

پروتکل گروه درمانی اختلال مرزی مبتنی بر رویکرد رفتاردرمانی

دیالکتیک (DBT)

با راهنمایی:

دکتر مجید صفاری نیا

Dialectical Behavior Therapy (DBT)

## تاریخچه

DBT شیوه‌ای از روان‌درمانی شناختی-رفتاری است که در اواخر دهه 1980 میلادی توسط دکتر مارشا ام لینهان و همکارانش ارائه شد. هنگامی که دریافتند که درمان شناختی – رفتاری (CBT) به تنهایی در بیماران مبتلا به BPD اختلال مرزی آنگونه که انتظار می‌رود عمل نمی‌کند.

دکتر لینهان و تیم او تکنیک‌هایی را اضافه کردند و درمانی را برای رفع نیازهای خاص این بیماران اضافه کردند.

DBT شامل یک فرایند فلسفی به نام دیالکتیک است که از فلسفه هگل گرفته شده است.

دیالکتیک بر اساس این مفهوم استوار است که همه چیز از تضاد ایجاد می‌شود و اینکه تغییر زمانی اتفاق می‌افتد که گفتگویی بین نیروهای مخالف ایجاد شود.

در اصطلاحات دانشگاهی تر دیالکتیک را می‌توان بعنوان تز، آنتی تز و سنتز خلاصه کرد. این فرآیند سه فرضیه اساسی دارد :

. همه چیز با هم ارتباط دارد.

. تغییر ثابت و اجتناب ناپذیر است.

. می‌توان مخالفان را ادغام کرد و تقریب نزدیک تری از حقیقت را شکل داد.

بطور ساده در برابر هر ایده ای یک ایده متضاد و مخالف وجود دارد. که این دو ایده مخالف بعد از مدتی به یک ایده جدید می‌رسد که به آن سنتز گفته می‌شود. لینهان از این اصطلاح برای اشاره به واقعیت بیمار مرزی استفاده می‌کند تا بگوی که لازم نیست که جهان و حقیقت جهان را به دو بخش کاملاً سیاه و سفید دو تکه کند. بلکه می‌توان به سنتزی از اهداف و موضوعات برسد. یعنی به جای اینکه دوست ، معشوق یا همسر کاملاً بد (تز) یا کاملاً خوب (آنتی تز) فرض و تصور شود، می‌تواند انسانی با مجموعه ای از ویژگی‌های مثبت و منفی در نظر گرفته شود(سنتز).

رفتار درمانی دیالکتیکی رویکردی شناختی – رفتاری است که بر جنبه‌های روانی-اجتماعی درمان تاکید دارد.

اهداف اصلی DBT آن است که به مردم بیاموزد که چگونه در لحظه زندگی کنند و راه های سالم برای کنار آمدن با استرس ، کنترل احساسات و بهبود روابطشان با دیگران ایجاد کنند.

رفتار درمانی دیالکتیکی در ابتدا برای درمان اختلال شخصیت مرزی BPD و بیماریانی که قصد خودکشی داشتند در نظر گرفته شده بود اما برای درمان سایر مشکلات بهداشت روان نیز بهینه شده است. افرادی که غالباً تشخیص اختلال شخصیت مرزی دریافت می کنند نوسان های زیادی در هیجانات شان تجربه می کنند، دنیا را بصورت سیاه و سفید می بینند و بنظر می رسد که مدام از یک بحران به بحران دیگری می روند. در واقع آنها هیچ روشی برای مقابله با هیجانات شدید و ناگهانی شان ندارند ، از این رو رفتاردرمانی دیالکتیک روشی است برای آموزش مهارت های مقابله کردن با هیجانات شدید.

DBT می تواند به افرادی که در تنظیم عواطف مشکل دارند یا رفتارهای خود آسیب رسان از خود بروز می دهند مثل اختلال خوردن و مصرف مواد؛ کمک کند. که البته گاهی اوقات برای درمان اختلال استرس پس از سانحه نیز استفاده می شود.

در DBT بیمار و درمانگر برای رفع تناقض آشکار بین پذیرش خود و تغییر برای ایجاد تغییرات مثبت در بیمار تلاش می کند.

یکی دیگر از تکنیک های ارائه شده توسط لینهان و همکارانش اعتبارسنجی بود. لینهان و تیم او دریافتند هنگامی که از اعتبارسنجی همراه با فشار برای تغییر استفاده می شود، احتمال همکاری بیماران بیشتر است و کمتر از ایده تغییر دچار پریشانی می شوند. در عمل، درمانگر اقدامات بیماران در چهارچوب تجارب شخصی آنها "معنی" می کند و آنها لزوماً بهترین روش برای حل یک مشکل نیستند.

DBT به یک رویکرد روان درمانی مبتنی بر شواهد تبدیل شده که برای درمان بسیاری از مشکلات استفاده می شود. DBT در سه روش درمانی استفاده می شود:

**. درمان گروهی** که در آن با انجام تکالیف درسی و نقش بازی کردن و شیوه های جدید تعامل با دیگران، مهارت های رفتاری شامل اثربخشی بین رفتاری، مهارت های تحمل پریشانی، پذیرش واقعیت، تنظیم هیجان و مهارت های توجه آگاهی به بیماران آموزش داده می شود.

**. درمان فردی** با یک متخصص آموزش دیده برکاهش واکنش های مربوط به مشکلات شدید دوران کودکی و نوجوانی و مقابله با آنها تمرکز می شود و به افراد کمک می شود تا احترامی که به خودمی گذارند و تصویری که از خود در ذهن دارند را بهبود بخشند و بسیاری از مهارت های بنیادی اجتناعی خود را یاد بگیرند.

**. مشاوره تلفنی** که در آن بیماران می توانند بین جلسات با درمانگر تماس بگیرند تا در رابطه با شرایط دشواری که در آن قرار دارند راهنمایی بگیرند.

## استراتژی های DBT

### . ذهن آگاهی

مهمترین استراتژی مورد استفاده در DBT توسعه مهارت های ذهن آگاهی می باشد که تکنیک های خود را از ذن بودیسم می گیرد و در آن به شما کمک می شود تا بر زمان حال تمرکز کنید و یا در لحظه زندگی کنید و به اتفاقاتی که در درون شما رخ می دهد توجه کنید. و همچنین از حواس خود برای هماهنگی با آنچه در اطراف شما اتفاق می افتد (آنچه می بینید، آنچه می شنوید، می بویید و لمس می کنید) بصورت بدون قضاوت استفاده کنید و همچنین به شما کمک می کند از مهارت های مقابله ای سالم استفاده کنید و از درگیر شدن در الگوهای فکری منفی و رفتارهای تکانشی جلوگیری کنید.

### . تحمل پریشانی

به شما در پذیرش خود و شرایط فعلی و احساسات آشفته کمک می کند. و شما را قادر می سازد تا از طریق چهار روش زیر با یک نگاه مثبت بلند مدت با آن ها کنار بیایید.

- حواس پرتی
- بهتر کردن لحظه
- خود آرام بخشی
- فکر کردن در مورد جوانب مثبت و منفی عدم تحمل پریشانی

### **. اثربخشی درون فردی**

به شما کمک می کند تا در یک رابطه قاطع تر باشید مثلا نیازهای خود را بیان کنید و بتوانید نه بگویید درحالیکه رابطه را همچنان مثبت و سالم نگه دارید. شما یاد خواهید گرفت که به طور موثرتری گوش دهید و ارتباط برقرار کنید، با افراد چالش برانگیز روبرو شوید و به خود و دیگران احترام بگذارید.

### **. کنترل احساسات**

تنظیم احساسات به شما امکان می دهد احساسات قوی را به روشی موثرتر هدایت کنید و احساسات خود را شناسایی، نام گذاری و تغییر دهید. وقتی بتوانید احساسات منفی شدید را بشناسید و با آنها کنار بیایید باعث می شود آسیب پذیری عاطفی شما کاهش پیدا کند و به شما امکان تجربه احساسات مثبت تری را می دهد.

## **خصوصیات رفتاردرمانی دیالکتیکی**

### **1. حمایت مدار است:**

در این شیوه به فرد کمک می شود تا توانایی هایش را بشناسد و برپایه آنها رفتار کند. نتیجه چنین فرآیندی آن است که فرد احساس بهتری درباره خود و زندگی اش داشته باشد.

### **2. مبتنی بر شناخت است:**

در این شیوه به فرد کمک می شود تا افکار، باورها و فرضیاتی که زندگی را سخت می کنند شناسایی شود و به فرد کمک می شود تا راه های متفاوتی برای تفکر پیدا کند تا زندگی تحمل پذیرتر شود.

### **3. مبتنی بر مشارکت است:**

کاربست این شیوه محتاج توجه مداوم به رابطه مراجع و درمانگر است و همچنین افراد ترغیب می شوند تا درباره مشکلات ارتباطی شان با درمانگر کار کنند و درمانگر هم همین کار را باید انجام دهد. و همچنین در DBT از افراد خواسته می شود تا تکالیف خانگی شان را انجام دهند و مهارت هایی از قبیل آرام کردن خود به وقت ناراحتی را تمرین کنند، این مهارت ها بخشی اساسی از درمان هستند که در جلسات گروهی مورد بررسی قرار می گیرند.

**در DBT سه حالت اصلی برای حالت های ذهنی ترسیم شده است:** " ذهن منطقی، ذهن هیجانی و ذهن عقلانی. زمانیکه به صورت عقلانی با اطلاعات بر خورد می شود، تفکر حالت مستدل و منطقی دارد، به حقایق تجربی توجه می شود، برای رفتار برنامه ریزی وجود دارد، توجه حالت تمرکز یافته دارد و در بر خورد با مشکلات حالت عاطفی آرام و خونسردانه ای حفظ شود فرد در ذهن منطقی به سر می برد. زمانیکه کنترل رفتار و افکار فرد عمدتاً به وسیله حالت ذهنی هیجانی انجام می شود فرد در ذهن هیجانی می باشد. در ذهن هیجانی، شناخت ها حالت داغ دارند؛ معقولند، تفکر منطقی دشوار، حقایق برای همخوانی با حالت جاری عاطفی دچار بزرگنمایی یا تحریف شده و همچنین انرژی رفتاری نیز با حالت احساسی جاری هماهنگ می شود. همان گونه که مولف در فصل 5 این راهنمای درمان به آن اشاره کرده است ذهن عقلایی یکپارچه سازی ذهن هیجانی با ذهن منطقی می باشد. ذهن عقلایی دانش شهودی را به تجربه هیجانی و تحلیل منطقی اضافه می کند.

مهارت های حضور ذهن ابزار هایی برای دست یابی به حالت ذهنی عقلاییند که این کار را با متعادل سازی ذهن هیجانی و منطقی انجام می دهند. این مهارت ها شامل سه مهارت "چه" (مشاهده، توصیف و مشارکت) و سه مهارت "چگونگی" (حالت غیر قضاوتی داشتن، تمرکز بر یک کار در هر لحظه و موثر بودن) می باشند.

### **مهارت های "چه" حضور ذهن**

مهارت های "چه" حضور ذهن شامل یادگیری مشاهده، توصیف و مشارکت می باشند. هدف توسعه سبک زندگی است که در آن فرد بتواند به صورت آگاهانه در زندگی مشارکت داشته باشد؛ فرض DBT آن است که زندگی کردن بدون آگاهی مشخصه رفتار های تکانشی و وابسته به خلق می باشد. عموماً این گونه است که مشاهده و توصیف پاسخ های رفتاری صرفاً در آغاز یادگیری یک رفتار جدید یا زمانیکه در انجام آن رفتار خللی به وجود می آید یا ضرورت ایجاد تغییری در آن رفتار وجود داشته باشد نقش دارند. برای مثال

نوآموز موسیقی در مراحل اولیه یادگیری به موقعیت قرار گرفتن دست ها و انگشت هایش دقت فراوان می کند و ممکن است تعداد ضربه های خود را با صدای بلند ادا کند یا نام کلید یا تاری را که در حال نواختن آن است را ببرد. با این حال هر چه مهارت در این زمینه بیشتر شود چنین مشاهده گری ها و توصیف هایی نیز متوقف می شوند. اما اگر پس از آموختن یک قطعه اشتباهی تکرار شود نوازنده مجبور خواهد شد دوباره درگیر فرایند مشاهده و توصیف گردد تا الگویی جدید آموخته شود. یادگیری رانندگی با ماشین، رقصیدن و تایپ کردن از نمونه های آشنای دیگری هستند که از این اصل تبعیت می کنند.

**اولین مهارت چه حضور ذهن مشاهده کردن می باشد**- یعنی توجه کردن به رویداد ها، هیجان ها و سایر پاسخ های رفتاری بدون تلاش برای حذف آنها در حالت بیزارآوری یا طولانی نمودنشان در حالت های خوشایند. آنچه مراجع در این حالت می آموزد این است که به خود اجازه می دهد هر آنچه را در لحظه حال اتفاق می افتد را آگاهانه تجربه کند بدون اینکه موقعیت را ترک کند یا تلاش کند تا به حالت هیجانی پایان دهد. عموماً توانایی توجه کردن به رویداد ها نیازمند توانایی معادل فاصله گرفتن از رویدادهاست. مشاهده یک رویداد از خود آن رویداد مجزا و متفاوت است. مشاهده راه رفتن و راه رفتن دو پاسخ متفاوتند؛ مشاهده تفکر و تفکر دو پاسخ متفاوتند؛ مشاهده ضربان قلب و ضربان قلب دو پاسخ متفاوتند.

این مهارت بر " تجربه لحظه " بر اساس رویکرد های روانشناختی شرقی و همین طور مفاهیم غربی که بر روی نقش مواجهه تقویت نشده بر روی خاموشی اجتناب خودکار و پاسخ های ترس تاکید دارند متمرکز می باشد. **دومین مهارت "چه" حضور ذهن توصیف رویداد ها و پاسخ های شخصی در قالب کلمات می باشد**. توانایی استفاده از برجسب های کلامی برای رویداد های رفتاری و محیطی، عنصری اساسی هم برای برقراری ارتباط و هم خود کنترلی می باشد. یادگیری توصیف کردن نیازمند آن است که است که تلقی فرد از احساسات و افکارش حالت برابر انگاری کلامی را نداشته باشد؛ یعنی فرد افکار و احساساتش را به عنوان بازنمایی های واقعی رویداد های محیطی محسوب نکند. برای نمونه داشتن احساس ترس ضرورتاً به معنای این نیست که موقعیت تهدیدی برای زندگی یا بهزیستی محسوب می شود.

. ممکن است مولفه های جسمانی ترس (احساس می کنم عضلات شکم سفت شده است، گلویم منقبض شده است) با ادراکات محیطی ( " در حال امتحان دادن در مدرسه ام ") اشتباه گرفته شوند که نتیجه آن ایجاد فکری ناکارآمد ( " در امتحان مردود خواهم شد " ) خواهد بود. اغلب افکار معادل واقعیت ادراک می شوند، یعنی افکار (برای مثال احساس می کنم منفورم) با حقایق ( من آدم منفوری هستم ) اشتباه گرفته می شوند. یکی از اهداف اصلی شناخت درمانی آزمودن رابطه بین افکار با رویداد های معادل محیطی است .

سومین مهارت "چه" حضور ذهن توانایی مشارکت کردن بدون خودآگاهی است. فردی که در حالت مشارکت قرار دارد کاملاً درگیر فعالیت ها در لحظه حال می شود بدون اینکه خود را از رویداد ها و تعاملات جاری مجزا سازد. کیفیت عمل کیفیتی خود به خودی و فی ذات است؛ رابطه فرد و محیط نیز رابطه ای معلوم و تا حدودی بر اساس عادت می باشد. البته مشارکت کردن ممکن است به صورت ناآگاهانه ( بدون حضور ذهن ) نیز انجام شود. همه ما تجربه رانندگی کردن در مسیر پر وپیچ و خم تا رسیدن به خانه مان را بار ها در حالیکه به موضوعی فکر می کرده ایم داشته ایم. در این حالت ها ما در فعالیت مشارکت داشته ایم اما هرگز آگاهی از آنچه در جریان بوده نداشته ایم. نمونه خوبی از مشارکت توأم با حضور ذهن قهرمان ماهری است که به جای اینکه درگیر خواسته های مرتبط با آگاهی از خود شود به صورت منعطفانه و روان به خواسته های موقعیت با هوشیاری و آگاهی پاسخ می دهد. حضور ذهن مشارکت کردن در تکلیف بدون توجه به تکلیف است؛ حضور ذهن نوعی مشارکت توأم با توجه می باشد.

### مهارت های "چگونگی" حضور ذهن

سه مهارت دیگر حضور ذهن در ارتباط با شیوه توجه، مشاهده و مشارکت می باشند؛ آنها شامل حفظ دیدگاهی غیر قضاوتی، تمرکز بر یک فعالیت در هر لحظه و موثر بودن (در انجام کاری که انجام می دهیم) می باشند. همان گونه که در DBT آموخته می شود، حالت غیر قضاوتی داشتن صرفاً به معنای اتخاذ رویکرد غیر ارزش گذارانه نسبت به امور و قضاوت نکردن در مورد آنها بر اساس خوبی یا بدی می باشد. آن به معنای تغییر قضاوت های منفی به قضاوت های مثبت نمی باشد. اگر چه افراد مرزی در برداشت از خود و دیگران گرایش به قضاوت به صورت بیش از حد مثبت (ایده آل سازی) یا بیش از حد منفی (بی ارزش سازی) دارند اما در اینجا هدف متعادل سازی آنها از لحاظ قضاوت کردن نمی باشد بلکه هدف اصلی آن است که این افراد قادر شوند در مجموع قضاوت را کنار بگذارند. این نکته بسیار ظریف اما با اهمیتی است. مشکلی که قضاوت ممکن است به وجود آورد برای مثال حالتی است که همان فردی که می تواند ارزشمند محسوب شود هم او می تواند همواره بی ارزش هم باشد. در DBT بر روی نتیجه رفتار و رویداد ها تأکید می شود. برای مثال رفتار فردی ممکن است منجر به وجود آمدن عواقبی ناخوشایند هم برای خودش و هم دیگران گردد یا عواقب یک عمل ممکن است مخرب باشد. با رویکردی غیر قضاوتی این عواقب مورد مشاهده قرار می گیرند اما ضرورتاً برچسب بد به آنها اضافه نمی شود.

حضور ذهن در معنای کل گرایانه اش در ارتباط با کیفیت آگاهی است که فرد به فعالیت هایش مبذول می دارد. دومین مهارت چگونگی در ارتباط با یادگیری متمرکز کردن ذهن و آگاهی در فعالیت لحظه حال می



باشد و این ویژگی در برابر حالتی قرار می گیرد که توجه در بین فعالیت های مختلف یا بین فعالیت جاری و تفکر درباره چیز دیگری دچار گسستگی می گردد. دستیابی به چنین قدرت تمرکزی نیازمند کنترل توجه می باشد، قابلیتی که اکثر افراد مرزی فاقد آنند. مراجعان مرزی اغلب در اثر افکار و تصورات گذشته، نگرانی های آینده، نشخوار های فکری درباره مشکلاتشان یا خلق های منفی دچار سرگردانی می باشند. آنها در بسیاری از مواقع نمی توانند مسائشان را کنار بگذارند و توجه خود را بر تکلیف در حال انجام متمرکز کنند. زمانیکه آنها درگیر فعالیت می شوند توجهشان اغلب پراکنده می شود. این مسئله به صورت آشکار در مشکلاتی که این افراد در توجه نمودن به جلسات مهارت آموزی دارند قابل مشاهده است. مراجع باید شیوه متمرکز کردن توجه به یک تکلیف یا فعالیت در یک لحظه و درگیر شدن با فعالیت به شکل هوشیارانه، آگاهانه و توأم با بیداری را بیاموزد.

هدف از سومین مهارت "چگونگی" ( موثر بودن) هدایت مراجع در جهت کاهش گرایش به نگران شدن در مورد درستی عمل انجام شده یا کار خواسته شده در یک موقعیت خاص است. موثر بودن متضاد حالت به اصطلاح با خود بد کردن می باشد. اغلب این جمله ها از مراجعان شنیده می شود: "بازی زندگی" یا "هر کاری که جواب بدهد انجام می دهم". بر حسب رویکرد مراقبه شرقی تمرکز بر موثر بودن عبارت است از به کارگیری ابزار های کارا. البته ناتوانی مراجعان مرزی در رها کردن ایده آل "بی عیب عمل کردن" در مسیر دستیابی به اهداف ریشه در تجارب فردی این افراد در محیط های بی اعتبارساز دارد. برای بسیاری از مراجعان موضوع اصلی آن است که آیا می توانند واقعا به ادراک ها، قضاوت ها و تصمیم های فردی خود اطمینان کنند، یعنی آیا آنها می توانند انتظار داشته باشند که اعمالشان صحیح یا درست باشد. با این حال اتخاذ رویکردی افراط گرایانه با تکیه بیش از حد بر روی اصول به جای نتیجه اغلب منجر به ناامیدی در مراجع و بیگانگی او از دیگران می گردد. بالاخره همه ما مجبوریم برخی مواقع تابع شرایط باشیم. گاهی اوقات نیز مراجعان مرزی تسلیم شرایط می شوند در حالیکه در آن موقعیت ها پی گیری ایده آل بی عیب عمل کردن برای موثر بودن به عنوان یک پاسخ ماهرانه تلقی می گردد.

**جلسه 1 : جهت گیری (تعیین موقعیت)**

## تکالیف و فعالیت‌ها:

این جلسه گروهی آغازین، شامل مقدمات و اهداف فرد، یک فعالیت برای شکستن سکوت و آغاز، بیان قواعد گروه، توافقات و مفروضه‌های درمانگر راجع به نوجوانان در آموزش DBT، جهت‌گیری به سمت یک مدل زیستی-اجتماعی از DBT و آموزش روانی مرتبط با مفهوم دیالکتیک است. فعالیت آغازکننده مبتنی بر اتخاذ یک رویکرد استاندارد و یک بازی است که به اعضاء کمک می‌کند اسم همدیگر را به خاطر بسپارند. بقیه اطلاعات از طریق بصري بر روی یک نمودار و کلامی توسط درمانگر ارائه می‌شود. شرکت‌کنندگان تشویق به پرسیدن سؤال می‌شوند، با این حال، درمانگر مطمئن می‌شود که زمان کافی برای پرداختن به همه مواد مطرح‌شده در اختیار دارد.

### تکلیف خانگی جلسه یک یادگیری تفکر دیالکتیک:

#### دور عبارت دیالکتیک خط بکشید:

1. همه همیشه با من غیرمنصفانه رفتار می‌کنند.
2. در برخی موقعیت‌ها، احساس می‌کنم که با من منصفانه رفتار نمی‌شود.
3. همه همیشه با من منصفانه رفتار می‌کنند.

1. من این موقعیت را یک‌جور و شما جور دیگر می‌بینید.
2. حق با من است.
3. حق با شماست.

1. هیچ‌کس هیچ موقع به من گوش نمی‌دهد.
2. افراد همیشه در دسترس من هستند و هر وقت نیاز به آن‌ها دارم به من گوش می‌دهند.
3. گاهی وقت‌ها احساس می‌کنم کسی به من گوش نمی‌دهد و این بسیار ناامیدکننده است.

1. ممکن است علت همه مشکلات خودم نباشم اما نیاز دارم که به هر نحوی آن‌ها را حل کنم.
2. تقصیر من نیست که این همه مشکل دارم پس نباید درصدد حل آن‌ها برآیم.
3. مقصر همه مشکلاتم، خودم هستم.

1. من به هیچکس اعتماد ندارم.
2. به برخی افراد اعتماد می‌کنم اما اعتماد به بعضی‌ها سخت است.
3. می‌توانم به همه اعتماد کنم.

1. ناامیدکننده است، نمی‌توانم این کار را انجام دهم.
2. این کار آسان است. هیچ مشکلی ندارم.
3. این کار واقعاً برایم سخت است، اما می‌توانم به تلاشم ادامه دهم.

1. به خاطر این کارت از تو متنفرم. هیچ‌وقت دیگر با تو حرف نمی‌زنم.
2. اگر او به من صدمه زده است، مطلقاً مشکلی نیست.
3. تو واقعاً به احساساتم آسیب زدی، من از دست تو عصبی هستم. اما به ارتباط با تو همچنان فکر می‌کنم.

## جلسه 2 : ذهن آگاهی(وقوف)

مواد:

مواد برای تمرین‌های ذهن آگاهی(وقوف) شامل تصاویری از طبیعت و بطری‌های حاوی حباب می‌شود. گروه درمانگر اعضای خانواده را در اتاق انتظار می‌بیند و به هر شرکت‌کننده به صورت فردی، خوش‌آمد می‌گوید.

تکالیف و فعالیت‌ها:

با مرور کوتاه اسم‌ها آغاز می‌شود. سپس، اعضای گروه تکالیف خانگی مرتبط با اصول دیالکتیک را بررسی و درباره آن‌ها بحث می‌کنند. سؤالاتی راجع به دیالکتیک پرسیده می‌شود. محتوای جلسه گروهی توسط درمانگر به اعضا گفته می‌شود. مهارت‌های آموزشی مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی (وقوف) را، با تأکید بر مهارت‌های «چه چیزی» (what)، آن‌طور که در راهنمای لینهان 1993 آمده است، شامل می‌شود. هدف ذهن آگاهی (وقوف) و فایده به‌کارگیری در زندگی، برای اعضا توضیح داده می‌شود. سه حالت ذهنی شرح و جزوه مرتبط با آن به اعضا داده می‌شود. درمانگر ویژگی‌های ذهن عاقل را و اینکه فرد برای ذهن آگاه بودن (وقوف) «چه» کاری باید انجام دهد، شرح داده می‌شود: مشاهده، توصیف و مشارکت. هر یک از این مهارت‌های ذهن آگاهی با جزئیات قابل ملاحظه و با استفاده از نکات و بحث‌های مطرح در سخنرانی‌های لینهان که در دفترچه راهنما آمده است، شرح داده می‌شود. زبان مورد استفاده در شرح ذهن آگاهی (وقوف)، مثال‌های روشن کننده هر حالت ذهنی و استعاره‌ای مورد استفاده در ذهن عاقل، همگی طوری اصلاح و تعدیل می‌شوند که شرکت کنندگان قادر به درک آن‌ها و برقراری ارتباط با اطلاعات مربوطه باشند. پس از تکمیل سخنرانی برای هر مهارت «چه چیزی» (what)، درمانگر تمرینات ذهن آگاهی را به سمت تمرکز بر هر مهارت خاص هدایت می‌کند. برای مشاهده مهارت، از اعضای گروه خواسته می‌شود که با تمرکز بر تنفس به مدت دو دقیقه درون خود را مشاهده کنند و با ذهن آگاه بودن (وقوف) نسبت به تصاویر طبیعت به مدت دو دقیقه، به مشاهدات بیرون بپردازند. شرکت کنندگان به طور مختصر تجارب خود را در گروه به اشتراک می‌گذارند. در آخر، شرکت کنندگان تمرین‌های خود را برای تمرین مهارت مشارکت (participating) بدون منحرف کردن افکار، احساسات یا حس‌ها، فوت می‌کنند.

### تکالیف خانگی جلسه دوم تکلیف ذهن آگاهی :

طی هفته آینده، به حالات هیجانی روزانه خود توجه کنید. نمونه‌هایی از هر یک از حالات ذهنی خود را به گروه بیاورید و به اشتراک بگذارید.

ذهن منطقی، ذهن هیجانی، ذهن عاقل

### تمرین ذهن آگاهی :

پیش به سوی ذهن عاقل «آنچه» انجام می‌دهم

«چه» مهارت‌هایی: مشاهده، توصیف، مشارکت

تجربه خود را با استفاده از هر یک از مهارت‌های آموخته‌شده در طول هفته توصیف کنید. کجا در حالت ذهن آگاهی (وقوف) قرار داشتید؟ کی؟

مشاهده، توصیف، شراکت

**استراتژی رهایی از بحران: منحرف کردن ذهن DISTRACT**

مهارتی برای تحمل رویدادها و هیجان‌های دردناک زمانی که قادر نیستید شرایط را به هیچ‌وجه بهتر کنید.

منحرف کردن ذهن با ، ACCEPTS حرف اول کلماتی که در ادامه می‌آیند.

**فعالیت‌ها (Activities):** درگیر شدن با ورزش یا سرگرمی‌ها. تمیز کردن، تماشای رویدادهای مهیج، تلفن زدن یا پیام دادن به یک دوست، ورزش کردن، نوشتن یک شعر، خاطره‌نویسی، نقاشی کشیدن.

**مشارکت (Contributing):** همکاری کردن با یک نفر در کاری، انجام کار داوطلبانه، هدیه دادن به یک نفر، گفتن یک جمله خوب به کسی، انجام کاری فکورانه، کمک به شخصی در جابجایی چیزی، تعریف کردن از کسی.

**مقایسه‌ها (Comparisons):** مقایسه خودتان با افرادی که مکانیسم‌های مقابله‌هایشان مثل شماست یا به خوبی مقابله‌ای شما نیست. داستان‌هایی با موضوعات فاجعه یا غمگینی بخوانید.

**هیجان‌ها (Emotions):** با خواندن کتاب‌ها یا داستان‌های هیجانی، هیجان‌های متفاوتی کنید، یک فیلم هیجانی تماشا کنید یا به یک موسیقی هیجانی گوش دهید.

**دور کردن (away Pushing):** موقعیت را برای مدتی ترک کنید، موقعیت را به‌طور ذهنی ترک کنید، بین خودتان و موقعیت مذکور، یک دیوار خیالی درست کنید، از موقعیت با بلوک کردن آن در ذهن، دوری کنید، بر نشخوار ذهنی نظارت کنید، از فکر کردن به جنبه‌های دردناک موقعیت بپرهیزید، درد را در یک جعبه بگذارید و برای مدتی از خود دور نگه‌دارید.

**افکار (Thoughts):** تا 10 بشمارید. رنگ‌های یک نقاشی یا یک درخت را بشمارید. بر روی یک پازل (معما) کار کنید. تلویزیون ببینید و داستان بخوانید.

**حس‌ها (Sensation):** مقداری یخ در دست خود نگهدارید. یک توپ لاستیکی را در دست خود فشار دهید. زیر دوش آب پرفشار و داغ بروید. به موسیقی بسیار بلند گوش دهید.

### جلسه 3: تحمل پریشانی

مواد:

مواد جمع آوری شده برای تمرین ذهن آگاهی شامل توپ‌هایی با اندازه متوسط هستند. اعضای خانواده را در اتاق انتظار می‌بیند و به هر شرکت‌کننده به صورت فردی، خوش‌آمد می‌گوید.

#### تکالیف و فعالیت‌ها:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی پنج دقیقه‌ای شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان گفته می‌شود یک دایره به صورت ایستاده تشکیل دهند و توپ را دست به دست بچرخانند (البته باید پرت کنند). هر شرکت‌کننده توپ را به شرکت‌کننده دیگر منتقل می‌کند. به شرکت‌کنندگان گفته می‌شود این کار را ادامه دهند و نسبت به افکار و احساسات و حس‌هایشان هنگام این کار آگاهی (ذهن آگاهی) داشته باشند. آن‌ها باید به‌طور خاص نسبت به قضاوت‌هایشان درباره توانایی‌شان در گرفتن توپ یا توانایی بغل دستی در گرفتن توپ، ذهن آگاهی داشته باشند. پس از تقریباً 30 ثانیه، درمانگر توپ دیگری را اضافه می‌کند و این کار تا رسیدن به چهار توپ ادامه پیدا می‌کند. سپس، شرکت‌کنندگان به‌طور مختصر تجربه‌شان در طول انجام تمرین ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات رد اشکال در صورت مشکل داشتن هر یک از شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و تکمیل تمرین، صورت می‌گیرد.

پس انجام این تمرین، تکلیف خانگی بلافاصله برای درک مهارت بررسی و مرور می‌شود. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راه‌حل را در جلسه راه می‌اندازد. درمانگر تکمیل تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکلیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای جلسه گروهی توسط درمانگر شرح داده

می‌شود. مهارت‌هایی که در طول جلسه اولیه تحمل پریشانی مورد توجه‌اند، دو مهارت رهایی از بحران نخست هستند: منحرف کردن ذهن با مهارت‌های (ACCEPTS) سرواژه چند مهارت که گفته شد و تسکین خود با حواس پنج‌گانه. مقدمه‌ای از مهارت‌های رهایی از بحران ارائه می‌شود. شرکت‌کنندگان مطلع می‌شوند که این مهارت‌ها همان‌هایی نیستند که به شما در حل موضوعات هیجانی، درک رویدادهای تروماتیک در زندگی یا رسیدن به بینش کمک می‌کنند. به آن‌ها گفته می‌شود که هدف مهارت‌های رهایی از بحران تنها کمک به آن‌ها در رهایی از بحران بدون بدتر کردن اوضاع می‌باشد. به شرکت‌کنندگان گروه، اطلاعاتی راجع به مقابله متفاوت افراد مختلف با بحران و کارایی یک مقابله در مقابل بدتر کردن اوضاع، داده می‌شود. به اعضاء معیارهایی داده می‌شود تا مشخص کنند که آیا یک رویداد واقعاً بحران است یا اینکه نه تنها می‌توان به‌عنوان یک مشکل ساده به آن نگاه کرد. مثال‌های ویژه نیز در گروه به بحث گذاشته می‌شود. سپس، درمانگر دو بحران بقای نخست یعنی منحرف کردن ذهن با مهارت‌های موسوم به ACCEPTS و تسکین خود با حواس پنج‌گانه، آن‌طور که در راهنمای لیهان آمده است، به اعضاء آموزش می‌دهد. درمانگر شرح می‌دهد که چگونه منحرف کردن ذهن می‌تواند در طول یک بحران مفید باشد. ما راجع به استراتژی‌های مختلف منحرف کردن ذهن صحبت کردیم که عبارت بودند از: فعالیت‌های مختلف، مشارکت با شخصی در انجام یک عمل، مقایسه موقعیتان با شخصی که بدنظر می‌رسد وضعیت بدتری از شما دارد، استفاده از هیجان‌های متضاد، رد شدن از افکار یا نگرانی‌ها، استفاده از افکار برای منحرف کردن ذهن و به‌کارگیری طیفی از حس‌ها برای منحرف کردن ذهن. سپس درمانگر مهارت تسکین خود را با استفاده از حواس پنج‌گانه ارائه می‌دهد و نمونه‌هایی از آن را از شرکت‌کنندگان بیرون می‌کشد.

### تکلیف خانگی جلسه سوم : استراتژی‌های رهایی از بحران

تکلیف شما شروع ایجاد یک طرح رهایی از بحران است بطوریکه شما را برای مواجهه با موقعیت بحرانی بعدی آماده می‌سازد و به اشتراك گذاشتن ایده‌هایتان با اعضاي گروه به‌طوری‌که دیگران نیز بتوانند از آن‌ها سود ببرند.

سرگرمی‌ها یا ورزش‌های موردعلاقه‌تان را نام ببرید(منحرف کردن ذهن با فعالیت‌ها).....

یکی از راه‌های مشارکت با دیگران را نام ببرید.-----

آیا منحرف کردن ذهن با فعالیت مقایسه (Comparison) برای شما کارایی دارد؟ چرا بله و چرا

خیر؟ موقعیت خود را با موقعیت چه کسی مقایسه می‌کنید؟-----

کدام هیجان برای شما دردناک است؟-----

هیجان متضاد آن هیجان(دردناک) چیست؟-----

آهنگی را انتخاب کنید که واقعاً از آن لذت می‌برید و هیجانی متضاد با هیجان دردناک در شما ایجاد می‌کند. این هیجان احتمالاً هیجان‌انگیز، انرژی‌بخش، شاد و مفرح خواهد بود. نام آن آهنگ چیست؟ سی دی (CD) آن آهنگ را با خود به گروه بیاورید؛ به آن CD در هفته آینده گوش خواهیم داد. (منحرف کردن ذهن با هیجان‌ها) نام و هنرمند آهنگ.....

یکی از چیزهایی را که می‌تواند در خانه موجب تسکین خود شود با خود به گروه بیاورید. نام آن و احساسی را که در شما به وجود می‌آورد بنویسید.

## جلسه 4: تحمل پریشانی

مواد:

مواد جمع‌آوری شده برای تمرین ذهن آگاهی شامل تعدادی مداد رنگی و رونوشت‌هایی از یک طرح انتزاعی می‌باشد. درمانگر به یک دستگاه CD برای مرور تکالیف نیز نیاز خواهد داشت. گروه درمانگر اعضای خانواده را در اتاق انتظار می‌بیند و به هر شرکت‌کننده به صورت فردی، خوش‌آمد می‌گوید.

تکالیف و فعالیت‌ها:



گروه با یک تمرین ذهن آگاهی سه دقیقه ای شروع می‌شود. شرکت کنندگان باید رنگ‌های موردعلاقه‌شان را از جعبه مداد رنگی انتخاب کنند. از آن‌ها خواسته می‌شود که به مدت سه دقیقه به رنگ‌آمیزی طرح انتزاعی با دست غیر غالبشان بپردازند. همچنین آن‌ها باید نسبت به زمان حال و در عین حال به افکار، احساسات و حس‌های گذرای خود، حالت ذهن آگاهی (وقوف) داشته باشند. به آن‌ها یادآوری می‌شود وقتی ذهنشان از زمان حال دور می‌شود، دوباره به آن برگردند. سپس، مختصراً تجربه‌شان از این تمرین ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات رد اشکال در صورت مشکل داشتن هر یک از شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و تکمیل تمرین، صورت می‌گیرد. پس از اتمام تمرین، تکالیف خانگی به‌منظور درک مهارت‌ها بررسی و مرور می‌شود. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راه‌حل را در جلسه راه می‌اندازد. یک شرکت‌کننده داوطلبانه زمان را نگه می‌دارد. همه شرکت‌کنندگان طرح‌هایی از بحران‌شان را با گروه به اشتراک می‌گذارند و دو دقیقه فرصت دارند که نمونه‌هایی از تسکین خود و موسیقی انتخاب خود را با گروه در میان بگذارند (یعنی همان هیجان القاشده به آن‌ها پس از گوش دادن به موسیقی). درمانگر تکمیل تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکلیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای جمله گروهی توسط درمانگر ارائه می‌شود. مهارت‌هایی که در این جلسه مورد توجه‌اند شامل نیمی از مهارت‌های رهایی از بحران می‌شوند: مهارت‌های موسوم به (IMPROVE) بهبود شرایط و بررسی جوانب مثبت و منفی. مطابق با راهنمای لینهان، ستراتیژی‌های موسوم به IMPROVE به گروه گفته می‌شوند که عبارت انداز: تصویرسازی ذهنی (Imagery)، یافتن معنا در یک بحران (Meaning)، استفاده از دعا (Prayer)، آرام‌سازی (Relaxation)، تمرکز بر یک چیز در زمان حال (time a at thing One on focusing)، رفتن به تعطیلات (Vacation) و به‌کارگیری تشویق (Encouragement). تطبیق مواد تمرینی شامل اضافه کردن تمرین‌هایی برای تشریح و روشن کردن استفاده از مهارت‌ها می‌باشد. برای مثال، در طول سخنرانی راجع به آرام‌سازی، درمانگر یک تمرین آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده را نیز هدایت خواهد کرد. در طول سخنرانی راجع به تشویق، اعضای گروه عبارات مثبت تشویقی را بر روی کارت‌های شاخص مرتبط با برنامه بحران‌شان، می‌نویسند. بعلاوه، به شرکت‌کنندگان نحوه استفاده از مهارت بررسی جوانب مثبت و منفی، آموزش داده می‌شود. توجه به تعیین مهارت جوانب مثبت تحمل پریشانی، جوانب منفی تحمل پریشانی و جوانب مثبت و منفی عدم تحمل پریشانی، معطوف می‌شود.

## تکلیف خانگی جلسه چهارم : استراتژی های رهایی از بحران

### بهبود بخشیدن شرایط Improve the Moment

تصویرسازی ذهنی Imajery \_ معنا دهی Meaning \_ دعا کردن Prayer

آرامسازی Relaxation \_ یک چیز در لحظه Onething in the moment \_ تعطیلات

Vacation \_ تشویق کردن Encouragement

### جوانب مثبت و منفی CONS & PROS

گام ۱ : (CALM DOWN) خونسردی

گام 2 : از خودتان بپرسید، من در حال گرفتن چه تصمیمی هستم؟

گام 3 : فهرستی از دلایلی که یک کار را باید انجام دهید، تهیه کنید(جوانب مثبت)

گام 4 : فهرستی از دلایل مربوط به انجام ندادن کاری تهیه کنید(جوانب منفی).

گام 5 : فهرستی از دلایل ترجیح دادن کار دیگر تهیه کنید(جوانب مثبت)

گام 6 : فهرستی از دلایلی که چرا نباید کار دیگری را انجام دهید، تهیه کنید.

گام 7 : توجه دقیق و تصمیم گیری

### چهار مهارت رهایی از بحران:

1 . منحرف کردن ذهن با مهارت های معروف به (ACCEPTS)سرواژه چند مهارت که قبلاً توضیح داده شدند.

2 . تسکین خود با حواس پنج گانه

3 . بهبود بخشیدن شرایط با چند فعالیت که سرواژه انگلیسی آنها IMPROVE بود.

4 . بررسی جوانب مثبت و منفی

### جلسه 5: تحمل پریشانی

تکالیف و فعالیت ها:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی تصویرسازی ذهنی شروع می‌شود. به شرکت کنندگان دستورالعمل‌هایی در رابطه با فکر کردن به مکانی همیشه گرم و امن، داده می‌شود. آن‌ها زمانی را به خلق مکانی در ذهنشان اختصاص داده و خود را در آنجا تجسم می‌کنند. به آن‌ها توجه به حواس پرتی‌ها (منحرف شدن ذهن) و برگرداندن ذهنشان با ظرافت تمام به تصویر مجسم شده، یادآور می‌شود. سپس، شرکت کنندگان به‌طور مختصر تجاربشان در طول فعالیت ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات عیب‌یابی در صورتی که کسی در پیروی از دستورالعمل‌ها و تکمیل تمرین با مشکل مواجه شد، صورت می‌گیرد. پس از انجام تمرین، تکلیف خانگی‌هایی از بحران بلافاصله به‌منظور درک مهارت، مرور و بررسی می‌شود. با فرض اینکه شرکت کنندگان رفتارهای پرخطر را در گروه انجام نمی‌دهند، تکلیف بررسی جوانب مثبت و منفی در گروه پی گرفته نمی‌شود. با این حال، شرکت کنندگان این فرصت را خواهند داشت که نحوه ایجاد انگیزه تغییر از طریق انجام تکلیف بررسی جوانب مثبت و منفی را به اشتراک بگذارند. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیرهای و مبتنی بر راحل را در جلسه راه می‌اندازد. درمانگر تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت کنندگانی که تکلیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای گروه توسط درمانگر ارائه می‌شود. مهارت‌های موردتوجه در این جلسه استراتژی‌های پذیرش هستند. شرکت کنندگان تشویق می‌شوند که راجع به این فکر کنند که چرا برخی افراد در مواجهه با رویدادهای تروماتیک رنج می‌کشند، درحالی‌که به نظر می‌رسد برخی دیگر به راه خود ادامه می‌دهند. درمانگر اطلاعاتی در مورد مزایای پذیرش ارائه داده و نوع تفاوت پذیرش شرایط بد را با تأیید آن، توضیح می‌دهد. پذیرش متضاد، تغییر ذهن و میل (رضایت) بر اساس راهنمای DBT لینهان آموزش داده می‌شود.

### تکلیف خانگی جلسه پنجم: استراتژی‌های رهایی از بحران

#### مفاهیم پایه‌ای پذیرش واقعیت

هنگام وقوع رویدادهای دردناک در زندگی چهار گزینه پیش رو دارید:

۱. می‌توانید مشکل را حل کنید.
۲. می‌توانید سعی بر تغییر احساسات در رابطه با آن مشکل داشته باشید.
۳. می‌توانید مشکل را به‌عنوان بخشی از زندگی‌تان بپذیرید.

4. می‌توانید در بدبختی و فلاکت باقی بمانید.

ما قصد داریم بر روی گزینه سوم یعنی پذیرش تمرکز کنیم. سه مهارت هستند که آموختن آنها به شما در پذیرش واقعیت کمک خواهد کرد که عبارت‌اند از: پذیرش رادیکال تغییر دادن ذهن و میل. پذیرش مهم است زیرا درد و عدم پذیرش با همدیگر باعث رنج می‌شوند.

درد + عدم پذیرش = رنج

### پذیرش رادیکال:

پذیرش رادیکال به معنی پذیرش تام بدون جنگیدن است.

این پذیرش کامل و پذیرش تام با ذهن، قلب و روحتان می‌باشد. پذیرش رادیکال مهارت سختی برای آموزش دادن است زیرا کاملاً از درونتان برمی‌خیزد. اکنون، به‌طور مختصر زمانی را در زندگی‌تان تصور کنید که شخص یا چیز موردعلاقه‌ای را از دست داده‌اید. وقتی به‌طور واقعی پذیرش را تمرین می‌کنید، در حال رها شدن از تعارض، تنش و رنج بردن هستید و می‌تواند حسی از اندوه را در شما شکل دهد اما به دنبال آن حس تسکین و رهایی نیز خواهد آمد.

### تغییر دادن ذهن

در این مهارت از ذهن عاقلتان برای تشخیص اینکه در حال سرسختی و لجاجت هستید، استفاده می‌کنید. شما باید تشخیص دهید که در حال عدم پذیرش چیزی هستید و به احساسات آن توجه کنید. سپس نیاز به یک تعهد درونی به پذیرش دارید و آن را بارها و بارها تکرار می‌کنید.

### میل Willingness

میل به معنی این است که شما اجازه می‌دهید دنیا همان چیزی باشد که است و در آن سهم می‌شوید.

### تحمل پریشانی

موقعیتی را توصیف کنید که در آن یک پذیرش وحشتناک را در زندگی‌تان، تجربه کرده بودید.

چه چیزی مانع پذیرش این موقعیت در شما می‌شد؟

## کارت روزانه رهایی از بحران

دستورالعمل‌های تکمیل کارت یادداشت روزانه: هر هفته تا پایان جلسه گروهی، هر موقعیت بحرانی را که تجربه می‌کنید، دنبال کنید. قبل از شروع استفاده از مهارت، سطح پریشانی‌تان را درجه‌بندی کنید. (۵\_۱). سپس تجربه پریشانی‌تان را پس از به‌کارگیری این مهارت، درجه‌بندی کنید. اگر مایل بودید، می‌توانید یادداشت‌هایی برای خود در مورد آنچه در حال وقوع بود، در پشت کارت تهیه کنید.

**ACCEPT** : ذهن‌تان را فعالیت‌های منحرف کنید: مشارکت‌ها، مقایسه‌ها، هیجان‌ها متضاد، دور کردن، افکار و احساسات.

**تسکین خود** : خودتان را با هر یک از حواس پنج‌گانه تسکین دهید: چشایی، لامسه، بینایی، شنیداری و دیداری

**Improve** : شرایط را با خیال‌پردازی (Imagery)، معنا دهی (Meaning)، دعا (Prayer)، آرام‌سازی (Relaxation)، یک چیز در لحظه (moment the in thing One)، تعطیلات (Vacation)، تشویق (Encouragement)

**جوانب مثبت و منفی (CONS & PROS)** : فهرستی از جوانب مثبت و منفی تحمل پریشانی تهیه کنید، مزایای تحمل پریشانی و مضرات عدم تحمل پریشانی و مضرات عدم تحمل پریشانی.

## جلسه 6: ذهن آگاهی

مواد:

مواد جمع‌آوری‌شده برای تمرین ذهن آگاهی شامل مارکرهای خوشبو می‌باشد. گروه درمانگر اعضای خانواده را در اتاق انتظار می‌بیند و به هر شرکت‌کننده به‌صورت فردی، خوش آمد می‌گوید.

تکالیف و فعالیت‌ها:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان گفته می‌شود که یک مارکر برداشته و به مدت سه دقیقه به عطر مارکرشان توجه کنند. ما به‌طور مختصر راجع به اهمیت همه‌حس‌ها برای ذهن آگاهی بحث می‌کنیم. پس، شرکت‌کنندگان مختصراً از تجربه‌شان در طول این فعالیت ذهن آگاهی می‌گویند. مداخلات رد اشکال در صورت مشکل داشتن هر یک از شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و تکمیل تمرین، صورت می‌گیرد. پس از انجام تمرین، تکالیف خانگی به‌منظور درک مهارت‌های پذیرش، بررسی و مرور می‌شود. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیرهای و مبتنی بر راه‌حل را در جلسه راه می‌اندازد. همچنین درمانگر از شرکت‌کنندگان می‌پرسد آیا کسی مایل هست بخش‌هایی از کارت‌های یادداشت (یعنی رفتارهای پرخطر) با گروه به اشتراک بگذارد. درمانگر تکمیل تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکلیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای گروه توسط درمانگر تشریح می‌شود. مهارت‌های موردتوجه در این جلسه، مهارت‌های ذهن آگاهی «چه چیزی» (what) هستند. به شرکت‌کنندگان «نحوه» ذهن آگاه بودن (وقوف) را با استفاده از این مهارت‌ها، آموزش می‌دهند: بدون قضاوت، مؤثر و ذهن آگاه بودن نسبت به یک چیز. هر یک از این مهارت‌های ذهن آگاهی با جزئیات قابل‌ملاحظه‌ای در نکات و بحث‌های موجود در راهنمای لینهان، شرح داده شده است. زبان مورد استفاده در توضیح مهارت‌های چگونه «how» و مثال‌های مورد استفاده در تشریح نکات موجود در راهنما، به‌منظور تسهیل درک شرکت‌کنندگان و اطلاعات مرتبط با آن، تعدیل می‌شود. پس از تکمیل سخنرانی در مورد هر مهارت چگونه «how»، درمانگران تمرین‌های ذهن آگاهی را با تمرکز بر یک مهارت خاص، هدایت می‌کنند. پس آموزش یک مهارت عدم قضاوت، درمانگر یک تمرین ذهن آگاهی لبخند را هدایت می‌کند. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که یک دایره ایستاده تشکیل دهند و به مدت 3 دقیقه بخندند. آن‌ها تشویق می‌شوند که نسبت به هرگونه ناراحتی، هشیاری نسبت به خود یا افکار منحرف‌کننده ذهن، توجه کنند. ما از قبل، راجع به نحوه به‌کارگیری سایر مهارت‌های ذهن آگاهی در این تمرین، صحبت کرده‌ایم. پس از آموزش مؤثر مهارت، درمانگر تمرینی موسوم به «رئیس و سرخپوستان» (Indians and Chief) را هدایت می‌کند که طی آن گروه حلقه‌ای به‌صورت نشسته تشکیل داده و یک عضو به‌صورت داوطلبانه اتاق را ترک می‌کند (به‌طوری‌که دستیار درمانگر بر آن نظارت دارد). این شرکت‌کننده به‌عنوان رئیس (Chief) انتخاب می‌شود. وقتی شرکت‌کننده مذکور به اتاق برمی‌گردد، اعضای گروه (سرخپوستان) شروع به دست زدن، صدا کردن، زدن یا درگیر شدن در رفتار مشخص‌شده توسط رئیس (Chief)

می‌کنند. رئیس (Chief) به‌صورت تصادفی رفتارها را تغییر می‌دهد و سرخپوستان (یعنی سایر اعضای گروه) از او پیروی می‌کنند. شرکت کننده مشخص شده با مشاهدت دقیق و مؤثر بودن، کدام شرکت‌کننده، رئیس (Chief) بعدی باشد. پس از تکمیل مواد مربوط به مهارت ذهن آگاهی نسبت به یک چیز، درمانگر تمرین ذهن آگاهی سوم را نیز هدایت می‌کند. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که به یک لیوان آب نگاه کنند و بر روی رنگ آب، دمای لیوان و سکون آب، تمرکز کنند. آن‌ها در عین حال، تشویق به توجه به افکار، احساسات و حس‌هایشان می‌شوند.

### تکلیف خانگی جلسه ششم: تمرین ذهن آگاهی

ذهن عاقل «چگونه» این کار انجام دهم:

مهارت‌های «چگونگی»: بدون قضاوت، توأم با ذهن آگاهی و مؤثر.

تجربه‌تان در بهره‌گیری از هر یک از این مهارت‌ها را در طول هفته توضیح دهید. کجا ذهن آگاهی (وقوف) داشتید؟ کی؟

### جلسه 7: بین فردی

مواد:

تمرین ذهن آگاهی این جلسه، مواد خاصی مورد نیاز نیست. هشت کارت شاخص «صحبت راجع به این» برای سخنرانی گروهی تعبیه می‌شود. این کارت‌ها، توسط درمانگر طراحی شده و شامل سؤالات مبهمی مانند، «راجع به فعالیت مورد علاقه‌تان صحبت کنید» و «در مورد شخصی توضیح دهید که او را تشویق نموده‌اید» می‌شود. باید دقت شود که کارت‌ها حاوی سؤالات مناقشه برانگیز نباشد و بحث راجع به رفتارهای پرخطر را برنیانگیزد.

تکالیف و فعالیت‌ها:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان دستورالعمل‌های راجع به تمرکز بر تنفسشان داده می‌شود. به آن‌ها گفته می‌شود که از راه بینی تنفس کنند و آن را از دهان خارج کنند و قبل از هر تنفسی، مکث کوتاهی داشته باشند. همچنین به آن‌ها گفته می‌شود که کلمه عاقل را در دم و کلمه ذهن را بازدم، تکرار کنند. سپس، شرکت‌کنندگان مختصراً تجاربشان را در طول فعالیت ذهن آگاهی توصیف می‌کنند. مداخلات رد اشکال در صورت مشکل داشتن هر یک از شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و تکمیل تمرین، صورت می‌گیرد. پس انجام این تمرین، تکلیف خانگی بلافاصله برای درک مهارت بررسی و مرور می‌شود. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راحل را در جلسه راه می‌اندازد. درمانگر تکمیل تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکلیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند.

محتوای جلسه گروهی توسط درمانگر تشریح می‌شود. ابتدا اعضای گروه در رابطه با اهداف مدل بین فردی و اهمیت این اهداف، توجیه می‌شوند. همان‌طور که در راهنمای لینهان آمده است، به اعضای گروه اهمیت حضور در روابط، برقراری تعادل بین اولویت‌ها و درخواست‌های ارتباطی، برقراری تعادل بین خواسته‌ها و بایدها در روابط و تسلط و احترام بر خود، توضیحاتی داده می‌شود. گروه درمانگر تفاوت‌های بین اثربخشی عینی (رسیدن به هدف‌تان)، اثربخشی روابط (هنر حفظ و بهبود کیفیت روابط) و اثربخشی احترام به خود (تقویت احساسات خوب مربوط به خود و در عین احترام به ارزش‌ها و باورهای خود) را شرح می‌دهد. مهارت موسوم به GIVE به‌عنوان روشی برای اثربخشی روابط، آموزش داده می‌شود. شرکت‌کنندگان در اهمیت گوش دادن و تأثیری که بر تقویت روابط دارد، سخن می‌گویند. آن‌ها نظرشان راجع به نحوه گوش دادن با نگاه به نشانه‌های کلامی و غیرکلامی، به اشتراک می‌گذارند. مثال‌ها بر روی تابلو نوشته می‌شود. مطابق با راهنمای لینهان، درمانگر راجع به نحوه دقیق بودن، عمل توأم باعلاقه، ارزش‌گذاری و به‌کارگیری روشی ساده برای بهبود روابطتان، بحث می‌کند. تطبیق با راهنما شامل بازی نقش در تعمیم این مهارت‌های آموخته‌شده می‌باشد. شرکت‌کنندگان در قالب گروه‌های کوچک، بازی نقش را در مقابل همسالان انجام می‌دهند. یک صندلی «دهنده» (GIVER) و صندلی دیگر «گوینده» (TALKER) نام می‌گیرد. شرکت‌کننده دیگر صندلی «گوینده» یک کارت «صحبت راجع به این» انتخاب می‌کند و بحثی با شرکت‌کننده دیگر راه می‌اندازد. شرکت‌کننده صندلی «دهنده» با استفاده از مهارت GIVE شروع به تمرین می‌کند.



شرکت‌کنندگان در صورت مشکل در به‌کارگیری مهارت‌ها می‌توانند، شرکت‌کننده دیگری را برای این کار انتخاب کنند.

### تکلیف خانگی جلسه هفتم: تکلیف خانگی مهارت‌های بین فردی

**اثربخشی رابطه:** هدف این هفته حفظ یا بهبود بخشیدن به یک رابطه است. اگر این در اولویت شماست، از مهارت **GIVE** سرواژه‌های برای مهارت‌ها) استفاده کنید. در هفته جاری، دو نفر را که دوست دارید رابطه‌تان با آن‌ها خوب شود، انتخاب کنید. مهارت **GIVE** را در این موقعیت‌ها امتحان کنید. به ما در مورد یکی از این موقعیت‌ها توضیح دهید.

نجیب (Gentle) \_ علاقه‌مند (Interested) \_ ارزش قائل شدن (Validate)  
(Easy Manner) سهل‌گیری

در حال بهبود بخشیدن رابطه‌تان با چه کسی بودید؟-----

در چه موقعیتی از مهارت **GIVE** استفاده کردید؟.....

نشانه‌های کلامی و غیرکلامی که برای نشان دادن علاقه‌مندی‌تان به آن شخص استفاده کردید، چه بودند؟

چقدر برای آن فرد ارزش قائل شدید؟

کجا توانستید از سهل‌گیری استفاده کنید؟

پیامد این رفتارتان چه بود؟

### جلسه 8: بین فردی

مواد:

بعلاوه کارت‌های شاخص «صحبت راجع به این» نیز توسط درمانگر برای بازی نقش تهیه می‌شود. بر روی این کارت‌ها تعارضات رایجی که توسط نوجوان‌ها (13 تا 19 ساله‌ها) تجربه می‌شود، آمده است. باید دقت داشت که تعارضاتی انتخاب شود که هیجانات قوی را فرانخوانده و باعث مناقشه بین شرکت‌کنندگان نشود. برای مثال، کارت‌هایی که بر روی آن تعارضاتی مانند «دوستتان لباس‌هایتان را قرض گرفته و فراموش کرده آن‌ها را به شما برگرداند» و «شما می‌خواهید به جشن تولد دوستتان بروید اما هنوز تکلیف خانگی‌تان را تکمیل نکرده‌اید. مادرتان طبق معمول اجازه مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی قبل از تکمیل تکالیفتان را به شما نمی‌دهد.

### تکالیف و فعالیت‌ها:

جلسه گروه با یک تمرین ذهن آگاهی شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان دستورالعمل‌هایی در جهت دست به دست کردن یک کیف حاوی جوی رانچر و انتخاب طعم موردعلاقه از این شکلات‌ها، ارائه می‌شود. پس از اینکه هر شرکت‌کننده‌ای طعم موردعلاقه خود را برداشت، از آن‌ها خواسته می‌شود کیف حاوی شکلات‌ها را به دیگری بدهند. همچنین شرکت‌کنندگان باید شکلات را بر روی زبانشان بگذارند و آن را گاز زنند و به مدت 3 دقیقه به مزه و واکنش‌هایشان به آن مزه (افکار، احساسات و حس‌ها) توجه کنند. سپس، به‌طور مختصر، تجاربشان در طول این فعالیت ذهن آگاهی را توصیف کنند. مداخلات رد اشکال در صورت مشکل داشتن هر یک از شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و تکمیل تمرین، صورت می‌گیرد. پس انجام این تمرین، تکلیف خانگی بلافاصله برای درک مهارت بررسی و مرور می‌شود. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راحل را در جلسه راه می‌اندازد. مثال‌هایی از تمرین GIVE که توسط شرکت‌کنندگان توضیح داده می‌شود، برای یک بازی نقش سریع با درمانگر گروه، انتخاب می‌شود. این کار فرصت مدل‌سازی و عیب‌یابی مهارت را فراهم می‌کند. درمانگر تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکلیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای جلسه گروهی توسط درمانگر شرح داده می‌شود. مهارت‌های موردتوجه در این جلسه شامل مهارت موسوم به (DEARMAN) سرواژه چند مهارت به‌عنوان روشی در اثربخشی عینی (رسیدن به هدف) یا رسیدن به خواسته را شامل می‌شود. گروه درمانگر هر یک از مهارت‌های DEARMAN را به‌صورت اختصاصی توضیح می‌دهد، موقعیت را توصیف و احساساتتان را توصیف می‌کند و به شرح جرئت ورزی، تقویت شخص، ذهن آگاه بودن، مطمئن ظاهر شدن و

مذاکره را آن‌طور که در راهنمای لینهان آمده است می‌پردازد. با این حال، به‌منظور کاربردی‌تر کردن جملات برای گروه سنی نوجوان (13 تا 19 ساله)، کلمه «جرات» به کلمه «خواستن» و کلمه «تقویت» با کلمه «پاداش» تعویض می‌شود. پس از آموزش مواد آموزشی، شرکت‌کنندگان یک کارت شاخص «درباره این صحبت کنید» دریافت می‌کنند و از آن‌ها خواسته می‌شود که مهارت DEARMAN را به‌عنوان روشی برای درخواست آنچه می‌خواهند، استفاده کنند.

### **تکلیف خانگی جلسه هشتم: تکلیف خانگی DEARMAN**

طی هفته آینده، به موقعیتی فکر کنید که در آن شما نیاز به درخواست کردن چیزی از دیگری دارید. از مهارت DEARMAN استفاده کنید و آماده صحبت راجع به آن در هفته آینده باشید.

مشکل چه بود؟

توضیح دهید که هر یک از قسمت‌های مهارت را چگونه به کار بستید:

(توصیف موقعیت) - (بروز احساسات) - (درخواست آنچه که می‌خواستید) - (مطمئن ظاهر شدن) -  
(مذاکره کردن) - (ذهن آگاهی) - (پاداش به دیگری)

پیامد این کار چه بود.

### **جلسه 9: بین فردی**

#### **تکالیف و فعالیت‌ها:**

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان دستورالعمل‌هایی مبنی بر مشاهده کف دستانشان به مدت سه دقیقه داده می‌شود. از آن‌ها خواسته می‌شود که به پوست و چروک‌های دستشان توجه کنند. همچنین آن‌ها باید به افکار، احساسات و حس‌های خود توجه کرده و مانند ابره‌های معلق در آسمان نگاه کنند. سپس شرکت‌کنندگان مختصراً تجربه‌شان از این فعالیت ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات عیب‌یابی و رفع اشکال در صورت عدم درک دستورالعمل‌ها و تکمیل تمرین برای هر شرکت‌کننده صورت می‌گیرد. پس انجام این تمرین، تکلیف خانگی بلافاصله برای درک مهارت بررسی و مرور می‌شود. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راه‌حل را در جلسه راه می‌اندازد. این کار فرصت مدل‌سازی و عیب‌یابی مهارت را فراهم می‌کند. درمانگر تکمیل تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکلیف

را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. دو مورد از مثال‌های تمرین DEARMAN برای بازی نقش مختصر به کار می‌رود درحالی‌که درمانگر نیز استفاده از این مهارت را برای شرکت‌کنندگان مدل‌سازی می‌کند. محتوای جلسه گروهی نیز توسط درمانگر شرح داده می‌شود. مهارت‌های موردتوجه در این جلسه شامل مهارت موسوم به FAST به‌عنوان روشی جهت حفظ احترام به خود در روابط می‌شود. مهارت FAST یعنی، منصف باش (Fair be)، عذرخواهی نکن (Apologies no)، به ارزش‌هایت بچسب (values your to Stick) و مورد اعتماد. راست‌گو باش (Truthful)، بدون هیچ مورد تطبیقی و بر اساس راهنمای لینهان، شرح داده می‌شود.

### تکالیف خانگی مهارت‌های بین فردی

اثربخشی احترام به خود: هدف این هفته حفظ احترام به خود در روابطتان می‌باشد. اگر این موضوع برای شما در اولویت است، از مهارت (FAST) سرواژه استفاده کنید. این هفته استفاده از مهارت FAST را در حداقل دو بار امتحان کنید. به ما راجع به این موقعیت‌ها، توضیحاتی ارائه دهید.

منصف باشید (Fair)

عذرخواهی نکنید (Apologies)

بر ارزش‌هایتان مصر باشید (values your to Stick)

راست‌گو باشید (Truthful)

در برابر چه کسی سعی کردید که احترام به خود را حفظ کنید؟-----

در چه موقعیتی از مهارت FAST استفاده کردید؟-----

چقدر منصف بودید؟-----

آیا عذرخواهی کردید؟-----

ارزش‌هایتان چه بودند؟ آیا قادر به اصرار بر آن‌ها بودید؟-----

کجا صادق بودید؟

پیامد این کار چه بود ؟

## جلسه 10: ذهن آگاهی

مواد:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی مراقبه شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان دستورالعمل‌هایی در جهت قدم زدن به‌صورت یک حلقه در دور اتاق به مدت سه دقیقه داده می‌شود. به آن‌ها گفته می‌شود که به افکار، احساسات و حس‌هایشان توجه کرده و به آن‌ها مانند پرنده‌های در حال پرواز نگاه کنند. سپس شرکت‌کنندگان مختصراً تجربه‌شان از این فعالیت ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات عیب‌یابی و رفع اشکال در صورت عدم درک دستورالعمل‌ها و تکمیل تمرین برای هر شرکت‌کننده صورت می‌گیرد. پس انجام این تمرین، تکلیف خانگی بلافاصله برای درک مهارت بررسی و مرور می‌شود. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راحل را در جلسه راه می‌اندازد. درمانگر تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکلیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای گروه توسط درمانگر شرح داده می‌شود. مهارت‌های مورد تمرکز در این جلسه، ذهن آگاهی پیشرفته را در برمی‌گیرد. مهارت‌های ذهن آگاهی اصلی به‌طور کامل مرور می‌شوند که از آن جمله‌اند: سه حالت ذهن، مهارت‌های «چه چیزی» (what)، و مهارت‌های «چگونه» (how). شرکت‌کنندگان به ادامه فکر و صحبت راجع به اینکه چگونه ذهن آگاهی باعث تقویت توانایی فرد در تحمل، مدیریت و پذیرش هیجانات دردناک می‌شود، تشویق می‌شوند.

### تکالیف خانگی: تمرین ذهن آگاهی

طی هفته آینده، استفاده از تمرینات ذهن آگاهی را حداقل سه بار به مدت حداقل سه دقیقه در هر بار، امتحان کنید. به یاد داشته باشید که شما می‌توانید نسبت به هر چیزی ذهن آگاهی (وقوف) داشته باشید! هر یک از مهارت‌هایی را که این هفته تمرین کردید، مشخص کنید و سپس هر یک را در فضای خالی تعبیه‌شده در زیر آن توضیح دهید.

تمرین ذهن آگاهی 1، 2، 3:

تجربه تان را توصیف کنید. نسبت به چه چیزی ذهن آگاهی داشتید؟ آیا یک تمرین درونی بود یا بیرونی؟ افکار، احساسات و حس‌هایی که داشتید، چه بود؟ این تمرین چقدر بر افکار، احساسات یا رفتار تان تأثیر گذاشت؟

## جلسه 11: تنظیم هیجان

مواد:

مواد جمع‌آوری شده برای تمرین ذهن آگاهی تعدادی مکعب یخی است.

### تکالیف و فعالیت‌ها:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان گفته می‌شود که تعدادی مکعب یخی را در کف دستشان به مدت سه دقیقه نگاهدارند و به افکار، احساسات و حس‌ها مثل امواجی در دریا نگاه کنند. سپس شرکت‌کنندگان مختصراً تجربه‌شان از این فعالیت ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات عیب‌یابی و رد اشکال در صورتی که شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و انجام تکالیف مشکل داشته باشند، صورت می‌گیرد. پس از تمرین، تکالیف خانگی به‌منظور درک مهارت موردبررسی قرار می‌گیرد. اگر کسی تکالیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راه حل را در جلسه راه می‌اندازد. درمانگر تکمیل تکالیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکالیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای جلسه گروهی توسط درمانگر شرح داده می‌شود. مهارت‌های مورد تمرکز در این جلسه، جهت‌دهی به مدل تنظیم هیجان، شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها، کارکرد هیجان‌ها، مدلی برای درک تجربه هیجان‌ها، شناسایی موانع تغییر هیجان‌ها و کاهش آسیب‌پذیری نسبت به هیجان‌ها در دناک با استفاده از مهارت موسوم به PLEASEMASTER را در برمی‌گیرد. گروه مهارت موسوم به PLEASEMASTER را با ارائه آموزش روانی در رابطه با اهمیت درمان بیماری جسمانی، بهداشت تغذیه، وعده‌های متعادل، اجتناب از داروهای تغییردهنده خلق، خواب مناسب، ورزش کردن و کسب مهارت در کارهای منجر به احساس کارآمدی و شایستگی، اعتماد به خود و کنترل خود، آموزش می‌بینند. محتوای این درس مطابق با دفترچه راهنمای لینهان و بدون هیچ‌گونه تطبیقی، آموزش داده می‌شود.

## تکالیف خانگی: درک هیجانات

کمک به درک ارتباط بین آنچه رخ می‌دهد و آنچه فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و عکس‌العملتان نسبت به هیجان، از اهداف این جلسه است. یادگیری شناسایی هیجانات، آن‌طور که تجربه می‌شود، گام نخست است.

### هشت هیجان اصلی

خشم: غضب، غیظ، تلخی، برانگیختگی، خصومت، رنجش و خشونت.

اندوه: غم، تأسف، دل‌تنگی، مالیخولیا، ناامید، احساس تنهایی و افسردگی

ترس: اضطراب، بیم، ناآرامی، وحشت، هول و هراس (پانیک).

شادی: لذت، خوشحالی، راحتی، خوشی، غرور، شوق و وجد

علاقه: پذیرش، رفاقت، اعتماد، مهرمانی، عطوفت، عشق و ایثار

تعجب: شوک، حیرانی، بهت، تحیر و سردرگمی

نفرت: اهانت، تحقیر، تمسخر، بیزاری، تنفر و تنفر شدید

شرم: احساس گناه، خجالت، ندامت، پشیمانی، توبه

### مدل تشخیص، تجربه و نام‌گذاری هیجان‌ها

رویداد و موقعیت برانگیزان (بیرونی یا درونی)

تفسیر رویداد یا موقعیت

پاسخ‌های بدن که حس می‌شوند

میل و اشتیاق به عمل

اعمال انجام‌شده

اثرات بعدی

## جلسه 12 : تنظیم هیجان

مواد:

مواد جمع‌آوری شده برای تمرین ذهن آگاهی تعدادی مکعب یخی است.

### تکالیف و فعالیت‌ها:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان گفته می‌شود که به سناریوهای مختلف که درمانگر می‌خواند گوش دهند. هر سناریو بدین منظور طراحی شده است که شرکت‌کنندگان بتوانند با تجاربشان آشنا شده و واکنش هیجانی ملایم مرتبط با آن را بیرون بکشند. شرکت‌کنندگان باید نسبت به تجربه هیجانی‌شان آگاه بوده و به افکار، احساسات و حس‌هایشان در واکنش به هر سناریو توجه کنند. سپس شرکت‌کنندگان مختصراً تجربه‌شان از این فعالیت ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات عیب‌یابی و رد اشکال در صورتی که شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و انجام تکالیف مشکل داشته باشند، صورت می‌گیرد. از تمرین، تکالیف خانگی به‌منظور درک مهارت مورد بررسی قرار می‌گیرد. اگر کسی تکلیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راهل را در جلسه راه می‌اندازد. درمانگر تکمیل تکالیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکلیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای جلسه گروهی توسط درمانگر شرح داده می‌شود. مهارت‌های موردتوجه در طول این جلسه شامل کاهش رنج هیجانی با خلق تجارب مثبت، برقراری روابط، ذهن آگاه بودن (وقوف) نسبت به نگرانی‌ها و رد شدن از رنج هیجانی با وقوف نسبت به هیجان جاری می‌شود. محتوای جلسه برگرفته از راهنمای لینهان می‌باشد.

### تکالیف خانگی: رهایی از رنج هیجانی

- ذهن آگاه بودن (وقوف) نسبت به هیجان
- هیجانتان را مشاهده کنید
- به وجود هیجان جاریتان توجه یا اقرار کنید.
- به عقب برگردید. از آن هیجان جدا شوید.



- هیجانتان را تجربه کنید
- سعی کنید هیجانتان را مثل موجی که می‌آید و می‌رود، تجربه کنید. نسبت به جریان هیجانی گشوده
- باشید. تنها بر احساسات ناشی از هیجان تمرکز کنید.
- سعی بر بلوکه کردن یا سرکوب هیجان نداشته باشید.
- سعی نکنید هیجان را دور بریزید، رد کنید و یا به آن بچسبید. آن را تمرین نکنید.
- سعی نکنید که هیجان را اطراف خود نگهدارید. آن را بزرگنمایی نکنید.
- در مورد آن قضاوتی نداشته باشید و یا ردش نکنید.
- به خاطر داشته باشید: شما خود هیجانتان نیستید.
- عمل کردن بر اساس هیجان ضروری نیست. شما می‌توانید احساسی متفاوت با آنچه انجام می‌دهید، داشته باشید.
- برچسب زدن یا توصیف هیجان به فاصله گرفتن از آن کمک می‌کند.
- زمان‌هایی را به یاد بیاورید که احساس متفاوتی دارید.
- دوست داشتن هیجانتان را تمرین کنید.
- راجع به هیجانتان قضاوت نکنید- هیجان خوب یا بد و درست یا غلط نداریم.
- میل (رضایت) را تمرین کنید- نسبت به هیجانتان آگاه باشید.
- به‌صورت رادیکال هیجانتان را بپذیرید. پذیرش خارج شدن از آن و کامل کردن آن است.
- جنگیدن علیه آن را رها کنید. جنگیدن با هیجان باعث از بین رفتن آن نمی‌شود.
- دیوار کشیدن بر روی هیجان‌ها در واقع کاری از پیش نمی‌برد. در عوض، دوست داشتن هیجانتان را تمرین کنید. البته دوست داشتن هیجان‌ها به معنای بزرگنمایی کردن آن‌ها نیست.
- دوست داشتن در این زمینه، همان پذیرش می‌باشد. البته پذیرش به معنای خوب قضاوت کردن آن نیست. پذیرش یعنی شناخت و تحمل هیجانتان. پذیرش هیجان به شخص اجازه می‌دهد که بر روی آن کار کند. به هیجانتان احترام بگذارید. فرض نکنید که غیرمنطقی است و یا بر مبنای ادراکات یا تحریف‌های اشتباه قرار دارد. آگاهی به شما کمک خواهد که چشم‌اندازی از هیجانتان داشته باشید.

**تغییر هیجانات با عمل کردن در جهت مخالف آن‌ها**

عمل متضاد (Action Opposite) مهارتی است که به شما در تغییر هیجاناتی که قصد تغییر آن‌ها را دارید، کمک می‌کند. اساس عمل متضاد (Action Opposite) تغییر روش کارتان هنگام تجربه یک هیجان با عمل کردن در جهت مخالف یا متناقض با هیجان نامطلوب می‌باشد. برای مثال، وقتی شخصی واقعاً احساس غمگینی می‌کند، دوست دارند که سر خود را بپوشانند. با این حال، این کار ممکن است اندوه را پایدار کند و حتی آن را قوی‌تر سازد. گویی که هیجان خود را دوست دارد و این هیجان اثر هم‌افزایی دارد و هیجان اندوه مجدداً شکل می‌گیرد و این چرخه ادامه می‌یابد. عمل متضاد (Action Opposite) هیجان را با شکستن این دور تغییر می‌دهد، و عملی را تعریف می‌کند که مخالف با عمل ناشی از هیجان است. ادامه این تلاش (عمل متضاد با عمل ناشی از هیجان) باعث شکل‌گیری چرخه‌ای در جهت کاهش هیجان ناخواسته و نامطلوب خواهد شد.

گام 1 : تشخیص اینکه چه هیجانی را تجربه می‌کنید

گام 2 : مشخص کردن میل به عمل ناشی از هیجان

گام 3 : از خودتان بپرسید، «آیا می‌خواهم این هیجان را کاهش دهم؟».

گام 4 : عمل متضاد (Action Opposite) با هیجان را شناسایی کنید

## جلسه 13: تنظیم هیجان

مواد:

مواد جمع‌آوری‌شده برای تمرین ذهن آگاهی تعدادی مکعب یخی است.

### تکالیف و فعالیت‌ها:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان گفته می‌شود که از راه بینی تنفس و آن را از دهان خارج کنند. همچنین از آن‌ها خواسته می‌شود که نسبت به تنفسشان ذهن آگاهی داشته باشند (وقوف) و به افکارشان توجه کنند. هر زمان آن‌ها فکری راجع به آینده خواهند داشت و از آن‌ها خواسته می‌شود که یک ضربدر زیر ستون مربوط به آینده (در جدول) بگذارند. به‌طور مشابهی آن‌ها فکری راجع به گذشته خواهند داشت از آن‌ها خواسته می‌شود که یک X در ستون مربوط به گذشته

بگذارند و از آن‌ها خواسته می‌شود که نسبت به افکار و تجاربشان ذهن آگاهی داشته باشند. سپس شرکت‌کنندگان مختصراً تجربه‌شان از این فعالیت ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات عیب‌یابی و رد اشکال در صورتی که شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و انجام تکالیف مشکل داشته باشند، صورت می‌گیرد. پس از تمرین، تکالیف خانگی به‌منظور درک مهارت موردبررسی قرار می‌گیرد. اگر کسی تکالیف را انجام نداده باشد، در مانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راه‌حل را در جلسه راه می‌اندازد. در مانگر تکمیل تکالیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکالیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. محتوای گروه توسط در مانگر تشریح می‌شود. مهارت موردتوجه در این جلسه، تغییر هیجانات با عمل متضاد با عمل مرتبط با هیجان کنونی را شامل می‌شود.

به شرکت‌کنندگان آموزش داده می‌شود که هر هیجانی یک عمل ذاتی مرتبط با خود را داراست. آن‌ها باید هیجان را شناسایی کنند و تعیین کنند انگیزه یا میل به انجام چه کاری در رابطه با آن دارند، و درست عکس آن عمل کنند. مطابق با دفترچه راهنمای لینهان، به شرکت‌کنندگان آموزش داده می‌شود که نسبت به ترس خود آگاه شده و هنگام غمگینی فعال باشند و به طرز ظریفی از کاری که مایل به انجام آن هنگام عصبانیت هستند دوری کنند. به شرکت‌کنندگان یادآوری می‌شود که اهمیت مهارت در مخفی کردن هیجانات نیست بلکه در تغییر هیجاناتی است که آن‌ها می‌خواهند تغییر دهند، زیرا گاهی موقعیت مناسب نیز و گاهی نیز هیجانات در حد نهایی خود هستند. اعضای گروه یک تمرین عمل متضاد با عمل معمول مرتبط با هیجان را انجام می‌دهند. این کار برای تطبیق بارانمای لینهان است. شرکت‌کنندگان به گروه‌های دوفره تقسیم می‌شوند و باید بر روی یک سناریو که به آن‌ها داده می‌شود، کار کنند. هر سناریو شامل موقعیتی است که افراد باید بر روی تجربه یک هیجان که مایل به تغییر آن هستند، کار کنند. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که بر روی یک تابلو بنویسند که چگونه گام‌های مرتبط با مهارت‌های منجر به کاهش یک هیجان را برمی‌دارند. سپس باید آنچه را بر روی تابلو نوشته‌اند، با اعضای گروه در میان بگذارند (به اشتراک بگذارند). این فعالیت امکان تعمیق بیشتر مهارت آموخته‌شده را فراهم می‌کند.

**تکالیف خانگی: تغییر هیجانات با عمل متضاد عمل مرتبط با هیجان**

این هفت، هیجانی را که همه روزه تجربه می‌کنید، دنبال نمایید. کارکرد آن هیجان و میل (انگیزه) عمل مرتبط با آن را شناسایی کنید. تعیین کنید که عمل متضاد با آن چیست. نشان دهید که آیا قادر بودید عملی متضاد با عمل مرتبط با آن هیجان داشته باشید.

## جلسه 14: خاتمه

مواد:

مواد جمع‌آوری شده برای تمرین ذهن آگاهی چند لباس و پتو با بافت‌های مختلف می‌باشد.

### تکالیف و فعالیت‌ها:

گروه با یک تمرین ذهن آگاهی شروع می‌شود. به شرکت‌کنندگان دستورالعمل‌هایی مبنی بر ذهن آگاه بودن نسبت به بافت لباس داده می‌شود. هر سی ثانیه، درمانگر یک زنگ را به صدا درمی‌آورد که بیانگر زمان انتقال لباس به طرف سمت راستی است. هر شرکت‌کننده یک فرصت برای ذهن آگاه بودن نسبت به هر بافت و زمینه دارد. سپس شرکت‌کنندگان مختصراً تجربه‌شان از این فعالیت ذهن آگاهی را توصیف می‌کنند. مداخلات عیب‌یابی و رد اشکال در صورتی که شرکت‌کنندگان در پیروی از دستورالعمل‌ها و انجام تکالیف مشکل داشته باشند، صورت می‌گیرد. پس از تمرین، تکالیف خانگی به منظور درک مهارت موردبررسی قرار می‌گیرد. اگر کسی تکالیف را انجام نداده باشد، درمانگر یک تحلیل زنجیره‌ای و مبتنی بر راه‌حل را در جلسه راه می‌اندازد. درمانگر تکلیف خانگی را با گرم گرفتن شرکت‌کنندگانی که تکالیف را کامل کرده‌اند و ارزش قائل شدن برای کارشان، تشویق می‌کند. بیشتر زمان جلسه نهایی به گرفتن بازخورد راجع به مفیدترین مهارت‌ها اختصاص دارد. درمانگر از شرکت‌کنندگان می‌خواهد که درباره فعالیت‌ها و چیزهایی که یاد گرفته‌اند، بازخورد دهند. ما در مورد اینکه کجای تمرینات پیشرفت داشته‌اند، صحبت می‌کنیم. سپس، به شرکت‌کنندگان کاغذی داده می‌شود که نام خود را در بالای سمت راست بنویسند. به آن‌ها گفته می‌شود که تجارب مثبت خود در گروه را بنویسند. کاغذها دست به دست می‌شود تا همه شرکت‌کنندگان راجع به دیگری بنویسند. سپس این نوشته‌ها با صدای بلند برای گروه خوانده می‌شود.

در نهایت، گواهینامه‌ها در حضور والدین به آن‌ها داده می‌شود. درمانگر در رابطه با هر یک از شرکت‌کنندگان با احترام صحبت می‌کند.

#### **منبع :**

1. کتاب راهنمای اجرای رفتار درمانی دیالکتیکی برای درمان اختلال شخصیت مرزی ؛ مارشام لینهان

2. کتاب فنون رفتار درمانی دیالکتیکی ؛ دکتر شهربانو قهاری

3. مطالب دو کارگاه رفتار درمانی دیالکتیک دکتر دباغی و دکتر اکبری.