حد» واکنش نشان می‌دهید؟ اینکه شما پر از «هیجان» هستید؟ اگر به شما شباهت دارد، مطمئن باشید که شما در این اتفاق نقشی نداشته‌اید! این سطح بالای حساسیت می‌تواند مربوط به ژن‌های به ارث رسیده از والدین شما باشد. ممکن است مربوط به مشکلاتی باشد که شما با آن متولد شده‌اید. یا ممکن است به دلیل مشکلاتی باشد که مادر شما در دوران بارداری داشته است. (نه، ما مادران را هم مقصر نمی‌دانیم! اما اگر برای مثال در دوران بارداری، مشکلات جسمی یا روحی داشته یا در دوران بارداری دچار نوعی ضربه روحی یا استرس شده باشد این موضوع می‌تواند روی رشد شما تأثیر گذاشته باشد). همچنین لازم است بدانید که حساس بودن بیش از حد آن‌قدر هم بد نیست؛ با اینکه افراد حساس‌تر گاهی درد بیشتری را تجربه می‌کنند اما معمولاً افرادی خلاق‌تر و پرسرورتر هستند و به دلیل توانایی‌شان در حس عمیق‌تر مسائل، تمایل دارند ارتباطات قوی‌تری با دیگران برقرار کنند.

اما این تنها بخشی از داستان است که چرا افراد ممکن است به رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی روی آورند. بخش دیگر محیطی است که شما در آن بزرگ می‌شوید. محیط ما نقش مهمی در رشد ما ایفا می‌کند و برای افرادی که به این نوع رفتارها روی می‌آورند آسیب روحی مانند مورد سوءاستفاده یا به‌نوعی مورد بی‌توجهی قرارگرفتن تجربه‌ای رایج است. اما شما نیازی به تجربه آسیب ندارید تا به رفتارهای مشکل‌ساز روی بیاورید. در رفتاردرمانی دیالکتیک ما معتقدیم که یکی از رایج‌ترین عوامل محیطی که منجر به روی آوردن افراد به رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی می‌شود بزرگ شدن در محیطی بی‌اعتبارکننده است، محیطی که در آن یاد گرفته‌اید که تجربیات درونی شما (مانند هیجان‌ها و افکار شما) اشتباه بوده‌اند.

درحالی‌که هیچ یک از ما در دنیایی زندگی نمی‌کنیم که هیجان‌ها، افکار و باورهای ما همیشه درک و پذیرفته شوند، برخی از افراد در محیط‌هایی بزرگ می‌شوند که به طور مرتب این پیام را دریافت

می‌کنند که مشکلی در وجودشان هست — این مسئله همراه با حساسیت بالای خود فرد، اغلب منجر به رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی می‌شود. نکته مهم در اینجا این است که تقصیر شما نیست که مشکلاتی وجود دارد که منجر به رفتارهای خودآزاری یا خودتخریبی شده است. این ترکیبی است از حساسیت شما و محیطی که در آن بزرگ شده‌اید که به هر دلیلی آنچه را که از نظر عاطفی به آن نیاز داشتید را به شما نداده است؛ بنابراین نه این تقصیر شما نیست، و بله همچنان این شما هستید که برای بهتر شدن وضعیت خود باید تلاش کنید!

در فصل بعدی، بیشتر در مورد رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی صحبت خواهم کرد تا درک بهتری از این مشکلات و نحوه کمک این کتاب به شما در رفع آنها ارائه دهم. سپس مهارت‌هایی را خواهید آموخت که به مرور زمان جایگزین آن رفتارها شوند، تا بتوانید با اتفاقات دشواری که در زندگی‌تان رخ می‌دهد (و احساسات دردناکی که در نتیجه آن تجربه می‌کنید) بهتر مقابله کنید. اگر تصمیم گرفتید به خواندن این کتاب ادامه دهید — امیدوارم این کار را انجام دهید — مهم است که به یاد داشته باشید که تغییر یک شبه اتفاق نمی‌افتد. در مورد آنچه که تاکنون یاد گرفته‌اید فکر کنید. در فصل اول، شما این فرصت را خواهید داشت که بیشتر در مورد آمادگی و تمایل خود به انجام این کار دشوار اما بسیار ارزشمند فکر کنید. موفق باشید. امیدوارم با من بمانید!

فصل ۱

رفتار خود آسیب‌رسان چیست، و چرا این کار را انجام می‌دهید؟

خودزنی به آسیب‌رساندن عمدی به بدن، به منظور صدمه‌زدن به خود اما بدون قصد خودکشی اشاره دارد. اگرچه راه‌های زیادی وجود دارد که افراد به خود آسیب می‌زنند؛ اما شایع‌ترین روش‌های آسیب‌رساندن به خود، بریدن، ضربه‌زدن، مشت‌زدن یا سوزاندن خود است. گاهی اوقات افرادی که به خود آسیب می‌رسانند مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب دارند اما بسیاری از افراد بدون این مشکلات نیز به خود آسیب می‌رسانند.

همچنین رفتارهایی وجود دارد که می‌توانیم آن‌ها را خودتخریبی در نظر بگیریم که در آن شما به‌نوعی به زندگی خود آسیب می‌زنید — به‌عنوان مثال، اختلال در خوردن مانند استفراغ‌کردن یا غذا نخوردن؛ یا سوءمصرف مواد مخدر یا الکل — اما شما آسیب مستقیمی به بدن خود وارد نمی‌کنید. این تفاوت مهم است و باید در مورد آن بدانید؛ زیرا افرادی که به خود آسیب می‌رسانند در معرض خطر بیشتری برای انجام این رفتار در آینده و تلاش برای خودکشی هستند. با این حال، هر دو رفتار خود آسیب‌رسان و خودتخریبی بدون شک مشکل‌ساز هستند و افرادی که به خود آسیب می‌زنند نیز تمایل به انجام رفتارهای خودتخریبی دارند، بنابراین اغلب بین این دو همپوشانی‌های زیادی وجود دارد. همچنین در مبدأ این مشکلات همپوشانی‌هایی وجود دارد: افراد حساس‌تر که در محیط‌های نامعتبر بزرگ شده‌اند یاد نمی‌گیرند که چگونه هیجان‌های خود را به روش‌های سالم مدیریت کنند. این همان چیزی است که اغلب به آن *بدتنظیمی هیجانی* می‌گویند. اگر هیچ‌گاه روش‌های ماهرانه‌ای برای مدیریت هیجان‌های خود یاد نگرفته‌اید قابل درک است که برای کاهش درد به رفتارهای مختلفی مانند بریدن و سایر اشکال خودزنی یا سوءمصرف مواد و سایر اشکال رفتارهای خودتخریبی روی آورید.

به کمک مهارت‌های این کتاب روش‌های سالم‌تری برای مدیریت هیجان‌ها خواهید آموخت تا رفتارهای خود آسیب‌رسان و خودتخریبی را کنار بگذارید. برای درک بهتر این ایده‌ها، فعالیت زیر را انجام دهید تا متوجه شوید که در زندگی خود به چه رفتارهای خود آسیب‌رسان یا خودتخریبی روی می‌آورید. از این به بعد، به این رفتارها، رفتارهای هدف می‌گوییم.

فعالیت: رفتارهای هدف شما چیست؟

فهرست زیر را مرور کنید و رفتارهایی را که در دوازده ماه گذشته انجام داده‌اید علامت بزنید:

رفتارهای خودآسیب‌رسان:

- | | |
|--|---|
| ☐ بریدن | ☐ مشت‌زدن / ضربه‌زدن |
| ☐ خوردن مواد خطرناک | ☐ سوراخ کردن |
| ☐ ایجاد خراش شدید | ☐ گاز گرفتن |
| ☐ دست‌کاری زخم | ☐ کندن شدید پوست |
| ☐ سوزاندن | ☐ کوبیدن سر |
| ☐ نیشگون گرفتن | ☐ شکستن استخوان‌ها |

موارد دیگر: _____

موارد دیگر: _____

رفتارهای خودتخریبی:

- | | |
|--|--|
| ☐ استفراغ خود القاشده (عمدی) | ☐ رژیم غذایی محدود |
| ☐ پر خوری | ☐ استفاده از مواد مخدر به صورت تفریحی |
| ☐ سوء مصرف الکل | ☐ کشیدن موها |
| ☐ استفاده از داروهای بدون نسخه | ☐ قماربازی |
| ☐ انجام بیش از حد بازی‌های ویدئویی | ☐ دروغ گفتن |
| ☐ دزدی | ☐ رانندگی خطرناک |
| ☐ تماشای بیش از حد فیلم‌های پورن | ☐ ارسال پیام‌های جنسی |
| ☐ دزدی از فروشگاه | ☐ سیگار کشیدن |
| ☐ استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی | ☐ امتناع از خوابیدن |
| ☐ استفاده از ویپ (سیگار الکترونیکی) | ☐ پرخاشگری نسبت به دیگران |
| ☐ ولخرجی | ☐ آزار و اذیت دیگران |
| ☐ داشتن رابطه جنسی محافظت نشده | |

موارد دیگر: _____

موارد دیگر: _____

اکنون که درک بهتری از اینکه آیا رفتارهای هدف شما آسیب‌زننده یا خودتخریبی هستند — و اینکه رفتارهای هدف شما چیست دارید — بیایید به برخی از دلایلی که باعث می‌شود این کارها را انجام دهید نگاهی بیندازیم.

چرا به خود آسیب می‌زنیم؟

اگر در جریان رشد خود روش‌های سالم مدیریت هیجان‌ها را یاد نگیرید ممکن است یاد بگیرید که با استفاده از رفتارهای خودآسیب‌رسان یا خودتخریبی از هیجان‌ها اجتناب کنید. این کار منطقی است. البته، تنها به این دلیل که منطقی است به این معنا نیست که ما می‌خواهیم به این کار ادامه دهیم! اما درک و پذیرش بدون قضاوت خود، اهمیت دارد. داستان زیر نمونه‌ای از چگونگی شکل‌گیری رفتارهای خودآسیب‌رسان را نشان می‌دهد.

ماجرای کانر

پدر کانر افسر پلیس بود، و او در حالی بزرگ شد که پدرش را الگوی خود می‌دانست. کانر پدرش را تحسین، و قدرتش را ستایش می‌کرد. به نظر می‌رسید که پدرش هرگز از چیزی نمی‌ترسد و هیچ چیز او را آزار نمی‌دهد. حتی زمانی که کانر هشت‌ساله بود و پدر بزرگش فوت کرد، گریه پدرش را ندید. او می‌خواست دقیقاً مثل پدرش باشد، اما می‌دانست که شبیه او نیست: به نظر می‌رسید او هیجان‌ها را با شدت بیشتری نسبت به دیگران حس می‌کند و حتی با تماشای یک فیلم غمگین به شدت تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. او نمی‌خواست این‌گونه باشد اما نمی‌دانست باید چه کاری انجام دهد.

وقتی کانر تنها دوازده سال داشت، والدینش از هم جدا شدند و پدرش از خانه رفت. کانر وحشت‌زده شده بود اما می‌دانست که باید قوی باشد. حتی پدرش به او یادآوری کرد که چون دیگر با آنها زندگی نمی‌کند باید از برادر کوچک‌ترش مراقبت کند. ناراحتی و ترس کانر گاهی بسیار شدید می‌شد؛ اما او می‌دانست که نباید اجازه دهد دیگران از احساساتش باخبر شوند — او باید به‌خاطر پدر و مادرش قوی باشد. هنگامی که کانر چهارده‌ساله بود، دوستش به او گفت که وقتی بسیار خشمگین بوده است به طور عمدی به خودش آسیب زده است. اگرچه به نظر کانر عجیب می‌آمد که چگونه آسیب‌زدن به خود می‌تواند حال کسی را بهتر کند؟ — اما یک شب که بسیار غمگین و ناامید بود، تصمیم گرفت خودزنی را امتحان کند. چیزی که او متوجه شد این بود که آسیب‌زدن به خودش به او کمک کرد تا برای مدتی احساسات دردناک خود را فراموش کند. این کار به قدری برای او آرامش‌بخش بود حتی شده برای چند ساعت که باعث شد بیشتر و بیشتر به خودش آسیب بزند. او فهمیده بود که با آسیب‌زدن به خود، احساسات دردناکش را فراموش می‌کند.

شاید متوجه شده باشید که در تلاشید بفهمید چرا از رفتارهای هدف خود استفاده می‌کنید. وقتی برای مدت طولانی کاری را انجام می‌دهید به راحتی توانایی تفکر بی‌طرفانه و دیدن آن کار به صورتی که هست (و کمکی که به شما می‌کند) را از دست می‌دهید.

فعالیت: رفتار هدف چه کاری برای شما انجام می‌دهد؟

به رفتار هدف خود فکر کنید (اگر در فعالیت قبلی بیش از یک رفتار هدف را شناسایی کرده‌اید، یکی را انتخاب و به آن فکر کنید). اکنون از فهرست زیر دلایل رفتار خود را انتخاب کنید.

رفتارهای هدف شما:

- ☐ نوعی هیجان لذت‌بخش ایجاد می‌کند (مانند آرامش، سکوت یا حتی شادی یا سرخوشی).
- ☐ به مدیریت هیجان‌های شدید کمک می‌کند
- ☐ به دیگران اطلاع می‌دهد که به کمک نیاز دارید
- ☐ باعث تسکین شرایط یا هیجان‌های فعلی شما می‌شود
- ☐ ثابت می‌کند که شما وجود دارید
- ☐ احساس کنترل می‌کنید
- ☐ حواس شما را از درد هیجانی پرت می‌کند
- ☐ به شما امکان می‌دهد چیزی غیر از بی‌حسی را تجربه کنید
- ☐ راهی برای تنبیه خود است
- ☐ درد هیجانی‌تان را تأیید می‌کند
- ☐ تلاشی برای تغییر رفتار دیگران است
- ☐ نشان می‌دهد که به دیگران نیاز شدید دارید (این گواه بد بودن اوضاع است)
- ☐ به شما کمک می‌کند از احساسات دردناک اجتناب و یا از آنها فرار کنید
- ☐ راهی برای جلوگیری از خودکشی است

دلایل دیگر خود را اضافه کنید:

اکنون که از دلایل انجام این رفتار آگاهی بیشتری به دست آورده‌اید، بررسی پیامدهای مثبت و منفی انجام آن می‌تواند مفید باشد. بسیاری از ما بیشتر از پیامدهای منفی رفتارهای خود آگاه هستیم،

به‌خصوص زمانی که بدانیم این رفتارها ناسالم هستند. بااین حال، شناخت نکات مثبت همراه با نکات منفی می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه چیزی باعث می‌شود آن رفتارها را ادامه دهید و همچنین دلایلی که می‌خواهید انجام آن را متوقف کنید در نظر بگیرید. همچنین می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که آیا آماده‌اید برای تغییر متعهد شوید یا خیر. ایجاد این نوع تغییرات انرژی و تلاش زیادی می‌خواهد و اگر واقعاً متعهد نباشید، به هدف خود نخواهید رسید. ممکن است فکر کردن به احتمال از بین بردن رفتار هدف‌تان، اضطراب‌آور باشد. یک پتوی قدیمی را در نظر بگیرید که با آن احساس راحتی و امنیت می‌کنید، حتی اگر پر از سوراخ است و دیگر شما را گرم نمی‌کند - البته تفاوت در این است که یک پتوی قدیمی به شما آسیب نخواهد زد حتی اگر پاره و پر از سوراخ باشد! فعالیت بعدی به شما کمک می‌کند تا مزایا و معایب رفتار هدف خود را بررسی کنید (لینهان، ۲۰۱۴). قبل از شروع، به نحوه تکمیل این فعالیت توسط کانر نگاهی بیندازید. کانر تمام جوانب مثبت و منفی آسیب‌به‌خود و آسیب نزدن را در ستون زیر یادداشت کرد. سپس هر یک از مزایا و معایب را در مقیاسی از ۱ (کمترین اهمیت) تا ۳ (بیشترین اهمیت) رتبه‌بندی کرد. سپس نتایج را جمع‌آوری کرد.

کاربرگ نمونه: مزایا و معایب خودزنی کانر

مزایای خودزنی	معایب خودزنی
من را از درد هیجانی رها می‌کند (۳) حواس من را از احساساتم پرت می‌کند (۳) دیلن زخم/خون باعث می‌شود احساسات من واقعی‌تر به نظر برسد (۲) جمع کل: ۸	بعد از آن احساس گناه و شرمندگی می‌کنم (۳) من را از یافتن راه‌های دیگر برای برخورد با مسائل باز می‌دارد (۳) باید بریدگی‌ها و زخم‌هایم را از همه پنهان کنم (۲) همیشه می‌ترسم که والدینم متوجه شوند (۳) اگر دیگران بفهمند ممکن است شغلم را که مربی فوتبال کودکان است از دست بدهم (۳) جمع کل: ۱۴
مزایای خودزنی نکردن	معایب خودزنی نکردن
احساس بهتری نسبت به خودم دارم (۳) بریدگی یا زخمی برای پنهان کردن وجود ندارد (۲) از اینکه مردم متوجه شوند ترسی ندارم (۳) پدر و مادرم به من افتخار خواهند کرد (۲) من را وادار می‌کند که با مسائل به روش‌های سالم‌تر برخورد کنم (۲) جمع کل: ۱۲	کار بسیار دشواری است! (۲) راهی برای خلاص شدن فوری وجود ندارد (۳) باید راه‌های دیگری را برای برخورد با مسائل یاد بگیرم (۲) تصور اینکه برای مواجهه با اتفاقات دردناک، خودزنی نکنم من را می‌ترساند (۲) می‌ترسم کار بدتری انجام دهم (۱) جمع کل: ۱۰

وقتی کانر مزایای خودزنی (۸) را به معایب خودزنی نکردن (۱۰) اضافه کرد، در مجموع به عدد ۱۸ رسید. این عدد کمتر از معایب خودزنی (۱۴) به اضافه مزایای عدم خودزنی (۱۲) بود که به عدد ۲۶ رسید. به عبارت دیگر، نکات منفی خودزنی بیشتر از نکات مثبت بود. گاهی اوقات داشتن عدد می‌تواند از نوشتن مزایا و معایب مفیدتر باشد.

فعالیت: عواقب رفتار هدف چیست؟

حالا نوبت شماست. ابتدا جای خالی بالای هر مربع را با رفتار هدفی که در حال بررسی هستید پر کنید.

۱. با توجه به مزایای انجام این رفتار هدف، هر پیامد مثبتی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید. چه نتایج خوبی از این رفتار حاصل می‌شود؟ چه چیزی از آن به دست می‌آورد؟ چرا رهاکردنش سخت است؟

۲. با توجه به معایب انجام این رفتار هدف، پیامدهای منفی را یادداشت کنید. این رفتار چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟ چرا به فکر رهاکردنش هستید؟

۳. اکنون با توجه به مزایای انجام‌دادن این رفتار، نکات مثبت اقدام برای کاهش یا حذف این رفتار هدف را یادداشت کنید. اینکه دیگر به خودتان آسیب نمی‌زنید چه پیامد مثبتی برای شما دارد؟

۴. در نهایت، با توجه به معایب انجام‌دادن این رفتار، هر گونه پیامد منفی را که در نتیجه کاهش یا حذف رفتار هدف شما ایجاد می‌شود، یادداشت کنید. اینکه دیگر به خودتان آسیب نمی‌زنید چه پیامد منفی برای شما دارد؟

با خیال راحت، از هر پاسخی که در نمودار مزایا و معایب کانر وجود دارد استفاده کنید. همچنین می‌توانید به چک‌لیست فعالیت قبلی مراجعه کنید. مهم‌تر از همه، با در نظر گرفتن مشکل خود، مزایا و معایب رفتار هدف خود را بنویسید.

اگر با مشکل مواجه شدید، چند نکته را در نظر بگیرید. آیا رفتار هدف شما پیامدهای مثبت یا منفی برای روابط شما دارد؟ آیا به شما کمک می‌کند تا به سمت اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت خود حرکت کنید؟ آیا به شما کمک می‌کند یا شما را از انجام برخی کارها باز می‌دارد؟

کاربرگ: نمودار مزایا و معایب

مزایای خودزنی	معایب خودزنی
مزایای خودزنی نکردن	معایب خودزنی نکردن

امیدواریم این نمودار با ارائه تصویر دقیقی از اینکه چرا این رفتار را انجام می‌دهید و چرا می‌خواهید آن را متوقف کنید به شما کمک کرده باشد که رفتار هدف خود را از منظری متفاوت در نظر بگیرید. هنگام گرفتن چنین تصمیمی، مهم است که همه پیامدهای آن را در نظر بگیرید. ممکن است لازم باشد که بیشتر از یک‌بار به مزایا و معایب این رفتار نگاه کنید تا مطمئن شوید که از دیدگاهی متعادل به پاسخ‌های خود فکر می‌کنید و توسط امیال و هیجان‌ها کنترل نمی‌شوید. زمانی که مورد دیگری برای نوشتن در نمودار به ذهنتان خطور نمی‌کند به هر یک از پاسخ‌های خود از ۱ (کم‌اهمیت‌ترین) تا ۳ (مهم‌ترین) امتیاز دهید، سپس هر ستون را جمع‌بزنید تا درک کامل‌تری از اهمیت مزایا و معایب رفتار به دست آورید.

اکنون از خودتان بپرسید که آیا آماده‌اید برای تغییر متعهد شوید؟

فعالیت: اهداف خود را تعیین کنید

وقتی آماده شدید، جمله زیر را کامل کنید:

هدف من برای خودم این است که (یکی را انتخاب کنید):

متوقف کردن کاهش دادن موارد دیگر: _____

رفتار یا رفتارهای: _____

اگر بیش از یک رفتار هدف را شناسایی کرده‌اید بهتر است هر بار روی یکی از آنها کار کنید، بنابراین خسته و کسل نخواهید شد. (اگر می‌خواهید مزایا و معایب سایر رفتارهای هدف را بررسی کنید برای دانلود نمودار مزایا و معایب به <http://www.newharbinger.com/45458> مراجعه کنید.) به هر حال، فقط شمردن رفتاری که سعی در تغییر آن دارید می‌تواند تأثیر مثبتی بر آن رفتار داشته باشد، بنابراین ممکن است بخواهید تعداد دفعاتی که رفتار هدف خود را انجام می‌دهید، بشمارید. (می‌توانید این کار را بدون اینکه کسی بداند انجام دهید __ یادداشت‌هایتان را در تلفن همراه خود در یک پوشه امن نگه دارید، یا هر بار که این رفتار را انجام می‌دهید یک «X» کوچک را در دفتر برنامه‌ریزی روزانه خود بنویسید.)

تجزیه و تحلیل زنجیره‌ای رفتار شما

شما برای درک اینکه چرا به رفتار هدف خود متوسل می‌شوید کارهای زیادی انجام داده‌اید و پیامدهای مثبت و منفی این رفتار و قدم‌هایی که باید برای آن بردارید را شناسایی کرده‌اید! اما قبل از اینکه بتوانید به طور مؤثر روی تغییر رفتار خود کار کنید، باید درک خوبی از تمام بخش‌های مختلف آن داشته باشید. ممکن است فکر کنید که از جزئیات رفتار خود آگاه هستید و من مطمئن هستم که حداقل برخی از جنبه‌های آن را درک می‌کنید و شاید حتی درک واقعاً خوبی از آن داشته باشید. اما اغلب، بخش‌هایی وجود دارد که افراد از آن آگاه نیستند و به همین دلیل نیاز به یک تجزیه و تحلیل رفتاری دارید (لینهان، ۲۰۱۴). تجزیه و تحلیل زنجیره‌ای رفتاری، تجربیات شما از رفتار هدف را به تفصیل بیان می‌کند. ابتدا، نگاهی به داستان لوئیزا و تحلیل رفتار او بیندازید.

داستان لوئیزا

لوئیزا چندین رفتار هدف داشت که از آنها برای کنار آمدن با مشکلاتش کمک می‌گرفت؛ رفتارهایی مانند: بریدن بدن، مشت زدن به خود و دیوارها و فریاد زدن و فحش دادن به خانواده‌اش. وقتی آرام بود، می‌توانست ببیند که این رفتارها چقدر مشکل ساز هستند و نمی‌خواست به این کار ادامه دهد،

اما وقتی هیجان‌های شدیدی را تجربه می‌کرد کنترلش را از دست می‌داد. او چند سالی بود که در جلسات درمانی روی این مشکل کار می‌کرد، اما پیشرفت چندانی نکرده بود و احساس ناامیدی می‌کرد.

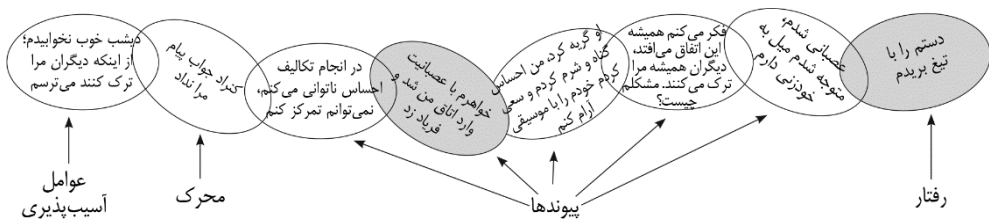
هنگامی که لوئیزا شروع به انجام تحلیل زنجیره‌ای رفتار در مورد رفتارهای هدف خود کرد، متوجه شد که جنبه‌های زیادی از آن رفتارها را پیش‌تر درک نکرده بود و این اطلاعات جدید به او کمک کرد تا شروع به تغییرات کند.

کاربرگ نمونه: تحلیل زنجیره‌ای رفتاری لوئیزا

تاریخ رفتار هدف: ۳ فوریه

تاریخ تکمیل: ۳ فوریه

رفتار هدف: ساعت ۷ بعد از ظهر امروز وقتی کنراد جواب پیام من را نداد، دستم را با تیغ بریدم.



معایب رفتار:

من یاد نمی‌گیرم که از مهارت‌ها استفاده کنم

از خودم ناامید می‌شوم

الان یک جای زخم دیگر دارم

نکات مثبت رفتار:

احساس آرامش فوری کردم

کمک کرد تا درد را احساس نکنم

فعالیت: تحلیل زنجیره‌ای رفتار

با استفاده از مثال لوئیزا همچون یک راهنما، یک تجزیه و تحلیل زنجیره‌ای رفتاری را در مورد رفتار هدف خود انجام دهید. از فضای ارائه شده در این کتاب کار استفاده کنید یا از <http://www.newharbinger.com/45458> دیدن کنید تا نسخه‌هایی از کاربرگ تجزیه و تحلیل زنجیره‌ای رفتار را دانلود کنید تا اکنون (در آینده) از آن‌ها استفاده کنید. سعی کنید تحلیل زنجیره‌ای رفتاری را بلافاصله پس از رفتار هدف خود انجام دهید تا بتوانید به راحتی جزئیات زیادی از موقعیت را به یاد بیاورید (همراه با افکار، احساسات و رفتار خود). در حین انجام این کار به خاطر داشته باشید که به احتمال زیاد در ابتدا احساس ناراحتی خواهید کرد، چون تابه‌حال هرگز با این دقت به رفتار خود نگاه

نکرده‌اید. معمولاً افراد در حین انجام تحلیل زنجیره‌ای رفتاری شرم، اضطراب، عصبانیت یا سایر احساسات دردناک را تجربه می‌کنند، اما تمام تلاش خود را به کار ببرید تا این کار را انجام دهید، زیرا تکمیل تحلیل زنجیره‌ای رفتاری به شما کمک می‌کند این رفتار را متوقف کنید. ابتدا رفتار هدفی که می‌خواهید تجزیه و تحلیل کنید را یادداشت کنید. تاریخ انجام رفتار هدف و تاریخ تجزیه و تحلیل آن را وارد کنید. سپس با پاسخ دادن به موارد زیر، بقیه جاهای خالی را پر کنید:

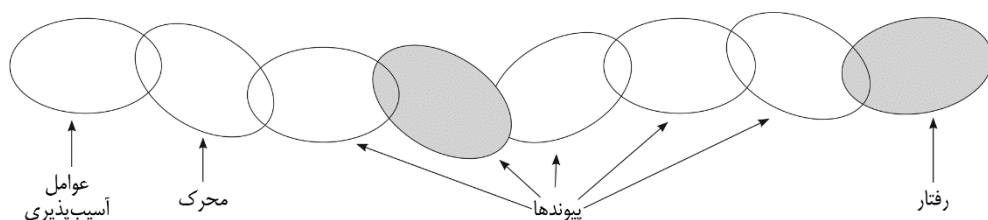
۱. چه عواملی شما را آسیب‌پذیر می‌کند؟ چه عواملی احتمال انجام رفتار در این موقعیت را بیشتر می‌کند؟ برای مثال، لوئیزا نوشت که شب قبل خیلی خوب نخوابیده بود. چندین احتمال دیگر نیز وجود دارد: آیا گرسنه بودید؟ اگر برای مشکلات روانی یا جسمی دارو مصرف می‌کنید آیا داروهای خود را مصرف کرده بودید؟ اگر دختر هستید آیا سیکل قاعدگی شما را از نظر هیجانی آسیب‌پذیرتر می‌کند؟ لوئیزا همچنین به تاریخچه‌ای از ترک شدن توسط افرادی اشاره کرد که منجر به ایجاد ترس از دست دادن در او شده‌اند. شاید در گذشته تلاش کرده‌اید با والدین خود در مورد احساساتتان صحبت کنید؛ اما آنها اهمیت نداده‌اند، بنابراین ممکن است یاد گرفته باشید صحبت کردن با دیگران فایده‌ای ندارد و ترجیح می‌دهید تا با نوشیدن الکل با احساسات خود مقابله کنید.

۲. محرک چه بود؟ چه رویدادی زنجیره را آغاز کرد که منجر به این رفتار شد؟ لوئیزا می‌دانست که محرک او بی‌خبری از دوستش بود. اگر نمی‌توانید رویداد خاصی را نام ببرید ممکن است فکر کنید که معمولاً زندگی شما پر از رویدادهای استرس‌زا بوده است. (اگر نمی‌توانید محرک را شناسایی کنید استرس نداشته باشید. فقط سعی کنید تا به یاد بیاورید اولین بار چه زمانی میل به انجام آن رفتار به وجود آمد و از آن به‌منزله نقطه شروع استفاده کنید).

۳. چه پیوندهایی با این رفتار وجود داشت؟ می‌توانید پیوندها را به‌منزله هر مرحله از داستان در نظر بگیرید: به چه چیزی فکر می‌کردید، چه احساسی داشتید، چه کاری انجام می‌دادید، و چه اتفاقی در اطراف شما در حال رخ دادن بود؟ سعی کنید تا جایی که ممکن است جزئیات بیشتری را یادداشت کنید، از محرک (از زمانی که برای اولین بار متوجه این تمایل شدید) تا زمانی که واقعاً این رفتار را انجام دادید.

۴. و در نهایت چه رفتاری از شما سر زد؟

کاربرگ: تحلیل رفتاری



وای! کار سختی است، این‌طور نیست؟ متأسفانه، تغییر بیشتر رفتارها به کار، انرژی و تلاش زیادی نیاز دارد. با این حال، اجازه دهید به شما اطمینان دهم که همیشه این‌طور نخواهد بود. در حال حاضر، شما باید داده‌هایی را جمع‌آوری کنید که به شما کمک کند رفتارتان، هدفی که می‌خواهید به آن برسید، آنچه باعث می‌شود آن رفتار را ادامه دهید و غیره را درک کنید. این سخت‌ترین قسمت است - و البته موقتی است! هنگامی که اطلاعات موردنیاز خود را به دست آوردید، مسیر خود را تغییر می‌دهید و کمتر روی خود رفتار و بیشتر بر راه حل تمرکز می‌کنید - هنوز آسان نیست، اما این یک فرآیند است. مانند یادگیری بازی چوگان یا شنا یا نحوه انجام حساب دیفرانسیل و انتگرال یا انجام یک بازی جدید، در ابتدا کار سختی است؛ اما به مرور زمان آسان‌تر خواهد شد. پس لطفاً ناامید نشوید!

بهرتر است حداقل چهار تحلیل زنجیره‌ای رفتاری برای یک رفتار هدف انجام دهید و یک نوع رفتار را در چهار موقعیت مختلف تجزیه و تحلیل کنید. این کار به شما اطلاعات کافی می‌دهد تا بتوانید الگوهای خاصی را در میان عوامل آسیب‌پذیری، محرک‌ها و پیوندهای بین محرک‌ها و رفتارتان مشاهده کنید.

فعالیت: بررسی اطلاعات

پس از تکمیل حداقل چهار تحلیل زنجیره‌ای رفتاری، آنها را با هم بررسی کنید و به موارد زیر پاسخ دهید.

۱. آیا الگویی برای عوامل آسیب‌پذیری شما وجود دارد؟ آیا عوامل خاصی باعث آسیب‌پذیری بیشتر شما می‌شوند؟ چگونه می‌توانید این موارد را برطرف کنید تا احتمال رفتارکردن بر اساس این میل را کاهش دهید؟ به عنوان مثال اگر کمبود خواب شما را آسیب‌پذیرتر می‌کند، می‌توانید برنامه‌ریزی کنید تا زودتر به رختخواب بروید که می‌تواند به این معنی باشد که لپ‌تاپ و تلفن همراه خود را زودتر خاموش کنید. اگر فراموش کردن مصرف داروهایتان باعث آسیب‌پذیری بیشتر شما می‌شود، می‌توانید هشدار تلفن همراه خود را روشن کنید تا به شما یادآوری کند.

۲. آیا پشت آنچه شما را به انجام این رفتار وا می‌دارد موضوعی نهفته است؟ برای مثال، آیا فردی در زندگی شما حضور دارد که باعث می‌شود شما دست به این رفتار بزنید؟ آیا فکری (مانند دیگران همیشه من را ترک می‌کنند) وجود دارد که همچون الگو، باعث ایجاد مشکل می‌شود؟ آیا احساس خاصی وجود دارد که محرک باشد؟

۳. با نگاهی به پیوندهای رفتار خود، آیا می‌توانید تغییراتی را ایجاد کنید که منجر به شکستن زنجیره رفتار هدف شود؟ شاید درک این موضوع در این مرحله سخت باشد، اما با یادگیری مهارت‌های بیشتر در فصل ۲ می‌توانید ایده‌های بیشتری را یاد بگیرید. از فضای ارائه‌شده برای نوشتن هر ایده‌ای که در حال حاضر دارید، استفاده کنید. اگر احساس ناراحتی کردید بدن خود را به سمت جلو خم کنید و یا ریتم تنفس خود را تنظیم کنید. اگر نتوانستید روی تکالیف خود تمرکز کنید از مشاوره تلفنی کمک بگیرید یا سعی کنید با کسی که دوستش دارید صحبت کنید. اگر متوجه شدید که میل به خودزنی دارید صورت خود را با آب سرد بشوئید و یا به روش‌های دیگری حواس خود را پرت کنید.

۴. اکنون به نتایجی که در مورد مزایا و معایب رفتار خود نوشتید نگاهی بیندازید. به پیامدهای مثبت (آنچه از رفتار دریافت می‌کنید) بادقت بیشتری نگاه کنید. باز هم این پیامدهای مثبت هستند که شما را وادار به ادامه آن رفتار می‌کنند، حتی زمانی که می‌بینید این رفتار مشکل آفرین است. سعی کنید به این پیامدهای مثبت به‌صورت عینی و بدون قضاوت نگاه کنید. رفتار هدف شما چه نیازهایی را برآورده می‌کند و آیا می‌توانید راه‌های دیگری برای برطرف کردن این نیازها در نظر بگیرید؟ برای مثال گریه کردن ممکن است به شما آرامش دهد. صحبت کردن با کسی که حمایتگر است می‌تواند اعتباری را که به آن نیاز دارید به شما بدهد.

داشتن درک بهتر از رفتار هدف می‌تواند به شما کمک کند رفتار خود را تغییر دهید. همچنین مهم است در نظر بگیرید که آیا حضور دیگران در زندگی شما باعث می‌شود شما رفتار هدف را انجام دهید.