

درمان جیبی برای تعادل هیجانی

نویسندگان:

متیو مک کی

جفری وود

جفری برنتلی

مترجمان:

محمود امیربیگی - نیکتا برومندیان

کاندیدای دکترای روانشناسی بالینی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م. ۱۹۴۸، McKay, Matthew -
عنوان و نام پدیدآور	درمان جیبی برای تعادل هیجانی/نویسندگان متیو مک کی، جفری وود، جفری برنتلی؛ مترجمان محمود امیربیگی، نیکتا برومندیان.
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص.: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۴۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Pocket therapy for emotional balance : quick dbt
موضوع	Emotionsها، هیجانها، آرامش و آسایش -- فن Relaxation -- Technique
شناسه افزوده	دهن‌آگاهی (روان‌شناسی) (Mindfulness (Psychology))
شناسه افزوده	وود، جفری سی. Wood, Jeffrey C.
شناسه افزوده	برنتلی، جفری Brantley, Jeffrey
شناسه افزوده	امیربیگی، محمود، ۱۳۶۵- مترجم
شناسه افزوده	برومندیان، نیکتا، ۱۳۶۶- مترجم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان جیبی برای تعادل هیجانی

نویسندگان: متیو مک کی - جفری وود - جفری برنتلی

مترجمان: محمود امیربیگی - نیکتا برومندیان

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۸۴۵-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

نویسندگان کتاب «درمان جیبی برای تعادل هیجانی» یک راهنمای آماده و خواندنی از ابزارهای ساده قدرتمند روان‌شناختی برای دستیابی و حفظ سلامت هیجانی را گرد هم آورده‌اند. خوانندگانی که مشتاق‌اند به‌طور جدی و پیوسته به‌صورت هدایت‌شده تمرین کنند، مهارت‌های مقابله‌ای روان‌شناختی مؤثری را خواهند آموخت و احتمالاً نوعی تاب‌آوری هیجانی ارتقاء یافته را تجربه خواهند کرد که اغلب تنها در درمان حضوری با یک رفتاردرمان‌گر دیالکتیک (DBT) ماهر حاصل خواهد شد.

برت. اچ. راثبون^۱: متخصص روان‌درمانی نوجوان، مربی و همکار نویسنده در کار با نوجوانان، رفتاردرمانی دیالکتیک برای نوجوانان در معرض خطر و والدگری نوجوانان با هیجانات شدید

این کتاب کوچک به‌راحتی در جیب یا کیف شما جا می‌شود و به‌عنوان یک منبع سریع برای کسانی که با پریشانی و هیجانات شدید دست‌وپنجه نرم می‌کنند، طراحی شده است. مهارت‌های عملی در دوازده فصل روان و ساده توضیح داده شده‌اند، هر کدام دارای یک بخش مفید "کاوش کنید" است که ورود مهارت‌ها به زندگی روزمره را تسهیل می‌کند؛ و یک بخش پشتیبانی عالی با نام "برو به" که می‌توانید آن را همه‌جا با خود ببرید.

^۱ Britt H. Rathbone

-**توماس. آر. لینچ**^۱: استاد تمام سرشناس روانشناسی بالینی در مدرسه روانشناسی دانشگاه سائوتمپتون و نویسنده کتاب‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی تجربه‌گرای بنیادین و راهنمای آموزش مهارت‌ها برای رفتاردرمانی دیالکتیکی تجربه‌گرای بنیادین

کتاب «درمان جیبی برای تعادل هیجانی» یک جواهر کوچک است. مک‌کی، وود و برنتلی تعدادی از قوی‌ترین مهارت‌های DBT را به شکل بسیار روشن و مختصر که هرکسی، از جمله نوجوانان، می‌توانند نحوه استفاده از آن‌ها را درک کنند، چکیده کرده‌اند. اگر شما با هیجانات دردناک یا خارج از کنترل مبارزه می‌کنید، این کتاب کوچک در جعبه‌ی ضروریات، در دسترس یا در جیب‌تان بگذارید، و به خودتان نحوه حفظ تعادل را یادآوری کنید."

-**سدار. آر. کونز**^۲: مشاور DBT، مدرس ذهن آگاهی و نویسنده کتاب راهبرد ذهن آگاهانه برای هیجانات شدید

به‌عنوان یک درمانگر، نویسنده و مربی DBT، من همیشه به دنبال شیوه‌های ساده، کاربردی و مؤثری هستم که مهارت‌های DBT را برای خوانندگان غیرحرفه‌ای قابل‌استفاده نماید. شما در این منبع، این شیوه را خواهید یافت! من به‌ویژه تحت تأثیر ظرافت و سادگی نویسندگان در ارائه موضوعات دشواری نظیر پذیرش بنیادین، ذهن خردمند و شفقت خود

^۱ Thomas R. Lynch

^۲ Cedar R. Koons

قرار گرفتیم. همه این‌ها در حالی است که با انجام تمریناتی ساده، نظریه، فوراً به عمل تبدیل می‌شود.

- کیربای ریوتر^۱: روانشناس دوزبانه بالینی انجمن امنیت سرزمین، نویسنده کتاب مهارت‌های رفتار، مانر، دیالکتیک، کتاب کار PTSD

^۱ Kirby Reutter

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
هیجانات خود را شناسایی کنید	۱۷
راهبرد REST را به کار بگیرید	۲۵
حواس خود را پرت کنید	۳۳
آرام باشید و خود را تسکین دهید	۴۱
از آرامیدگی عمیق استفاده کنید	۴۹
پذیرش بنیادین را امتحان کنید	۵۹
در لحظه اکنون زندگی کنید	۶۷
ذهن آگاهی را به کار بگیرید	۷۳
تنفس ذهن آگاهانه را تمرین کنید	۸۱
از مراقبه ذهن خردمند استفاده کنید	۸۹
هیجانات مثبت خود را افزایش دهید	۹۹
راهبرد مقابله‌ای را در موقعیت لازم به کار ببرید	۱۰۹

مقدمه

در سراسر زندگی، ما ناچاریم با پریشانی و درد کنار بیاییم - دردهای جسمی مانند نیش زنبور یا شکستگی بازو، یا هیجانی مانند غمگینی یا خشم. هر دو نوع این دردها اغلب اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل پیش‌بینی هستند. بهترین کاری که هریک از ما می‌توانیم انجام دهیم این است که مهارت‌های سازگاری‌مان را به کار بگیریم و امیدوار باشیم که اثربخش باشند.

اما برخی از افراد درد هیجانی و جسمی را با شدت و تکرار بیشتری نسبت به سایرین تجربه می‌کنند. پریشانی آن‌ها سریع‌تر ظاهر می‌شود و حسی شبیه غرق شدن در امواج جزر و مد به همراه دارد. اغلب، حس می‌کنند که این موقعیت‌ها هرگز پایان نمی‌یابند و نمی‌دانند چگونه در این تجربه، با این درد سهمگین کنار بیایند. در راستای اهدافمان در این کتاب، ما این مشکل را غرق شدن در هیجانات^۱ می‌نامیم (اما به یاد داشته باشید که درد هیجانی و جسمی اغلب باهم اتفاق می‌افتد).

اگر با غرق شدن در هیجانات دست‌وپنجه نرم می‌کنید، به نظرمی رسد که عقربه روی بالاترین میزان هیجان شما چرخیده است؛ وقتی خشمگین، ناراحت یا ترسیده‌اید، احساسات ممکن است خود را به شکل یک موج بزرگ و قدرتمند که شما را فرامی‌گیرند و از پا می‌اندازند، نشان دهند.

و هنگامی که این اتفاق بیفتد، می‌تواند شما را از داشتن احساسات بترساند.

^۱ overwhelming emotions

مشکل این است که هرچه بیشتر تلاش کنید احساسات خود را بیوشانید، بیشتر در آن غرق می‌شوید. تلاش برای متوقف کردن احساسات جواب نمی‌دهد. تن دادن به احساسات نیز در روابط شما مشکل‌ساز می‌شود و زندگی را از کنترل خارج می‌کند.

آنچه اثربخش است مجموعه‌ای از ابزارهاست که مهارت‌های تنظیم هیجان^۱ نام دارد. این مهارت‌ها همان چیزی است که در این راهنما فرا خواهید گرفت. هزاران هزار نفر از افرادی که با هیجانات قوی دست‌وپنجه نرم می‌کنند از مهارت‌های تنظیم هیجان برای دستیابی به آنچه کارایی هیجانی^۲ نامیده می‌شود استفاده می‌کنند - توانایی داشتن احساسات واقعی و کامل (حتی احساسات قوی) بدون اینکه به نمایش گذاشته شوند. مهارت‌های تنظیم هیجان می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند.

هیجانات در حکم اطلاعات هستند

هیجانات بخش مهمی از انسان بودن هستند - آن‌ها بخشی از شیوه بقا و عملکرد ما هستند. اساساً هیجانات نشانه‌هایی از طرف بدن هستند که به شما می‌گوید چه چیزی در حال رخ دادن است. هنگامی که اتفاق خوشایندی برای شما در حال رخ دادن است، احساس خوبی دارید (شادی، غرور، رضایت)؛ وقتی چیزی ناراحت‌کننده برای شما اتفاق می‌افتد، احساس بدی دارید (شرم، ترس، غمگینی).

ما هیجانات را در موج یا سطح هیجانات اولیه و ثانویه تجربه می‌کنیم و دانستن این نکته کلید یادگیری تعادل هیجانی برای ما است. اولین

^۱ emotion regulation skills

^۲ emotional efficacy

واکنش‌های هیجانی شما به آنچه در حال وقوع است، سطح هیجانات اولیه^۱ است. این‌ها هیجاناتی قدرتمند در مورد آنچه در حال رخ دادن است، هستند که بسیار سریع و بدون دخالت فکر ظاهر می‌شوند. به‌عنوان مثال اگر در یک مبارزه برنده شوید، ممکن است شگفت‌زده شوید. زمانی که فردی که برای شما اهمیت دارد، می‌میرد، ناراحت می‌شوید. در این موارد نیازی نیست به هیجانات درونی خود فکر کنید، آن‌ها خودشان می‌آیند.

هیجانات ثانویه^۲ واکنش‌های شما نسبت به هیجانات اولیه هستند. به‌عنوان مثال، اریک^۳ بر سر خواهرش فریاد زد چون خواهرش کاری کرد که او را عصبانی کرد (هیجان اولیه). بعد او در مورد کاری که هنگام عصبانیت با خواهرش کرده بود، احساس گناه کرد (هیجان ثانویه).

شما ممکن است نسبت به فقط یک هیجان اولیه، با چند هیجان ثانویه پاسخ دهید. به‌عنوان مثال، وقتی زمانی که از شاون^۴ خواسته شد تا در محل کار مطلبی را در آینده ارائه دهد، او مضطرب شد. با نزدیک شدن به روز ارائه، با فکر کردن به اینکه چگونه مضطرب شده، افسرده شد و بعد احساس شرمندگی شروع شد زیرا او قادر نبود یک ارائه ساده را انجام دهد. فردای ارائه، او احساس گناه کرد و شرمسار بود که در قدم اول چه دردسر بزرگی درست کرده است.

همان‌طور که ممکن است تصور کنید، یک هیجان اولیه در واکنش به یک موقعیت می‌تواند باعث راه‌اندازی یک سری واکنش‌های زنجیره‌ای از

^۱ primary emotions

^۲ secondary emotions

^۳ Erik

^۴ Shauna

هیجانان ثانویه ناراحت کننده شود که درد بیشتری از هیجان اولیه اصلی برای شما به همراه دارد. این سیلی از هیجانان است که شما را درگیر می کند. چنانچه با این هیجانان غرق کننده برای مدت طولانی درگیر باشید، ممکن است در مورد کنترل واکنش های هیجانی احساس کلافگی و ناامیدی کنید.

اما اگرچه کنترل واکنش هیجانی اولیه می تواند دشوار باشد، شما می توانید یاد بگیرید که چگونه با آن کنار بیایید؛ احتمالاً یادگیری کنترل پاسخ های هیجانی ثانویه، می تواند به مراتب ساده تر هم باشد. در این کتاب، مهارت هایی را تقویت خواهید کرد که به شما این امکان را می دهد تا هیجانان ثانویه را مدیریت کنید. بعدتر، زمانی که به خوبی توانستید از این مهارت ها، به ویژه مهارت های ذهن آگاهی، استفاده کنید ممکن است بتوانید کنترل خود بر واکنش به برخی هیجانان اولیه را نیز کسب کنید.

ایجاد سلامت هیجانی

یادگرفتن چگونگی شناسایی هیجانان و اثر آن ها بر زندگی تان، اولین قدم برای کنترل واکنش های هیجانی شما است. اغلب، افراد در زندگی خود توجه اندکی را صرف پرداختن به احساساتشان می کنند. نتیجه این می شود که چیزهای مهم زیادی در درونشان اتفاق می افتد که آن ها بسیار کم در موردش می دانند.

همین امر در مورد افرادی که با غرق شدن در هیجانانیشان درگیرند نیز صادق است، اما برای آن ها این موضوع به شکل متفاوتی رخ می دهد. خیلی اوقات، افراد موج جزر و مد هیجانان ناخوشایندی که بر آن ها غلبه

کرده را خیلی دیر تشخیص می‌دهند (مانند غم، خشم، گناه، شرم و غیره)؛ زمانی که دیگر، کارهای کمی می‌توانند در این زمینه انجام دهند. برای کنترل واکنش‌های هیجانی غرق‌کننده، ضروری است فرآیند هیجانی را کُند کرده تا بتوانید آن را بررسی کنید. پس از این بررسی، شما می‌توانید تصمیمات سالم‌تری بگیرید؛ بنابراین در فصل یک، ما با یادگیری شناسایی هیجانات شروع می‌کنیم - اولین قدم در بررسی هیجانات، توجه به آن‌ها و نام‌گذاری‌شان است.

مهارت‌هایی که آموزش خواهیم داد بر اساس رفتاردرمانی دیالکتیک^۱ می‌باشد که توسط مارشا لینهان^۲ گسترش یافته است. با استفاده از دهه‌ها تحقیق و تجربه بالینی، DBT مهارت‌های بسیار مهمی را آموزش می‌دهد که می‌تواند هم میزان موج هیجانی را کاهش دهد و هم زمانی که غرق در هیجانات هستید به شما در حفظ تعادل هیجانی کمک نماید.

DBT پیچیده نیست؛ فقط نیازمند تمرین است. شما درخواهید یافت که بسیاری از مفاهیم اصلی آن را شنیده‌اید، مفاهیمی مانند ذهن آگاهی^۳، پذیرش^۴، خودتسکین دهی^۵ و آرمیدگی^۶. کاری که DBT انجام می‌دهد این است که این مفاهیم را به شکل مهارت‌های قابل یادگیری درمی‌آورد که می‌توانید به تلاش برای تقویت آن‌ها ادامه دهید و تا پایان عمر به آن‌ها تکیه کنید.

^۱ dialectical behavior therapy (DBT)

^۲ Marsha Linehan

^۳ mindfulness

^۴ acceptance

^۵ self-soothing

^۶ relaxation

درمان جیبی برای تعادل هیجانی^۱ برای سهولت یادگیری این مهارت‌ها نوشته شده است؛ و همان‌طور که ممکن است انتظار داشته باشید، قسمت سخت آن می‌تواند تعهد به انجام تمرینات و به‌کارگیری مهارت‌های جدید در عمل باشد. برای کمک به شما، ما این کتاب کوچک را به‌عنوان منبعی قابل‌حمل و گلچین شده تهیه کردیم.

همان‌طور که در حال خواندن هستید، ما شما را راهنمایی خواهیم کرد تا در مورد الگوهای هیجانی خود به بینش برسید و به شما کمک خواهیم کرد تا دریابید کدام ابزارها در موقعیت‌های مختلف برای شما کارآمد است. در پایان هر فصل بخش کوتاهی به نام "کاوش کنید" وجود دارد که به شما در ایجاد یک درک شخصی از موضوعات مهم فصل کمک می‌کند. نوشتن در مورد بینش‌ها و تجارب خودتان، چه خشن و چه آرام، به شما در حفظ اشتیاقی که برای تعهد به تمرینات به آن نیاز دارید، کمک می‌کند. شما به یک دفتر روز نگار، دفترچه یادداشت (یا نرم‌افزار دفترچه یادداشت) برای انجام برخی از این تمرین‌های شخصی و پیگیری فرآیند نیاز خواهید داشت.

زندگی می‌تواند سخت باشد - شما اکنون هم این را می‌دانید. تجربه شما هر چه باشد - صرف‌نظر از ژنتیک یا درد اولیه - شما در آن گیر نیفتاده‌اید و در چالش با هیجان‌ات خود در مانده و ناتوان نیستید. اگر واقعاً تمرینات این کتاب را انجام دهید، اگر مهارت‌هایی را که یاد می‌گیرید واقعاً تمرین کنید، واکنش شما نسبت به هیجان‌اتان تغییر خواهد کرد. این امر تأثیر مثبتی بر نتیجه هر درگیری و هر ناراحتی شما خواهد داشت و می‌تواند روابط شما را به شیوه‌های سازنده‌تری سوق دهد.

^۱ Pocket Therapy for Emotional Balance