

MARSHA M. LINEHAN

دليل تدريب
مهارات العلاج
الجدلي السلوكي
DBT Skills Training
Manual

ترجمة

د. تيسير إلياس شواش
د. سامي بن صالح العرجان
د. رشا "محمد يعقوب" التميمي
د. بسمة "محمد فؤاد" الكيلاني





دليل تدريب
مهارات العلاج الجدلي السلوكي
DBT Skills Training Manual

Authorized translation from the English language edition, entitled **DBT Skills Training Manual** Second Edition, ISBN 978-1-4625-3361-9, by **Marsha M. Linehan**, Published by Guilford Press, as Guilford Publications, Inc, Copyright ©2015

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
ساحة الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الحجيري
هاتف: +962 6 4621938

ص.ب: 183520 عمان 11118 الأردن
بريد الكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar al-fiker for publishing & distributing



pub/dar-alfiker



dar_alfiker

التصنيف: 616.8914

تأليف: Marsha M. Linehan

ترجمة: د. تيسير الياس شواش-د. سامي بن صالح العرجان-

د. رشا «محمد يعقوب» التميمي-د. بسمة «محمد فؤاد» الكيلاني

دليل تدريب مهارات العلاج الجدلي السلوكي

رقم الإيداع: 2024/1/436

الواصفات: /العلاج السلوكي//الاكتئاب//اضطراب

الشخصية//الأمراض النفسية/

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنّفه ولا
يعبر هذا المصنّف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى

1445 - 2024

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

DAR AL FIKER

ISBN: 978-9957-92-303-7

دليل تدريب

مهارات العلاج الجدلي السلوكي

DBT Skills Training Manual

MARSHA M. LINEHAN

ترجمة

د. تيسير إلياس شواش
د. سامي بن صالح العرجان
د. رشا "محمد يعقوب" التميمي
د. بسمة "محمد فؤاد" الكيلاني

الطبعة الأولى

1445 - 2024

دار الفكر
ناشر وموزع

عندما أقوم بتدريب طلبة الدراسات العليا - الذين يعملون مع أفراد معقدين يصعب علاجهم من المعرضين لخطر الانتحار - أذكرهم دائماً أنه يمكنهم اختيار ما إذا كانوا سيعتنون بأنفسهم أو سيعتنون بمراجعيتهم، لكنهم لا يستطيعون القيام بكل الأمرين. وإذا كانوا يريدون الاعتناء بأنفسهم بتكلفة محتملة لمراجعيتهم، فأنا أذكرهم أنهم في مهنة غير مناسبة.

أهدي هذا الكتاب لكل أولئك الذين وجدوا الشجاعة لمواصلة هذا العمل بتكلفة محتملة على أنفسهم.

كما أهديه أيضاً لزملائي في عيادات العلاج والبحوث السلوكية بجامعة واشنطن: *Elaine Franks*، التي بذلت كل ما في وسعها للحد من الأعباء التي أحملها، وإلى طلائي، الذين جعلوني أستمّر عندما أردت التوقف؛ *Katie Korslund*، الرجل الثاني في قيادتي، والتي قدمت لي مثل هذه المشورة الحكيمة؛ *Melanie Harned*، التي دعمتني مرات عديدة بعدة طرائق؛ وجميع من هم في قسم الموضوعات البشرية بجامعة واشنطن، الذين لم يعيقوا ولو مرة واحدة بحثي «خارج الصندوق» الذي يعالج الأفراد المعرضين لخطر الانتحار الشديد. استعدادهم للسماح بمثل هذا البحث عالي المخاطر في الوقت الذي لم تكن غيرها من الجامعات على استعداد لأخذ هذا الدور - وجعل هذا الكتاب ممكناً.

أعمال أخرى لمارشا م. لينهان Marsha M. Linehan

الكتب

العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب الشخصية الحدية
تطبيقات وأوراق عمل للتدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي، الإصدار الثاني
العلاج الجدلي السلوكي للمراهقين ذوي الميول الانتحارية
أليك ل. ميلر وجيل هـ. راثوس ومارشا م. لينهان
اليقظة والقبول: التوسع في التقليد السلوكي المعرفي
تحرير ستيفن س. هايز، فيكتوريا م. فوليت، مارشا م. لينهان

الأقراص المدمجة DVDS

مهارات النجاة من الأزمات، الجزء الأول: التشييت والتهدة الذاتية
مهارات النجاة من الأزمات، الجزء الثاني: تحسين اللحظة والإيجابيات والسلبيات
من المعاناة إلى الحرية: ممارسة قبول الواقع.
ربط العميل الجديد بالعلاج الجدلي السلوكي (السلسلة الكاملة)
الفعل المعاكس: تغيير المشاعر التي تريد تغييرها
هذه اللحظة الواحدة: مهارات اليقظة اليومية
علاج اضطراب الشخصية الحدية: النهج الجدلي
فهم الشخصية الحدية: النهج الجدلي

لمزيد من المعلومات وللحصول على تحديثات حول مهارات العلاج الجدلي السلوكي من المؤلف،
انظر مواقع الويب الخاصة بها: <http://blogs.uw.edu/brtc> & www.linehaninstitute.org و <http://linehan/edu.washington.faculty>



نبذة عن المؤلف

About the Author

Marsha M. Linehan، دكتورة، ABPP، مطورة العلاج الجدلي السلوكي، أستاذ فخري في علم النفس والمدير الفخري لعيادات البحث والعلاج السلوكي في جامعة واشنطن. ينصب اهتمامها البحثي الأساسي على تطوير وتقييم العلاجات المبنية على الأدلة للفئات المعرضة لخطر الانتحار المرتفع والاضطرابات العقلية المتعددة والحادة.

وجدت مساهمات الدكتورة لينهان في بحوث الانتحار وبحوث علم النفس الإكلينيكي بالعديد من الجوائز، بما في ذلك جائزة الميدالية الذهبية لإنجاز الحياة في تطبيق علم النفس من مؤسسة علم النفس الأمريكية، وجائزة جيمس ماكين كاتيل (James McKeen Cattell) من جمعية العلوم النفسية. أنشأت الجمعية الأمريكية لعلم الانتحار على شرفها جائزة مارشا لينهان للبحوث المتميزة في علاج السلوك الانتحاري.

وهي متمرس في «زن Zen» وتقوم بتدريب تمارين الذهنية الذهنية والتأمل من خلال ورش العمل والخلوات لمقدمي الرعاية الصحية.



شكر وتقدير

Acknowledgments

-هناك حقًا شيء سحري في كونك أستاذًا جامعيًا. يصل الطلبة متحمسين، ولكن في كثير من الأحيان بمعرفة رثة، وقبل أن تعرف ذلك، لا يقتصر الأمر على تسليق أكتافك فحسب، بل يقومون ببناء سلم من هناك يصل إلى السماء. لقد حظيت بامتياز كبير لوجود العديد من هؤلاء الطلبة وزملاء ما بعد الدكتوراه في عيادتي البحثية أثناء تأليف هذا الكتاب. لقد قرؤوا نسخًا لا تُعد من المهارات المعروضة هنا وجربوا مهارات جديدة، وقاموا بتصحيحها وتحسينها ورميها. لقد قبلوا بشكل جذري الاجتماعات الملغاة والطلبات المحمومة للعثور على المراجع المفقودة، وإعادة ترتيب قوائم المراجع بأكملها، والعثور على بحث كنت أعرف أنني قد قرأته ولكنني لم أتمكن من تحديد مكانه لإنقاذ روجي. لقد كانوا يساعدوني في وقت مبكر من النهار، وفي الليل، وعندما أتصل في عطلات نهاية الأسبوع. لقد بقوا بجانبني على الرغم من أن بابي عليه رسالة تقول: «ممنوع الإزعاج: من فضلك لا تتجاهل هذه الرسالة!» على الرغم من أنني متأكد من أنني فقدت بعض الأسماء هنا (يرجى إعلامي للطبعة التالية)، أود أن أشكر بشكل خاص الطلبة الحاليين والطلبة السابقين، الزملاء الآن: *Safia Jackson & Linda Dimeff & Milton Brown & Shireen & Andrada Neacsiu & Lyndsey Moran & Ashley Maliken & Anita Lungu & Alissa Jerud Brianna & Chelsey Wilks & Stephanie Thompson & Adrienne Stevens & Cory Secrist & Rizvi & Woods*؛ والزملاء السابقون، وهم الآن زملاء: *Nick Salman & Marivi Navarro & Erin Miga*؛ و*Sona & Kate Comtois* وفريقها للعلاج الجدلي السلوكي بأكمله المتمثل بـ *Suzanne Witterholt & Helen McGowan & Thomas Lynch & Anthony DuBose & Dimidjian*. عندما كان لدي شيء مثير للجدل لأقوله، كنت أرسله إلى المجموعة التنفيذية للتخطيط الاستراتيجي للعلاج الجدلي السلوكي (المعروف أيضًا باسم المجلس الاستشاري لبحوث معهد لينهان) للموافقة عليه: *Martin Shelley McMain & Kathryn Korslund & André Ivanoff & Alan Fruzzetti & Bohus*.

ولا يمكن لأي شخص لديه وظائف متعددة ومتطلبات لا تنتهي على وقته أن ينجز كثيرًا دون مساعدة إدارية قوية. لم يكن بإمكانني إنجاز هذا الكتاب دون مساعدة *Elaine Franks*، مساعدتي الإدارية الرائعة. حيث كانت تلغي المكالمات الهاتفية والاجتماعات، وقالت لا قبل أن أستطيع قول نعم، اتصلت بي طوال ساعات الصباح والظهيرة والليل لمعرفة ما كنت أفعله وكيف كنت أتقدم، وأرسلت لي نسخًا

متكررة من الأشياء التي كنت أفعلها. وتأكد ثاويا *Thao*، مدير مكتبنا ومديرنا المالي- من أن المكان بأكمله لم ينهر بينما كان الجميع ينتظرنى لإنهاء المهام بعد الموعد النهائي.

ولقد تعلمت كثيرًا مما يحتويه هذا الدليل من العديد من العملاء الذين شاركوا في مجموعات تدريب المهارات التي أجريتها على مر السنين. أنا ممتنة لجميع أولئك الذين تحملوا الإصدارات العديدة التي لم تنجح أو لم تكن مفيدة، ولأولئك الذين قدموا لي ملاحظات كافية لإجراء التغذية الراجعة اللازمة في المهارات التي يتم تدريبها.

وأود أن أشكر المحررة ماري سيرايري *Marie Sprayberry*، ومديرة مشروع التحرير أنا براكيت، وكبيرة المحررين باربرا واتكينز، والمحرر التنفيذي كيتي مور، والعاملين في *The Guilford Press*. عند إصدار هذا الدليل في الوقت المناسب، كان لكل منهم فرصة لممارسة جميع مهارات تحمل المحن في هذا الكتاب. وكان اهتمامهم بالمخطوطة وهذا الشكل من العلاج واضحًا في كل خطوة. أخيرًا، ولكن ليس آخرًا، أود أن أشكر عائلتي: نيت وجيرالدين، اللذان دعماني في كل خطوة، وكاتالينا، اللتين جلبتا ما يكفي من الفرح لإبقائنا جميعًا مستمرين.

تصدير

Preface

تم نشر الإصدار الأصلي من دليل التدريب على المهارات هذا في عام 1993. في ذلك الوقت، كان البحث الوحيد الذي تم إجراؤه على العلاج الجدلي السلوكي هو تجربة إكلينيكية عام 1991 تقارن العلاج الجدلي السلوكي بالعلاج الاعتيادي لعلاج الأشخاص الميالين لمخاطر الإقدام على الانتحار المتكرر أو المزمن الذين يستوفون معايير اضطراب الشخصية الحدية. منذ ذلك الحين، تم إجراء قدر هائل من البحوث على العلاج الجدلي السلوكي «القياسي»، والذي يتكون عادةً من العلاج الجدلي السلوكي الفردي، والتدريب الجماعي على المهارات، والتدريب عبر الهاتف، وفريق استشاري للمعالج. وتم إجراء بحوث أيضًا على تدريب مهارات العلاج الجدلي السلوكي المستقل، وعلى الممارسات السلوكية التي تشكل معًا مهارات العلاج الجدلي السلوكي. والمهارات الجديدة في هذا الإصدار هي نتاج تجربتي والبحث باستخدام المهارات الأصلية؛ والبحث واسع النطاق عن المشاعر، وتنظيم المشاعر، وتحمل المحن، واليقظة الذهنية، بالإضافة إلى النتائج الجديدة في العلوم الاجتماعية؛ واستراتيجيات علاجية جديدة تم تطويرها ضمن النموذج المعرفي السلوكي. ويتم وصف التغييرات الرئيسية في حزمة المهارات المنقحة أدناه.

المهارات الخاصة بالاضطرابات المتعددة والفئات غير الإكلينيكية

Skills for Multiple Disorders and Nonclinical Populations

ركز دليل التدريب على المهارات الأصلية بشكل كامل على علاج العملاء ذو عُرضة عالية للانتحار واضطراب الشخصية الحدية. كان هذا في المقام الأول لأن البحث حول العلاج الجدلي السلوكي، بما في ذلك مهارات العلاج الجدلي السلوكي، قد تم إجراؤه مع العملاء الذين يستوفون معايير اضطراب الشخصية الحدية وخطر الانتحار العالي. ومع ذلك، منذ الإصدار الأول، تم إجراء عدد من الدراسات التي تركز على التدريب على المهارات مع مجموعات مختلفة. على سبيل المثال، لقد ثبت أن التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي فعال مع اضطرابات الأكل^{2,1} والاكتئاب المقاوم للعلاج^{4,3}، ومجموعة متنوعة من الاضطرابات الأخرى⁵. وأثبت ذلك من خلال بحوث زملائي وأبحاثي، كانت الزيادات في استخدام المهارات تتوسط في خفض محاولات الانتحار، وإيذاء النفس غير الانتحاري، والصعوبات في تنظيم المشاعر، والمشكلات البين-شخصية⁶. كما تمت إضافة مجموعة فرعية من المهارات إلى علاج من لديهم مشكلة في شرب الكحول وحسنت النتائج مقارنة مع العلاج دون المهارات. ويتم تدريب مجموعة فرعية من مهارات

العلاج الجدلي السلوكي في برنامج تحالف التعليم الوطني *National Education Alliance* المبني على الأدلة من أجل برنامج الروابط الأسرية لأفراد الأسرة المصاب أبناءهم باضطراب الشخصية الحدية. ويتم تدريب المجموعة الكاملة من المهارات الأساسية في مجموعات مهارات الأصدقاء والعائلات في عيادات البحث والعلاج السلوكي بجامعة واشنطن، والتي اشتملت على الأفراد الذين يرغبون في تعلم مهارات التعامل مع الأفراد المضطربين وقبولهم في حياتهم. ويمكن أن يشمل ذلك الأصدقاء أو الأقارب الذين يعانون من مشكلات صحية عقلية خطيرة، والموظفين الذين لديهم زملاء و/أو مديرون إشكاليون، والمديرين الذين يعانون من مشكلات الموظفين، والمعالجين الذين يعالجون مجموعات العملاء الصعبة للغاية. وينظر مستشارو الشركات إلى مهارات العلاج الجدلي السلوكي كطريقة لتحسين الروح المعنوية للشركة والإنتاجية. وتم تطوير مجموعات جديدة من المهارات المتخصصة لاضطرابات معينة، بما في ذلك وحدة تستهدف السيطرة المفرطة على المشاعر، ومهارات السير في الطريق الأوسط التي تم تطويرها في الأصل للآباء والمراهقين ولكنها مناسبة للعديد من الفئات، ومهارات اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط، ومجموعة من المهارات المصممة خصيصاً للأفراد الذين يعانون من الإدمان. ويتم الآن استخدام خطط دروس مهارات العلاج الجدلي السلوكي في أنظمة المدارس لتعليم طلبة المدارس الثانوية، ويستخدم العديد منها في البرامج التي تركز على المرونة، ويمكن تطبيقها عبر أوضاع العمل. ويتم تدريب مهارات العلاج الجدلي السلوكي على نطاق واسع في برامج الصحة النفسية العامة في صحة الرجال المجتمعية، والمرضى الذي أدخلوا إلى المستشفيات، والرعاية المكثفة، والطب الشرعي، والعديد من الأماكن الأخرى. باختصار، هناك بيانات كثيرة والخبرة العيادية/الأكلينيكية التي تشير إلى أن مهارات العلاج الجدلي السلوكي فعالة عبر مجموعة واسعة من الفئات العيادية/الأكلينيكية وغير العيادية/الأكلينيكية وعبر الأوضاع المختلفة.

وبالطبع، لا ينبغي أن يكون مفاجئاً أن مهارات العلاج الجدلي السلوكي قابلة للتطبيق على نطاق واسع. ولقد طورت العديد من المهارات من خلال قراءة كتيبات العلاج وأدبيات العلاج حول التدخلات السلوكية القائمة على الأدلة. وبعد ذلك نظرت لمعرفة ما قال المعالجون للمرضى أن يفعلوه لحل مشكلة، وأعدت تجميع تلك التعليمات في نشرات المهارات وأوراق العمل، وكتبت ملاحظات تعليمية للمعالجين. على سبيل المثال، بالنسبة لمهارة «الفعل المعاكس» (انظر الفصل 9) للخوف، قمت بإعادة تجميع العلاجات القائمة على التعرض لاضطرابات القلق بلغة أبسط. ولقد طبقت أيضاً نفس مبادئ التغيير عبر المشاعر المضطربة الأخرى. و«التحقق من الحقائق» هي استراتيجية أساسية في تدخلات العلاج المعرفي. ومهارات العلاج الجدلي السلوكي هي ما يطلب المعالجون السلوكيون من العملاء القيام به عبر العديد من العلاجات الفعالة. بعض المهارات عبارة عن برامج علاجية كاملة قمت صياغتها على شكل سلسلة من الخطوات. «بروتوكول الكابوس *nightmare protocol*» الجديد، وهي مهارة تنظيم المشاعر - هو مثال على ذلك. ومهارات اليقظة الذهنية هي نتاج سنواي الـ 18 في المدارس الكاثوليكية، وتدريبي في

ممارسات الصلاة التأملية من خلال برنامج التوجيه الروحي لمعهد شاليم *Shalem Institute*، وأربعة وثلاثون عامًا كطالب في *Zen*، والآن بصفتي معلم *Zen*. وجاءت المهارات الأخرى من العلوم السلوكية الأساسية والبحوث في علم النفس المعرفي والاجتماعي. وجاء بعضها من زملاء يطورون مهارات علاج جدلي سلوكي جديدة لفئات جديدة.

المهارات الجديدة في هذا الإصدار *New Skills in This Edition*

لا تزال هناك أربع وحدات تدريب أساسية على مهارات العلاج الجدلي السلوكي: مهارات اليقظة، والمهارات الاجتماعية، ومهارات تنظيم المشاعر، ومهارات تحمل المحن. ضمن هذه الوحدات، أضفت المهارات الجديدة الآتية:

1. في مهارات اليقظة *mindfulness* (الفصل 7)، أضفت قسمًا حول تعليم اليقظة من منظورات بديلة، بما في ذلك منظور روحي.
2. في مهارات الفعالية بين-شخصية *interpersonal effectiveness* (الفصل 8)، أضفت قسمين جديدين: يركز الأول على مهارات إيجاد وبناء العلاقات التي تريدها وإنهاء العلاقات التي لا تريدها. بينما يركز الثاني على موازنة التقبل والتغيير في التفاعلات الاجتماعية. وهو يكرر عن كتب المهارات التي طورتها أنا وأليك ميلر وجيل راثوس للتدريب على المهارات المتعددة لأسر المراهقين، حيث يشارك آباء العملاء المراهقين أيضًا في التدريب على المهارات.
3. مهارات تنظيم المشاعر *emotion regulation* (الفصل 9) تم توسيعها بشكل كبير وإعادة تنظيمها أيضًا. وقد زاد عدد المشاعر الموصوفة بالتفصيل من ستة إلى عشرة (بإضافة الashمتزاز والحسد والغيرة والذنب). وتمت إضافة قسم حول تغيير الاستجابات العاطفية مهارتين جديدين: التحقق من الحقائق وحل المشكلات. في هذا القسم أيضًا، تم تحديث وتوسيع مهارة الفعل المعاكس على نطاق واسع. وتمت إعادة تنظيم مهارات تقليل القابلية للمشاعر في مجموعة من المهارات تسمى مهارات *ABC PLEASE*. في القسم الخاص بتراكم المشاعر الإيجابية، قمت بتغيير جدول الأحداث السارة (يسمى الآن قائمة الأحداث السارة) ليكون مناسبًا لليافعين وبالغين. وأضفت أيضًا نشرة القيم والأولويات التي تعرض عددًا من القيم العالمية وأولويات الحياة. وهناك مهارة جديدة أخرى، التعامل المسبق، تركز على ممارسة استراتيجيات قبل المواقف الصعبة. و«بروتوكولات بديلة» وبروتوكولات روتين النوم مدرجة أيضًا. أخيرًا، تمت إضافة قسم جديد للتعرف على المشاعر الشديدة («تحديد نقطة انهيار مهارتك الشخصية»)، بما في ذلك خطوات استخدام مهارات النجاة من الأزمات لإدارة هذه المشاعر.

4. تبدأ مهارات تحمل المِحَن distress tolerance (الفصل 10) الآن بمهارة «STOP توقف» الجديدة، والتراجع خطوة إلى الوراء، وراقب، وتقدم بحذر، واقتبست من المهارة التي طورتها Francheska وSeth Axelrod، وPereplechikova وزملاؤهما. ويتضمن القسم الآن مجموعة جديدة من المهارات التي تهدف إلى تغيير كيمياء الجسم لتنظيم المشاعر الشديدة بسرعة (مهارات TIP الجديدة). وتمت إضافة مجموعة جديدة من المهارات التي تركز على الحد من السلوكيات الإدمانية: الامتناع الجدلي dialectical abstinence، والعقل الصافي clear mind، وتعزيز المجتمع community reinforcement، وحرق الجسور burning bridges، وبناء جسور جديدة building new ones، والتمرد البديل alternate rebellion، والإنكار التكيفي adaptive denial.

5. لقد أجريت أيضًا عددًا من التغييرات عبر الوحدات. تبدأ كل وحدة الآن بأهداف تلك الوحدة جنبًا إلى جنب مع نشرة الأهداف وورقة عمل الإيجابيات والسلبيات المصاحبة. ورقة العمل اختيارية ويمكن استخدامها إذا كان العميل غير راغب أو متردد بشأن ممارسة المهارات في الوحدة.

وتمت إضافة مهارة اليقظة الذهنية إلى كل من وحدة المهارات البين-شخصية (اليقظة للآخرين) ووحدة تحمل المِحَن (اليقظة للأفكار الحالية). وجنبًا إلى جنب مع الوعي بالمشاعر الحالي (تنظيم المشاعر)، تهدف هذه الإضافات إلى إبقاء خيط اليقظة الذهنية نشطًا عبر الزمن.

ملاحظات تدريبية أكثر شمولاً More Extensive Teaching Notes

علق العديد من الأشخاص الذين راقبوني وأنا أقوم بتدريب مهارات العلاج الجدلي السلوكي بأن معظم ما أقوم بتدريبه بالفعل لم يتم تضمينه في الإصدار الأول من هذا الكتاب. لقد أضفت في هذه الطبعة الثانية معلومات أكثر بكثير مما كانت عليه في النسخة السابقة. أولاً- قمت قدر المستطاع بتضمين الأسس البحثية للمهارات المدرجة. ثانيًا- قدمت مجموعة واسعة جدًا من نقاط التدريب المختلفة التي يمكنك الاختيار من بينها في التدريب، ونقاط أكثر بكثير مما يمكن أن تغطيها أنت أو أنا في فصل التدريب على المهارات. وقد تبدو ملاحظات التدريب -في البداية- مربكة. من المهم أن تتذكر أنه لا يجب قراءة هذا الكتاب من الغلاف إلى الغلاف في جلسة واحدة. بدلاً من ذلك، يتم تنظيم ملاحظات التدريب حسب مهارات محددة بحيث يمكنك العثور على الملاحظات الخاصة بهذه المهارة أو مجموعة المهارات فقط عند تدريب مهارة معينة. وسيكون من المهم بالنسبة لك قراءة المواد الخاصة بالمهارات التي تخطط لتدريبها ثم إبراز النقاط التي ترغب في طرحها عند التدريب. ومع الممارسة ومرار الوقت، ستجد أنك توسع تدريبك ليشمل أجزاء مختلفة من المادة، وستجد أيضًا أن بعض أجزاء المادة تناسب بعض مراجعك

وأجزاء أخرى تناسب مراجعين آخرين. ومن المفترض أن يتم استخدام المواد بمرونة. ومن خلال الخبرة، ستبدأ بلا شك في إضافة نقاط التدريب الخاصة بك.

المزيد من الأمثلة العيادية/الأكلينيكية More Clinical Examples

تم تضمين عدد أكبر من الأمثلة العيادية/الأكلينيكية في هذه الطبعة الثانية. الأمثلة ضرورية للتعليم الجيد. ومع ذلك، لا تتردد في تعديل الأمثلة المقدمة واستبدالها بأمثلة جديدة لتلبية احتياجات عملائك. في الواقع، هذه نقطة اختلاف رئيسية في مهارات التدريب للفئات المختلفة؛ قد تكون هناك حاجة لمجموعة معينة من الأمثلة مع المراجعين الذين يعانون من اضطراب عاطفي مرتفع وصعوبة في التحكم في المشاعر، ومجموعة أمثلة أخرى لأولئك الذين لديهم سيطرة مفرطة على المشاعر، وأخرى للعملاء المدمنين. وقد تتطلب الاختلافات في الثقافة والعرق والجنسية والوضع الاجتماعي والاقتصادي والعمر - ذكر مجموعات مختلفة من الأمثلة. ومن واقع خبرتي، فإن الأمثلة وليست المهارات هي التي تحتاج إلى التغيير عبر الفئات.

المزيد من نشرات العمل التفاعلية ونشرات العمل الاختيارية

More Interactive Handouts and Optional Handouts

تم تعديل العديد من النشرات للسماح بقدر أكبر من التفاعل أثناء جلسات التدريب على المهارات. ويحتوي معظمها على مربعات اختيار حتى يتمكن المشاركون من تعليم العناصر التي تهمهم أو المهارات التي يرغبون في ممارستها في الأسابيع القادمة. تتضمن كل وحدة الآن أيضًا عددًا من النشرات الاختيارية. هذه لها نفس رقم النشرة الأساسية التي ترتبط بها بالإضافة إلى حرف (على سبيل المثال، 1أ، 2ب). ويمكن توزيع هذه النشرات الاختيارية وتعليمها للمشاركين، أو تقديمها ولكن لا يتم تدريبها بشكل رسمي، أو استخدامها من قبل مدرب المهارات للتدريب ولكن لا يتم توزيعها، أو تجاهلها ببساطة إذا لم تُرى لها فائدة. تجربتي هي أن هذه النشرات الاختيارية مفيدة للغاية لبعض المجموعات والأفراد ولكن ليس للآخرين.

أوراق عمل محسنة Improved Worksheets

بطلب من القراء، تم تغيير تسمية أوراق الواجب المنزلي إلى أوراق العمل. وأيضًا، في كل نشرة، تتم المقابلة وسرد أوراق العمل، وفي كل ورقة عمل تتم المقابلة وسرد النشرات.

توجد الآن أوراق عمل بديلة متعددة مرتبطة بالعديد من أوراق الدليل. تعود الزيادة في أوراق العمل إلى عدد من العوامل: أولاً- أصبح من الواضح على مر السنين أن ورقة العمل التي تعمل جيدًا

لشخص ما قد لا تكون مفيدة لشخص آخر. نتيجة لذلك، قمت بتطوير مجموعة من أوراق العمل لكل الدليل. بالنسبة لمعظم أقسام المهارات، هناك مجموعة واحدة من أوراق العمل التي تغطي المهارات في القسم بأكمله. هذا مخصص للعملاء الذين من غير المرجح أن يكملوا كثيرًا من ممارسة الواجبات المنزلية ويمكن أن تساعد أولئك الذين أكملوا بالفعل التدريب على المهارات ويعملون الآن على الحفاظ على ممارستهم للمهارات.

ثانيًا- يجب العملاء المختلفون أنواعًا مختلفة من الممارسات. هناك عملاء يريدون أن يتم التحقق من الواجب المنزلي الذي قاموا به، وعملاء يفضلون وصف واجباتهم المنزلية وتقييم فعاليتها، وأولئك الذين يحبون كتابة مذكرات تصف ما قاموا به وكيف أثرت عليهم. ولقد وجدت أنه من الأكثر فعالية السماح للعملاء باختيار أوراق العمل ملئها من مجموعة من الخيارات.

جداول التدريب المتعددة المفصلة Multiple Teaching Schedules Outlined

تضمنت طبعة عام 1993 من هذا الدليل المهارات وأوراق العمل المحددة التي تم استخدامها في أول تجربة عيادية/إكلينيكية عشوائية للعلاج الجدلي السلوكي. في ذلك الوقت، لم يكن العلاج الجدلي السلوكي قد انتشر كثيرًا، ولم تكن هناك أمثلة كثيرة على كيفية اختيار المهارات للمواقف التي يمكن فيها تدريب بعض المهارات وليس كلها، كما لم يتم تطوير المهارات في ذلك الوقت لفئات معينة مثل المراهقين أو الأفراد الذين يعانون من الإدمان واضطرابات الأكل وما إلى ذلك. وبالنظر إلى المهارات الكثيرة الجديدة في هذا الإصدار، ليس من الممكن تعليم جميع المهارات في 24 أسبوعًا من مجموعات تدريب المهارات، حتى عند تكرار المهارات لمدة 24 أسبوعًا ثانية، كما هو الحال في برنامج العلاج الجدلي السلوكي الذي مدته عام واحد. ويتضمن هذا الإصدار عددًا من الجداول الزمنية لمهارات التدريب، بما في ذلك جداول لمدة عام واحد، و 6 أشهر، والتدريب على المهارات الأقصر في وحدات الرعاية الحادة والبيئات غير التقليدية. كما يتم توفير جداول زمنية خاصة بالفئات (مثل المراهقين ومتعاطي المواد المخدرة). وتعتمد جداول التدريب بقدر الإمكان على التجارب العيادية/الأكلينيكية التي أظهرت أن جدول المهارات المحدد المقدم كان فعالًا. مع أخذ ذلك في الاعتبار، هناك الآن عدة مجموعات من مهارات العلاج الجدلي السلوكي الأساسية الموضحة في ملاحق الجزء الأول. وتتمثل استراتيجيتي العامة في مهارات التدريب في إعطاء المشاركين جميع نشرات وأوراق عمل العلاج الجدلي السلوكي. بعد ذلك أتبع جدول التدريب الذي حددته بناءً على عدد الفئات وعدد أسابيع العلاج والبحث الحالي. وعلى طول الطريق، أقول للمشاركين إنه إذا كان لدينا الوقت فسوف أعلمهم مهارات أخرى - إذا تحدثوا معي في ذلك.

كلمة عن المصطلحات A Word about Terms

هناك العديد من المصطلحات للإشارة إلى الشخص الذي يعلم ويدرب المهارات السلوكية: معالج، معالج نفسي، معالج فردي، معالج زواجي، معالج عائلي، معالج بيئة، معالج جماعي، معالج مجموعة، قائد، مستشار، مدير حالة، مدرب مهارات، مدرب سلوكي، عامل الأزمات، عامل الصحة النفسية، مقدم الرعاية الصحية العقلية، وما إلى ذلك. ويشير مصطلح «المعالج» في هذا الدليل إلى الشخص الذي يقدم العلاج النفسي أو خدمات الصحة النفسية الأخرى. في العلاج الجدلي السلوكي القياسي، سيكون هذا هو المعالج الفردي للشخص. وتشير مصطلحات: «مدرب المهارات» و «قائد المهارات» و «القائد المساعد للمهارات» و «القائد» إلى الأفراد الذين يقدمون التدريب على المهارات إما بشكل فردي أو في مجموعة. في العلاج الجدلي السلوكي القياسي، يشير هذا إلى قادة مجموعة المهارات. في بعض الأحيان أستخدم مصطلح «مقدم الخدمة» كإشارة عامة لأي شخص يقدم خدمات الرعاية الصحية.

للحصول على دليل سريع حول كيفية استخدام هذا الكتاب، يرجى الرجوع إلى الصفحة xi.

المراجع References

1. Telch, C. F., Agras, W. S., Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1061–1065.
2. Safer, D. L., & Jo, B. (2010). Outcome from a randomized controlled trial of group therapy for binge eating disorder: Comparing dialectical behavior therapy adapted for binge eating to an active comparison group therapy. *Behavior Therapy*, 41(1), 106–120.
3. Lynch, T. R., Morse, J. Q., Mendelson, T., & Robins, C. J. (2003). Dialectical behavior therapy for depressed older adults: A randomized pilot study. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(1), 33–45.
4. Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(2), 136–143.
5. Soler, J., Pascual, J. C., Tiana, T., Cebria, A., Barachina, J., Campins, M. J., & Pérez, V. (2009). Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomised controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 353–358.
6. Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2010). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 832–8.
7. Whiteside, U. (2011). *A brief personalized feedback intervention integrating a motivational interviewing therapeutic style and dialectical behavior therapy skills for depressed or anxious heavy drinking young adults*. Unpublished doctoral dissertation, University of Washington.
8. Lynch, T. R. (in press). *Radically open DBT: Treating the overcontrolled client*. New York: Guilford Press.
9. Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
10. Mazza, J. J., Dexter-Mazza, E. T., Murphy, H. E., Miller, A. L., & Rathus, J. L. (in press). *Dialectical behavior therapy in schools*. New York: Guilford Press.
11. Miller, A. L., Rathus, J. H., Linehan, M. M., Wetzler, S., & Leigh, E. (1997). Dialectical behavior therapy adapted for suicidal adolescents. *Journal of Psychiatric Practice*, 3(2), 78–86.
12. Perepletchikova, F., Axelrod, S., Kaufman, J., Rounsaville, B. J., Douglas-Palumberi, H., & Miller, A. (2011). Adapting dialectical behavior therapy for children: Towards a new research agenda for paediatric suicidal and non-suicidal self-injurious behaviors. *Child and Adolescent Mental Health*, 16, 116–121.



كيفية استخدام هذا الكتاب

How to Use This Book

يتكون هذا الكتاب من جزأين، وكلاهما مهم: يصف الجزء الأول العلاج الجدلي السلوكي ويعطي إرشادات حول كيفية إعداد برنامج مهارات العلاج الجدلي السلوكي وكيفية إدارة المشكلات المختلفة التي تنشأ في تدريب المهارات. يقدم الجزء الثاني ملاحظات تعليمية مفصلة لكل من مهارة مهارات العلاج الجدلي السلوكي مدرجة في الكتاب. يوجد أيضًا مجلد مصاحب، «أدلة وأوراق عمل للتدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي، الإصدار الثاني». بالنسبة لبعضهم، قد يكون الكم الهائل من المحتوى في كلا المجلدين غامرًا. إذا شعرت بذلك، تدرب على التنفس السريع قبل المضي قدمًا. وكما اتضح، ليس من الصعب استخدام ملاحظات التدريب والنشرات وأوراق العمل بشكل فعال. وقد وجد القراء أن الخطوات التالية مفيدة جدًا:

1. الخطوة الأولى هي تحديد المهارات التي تريد تدريبها للحصول على أفكار حول ما يجب تدريبه، انتقل إلى ملاحق الجزء الأول (ص 107...) للاطلاع على الخطوط العريضة لجلسة تلو الأخرى لبرامج مهارات العلاج الجدلي السلوكي المختلفة التي تم استخدامها في التجارب العيادية/الأكاديمية. حدد برنامجًا، أو إذا لم تجد واحدًا يتوافق مع ما تريد تدريبه، فابحث في قائمة المهارات ضمن الجزء III في المحتويات (الصفحة 13....) واختر المهارات المحددة التي تريد تدريبها. وفي كل وحدة، قم بتدريب المهارات بالترتيب الذي تظهر به في الكتاب. ليس عليك تعليم كل مهارة مذكورة.

2. الآن بعد أن عرفت ما الذي تريد تدريبه، ستحتاج إلى الرجوع إلى الملاحظات التعليمية في الجزء الثاني. يتم تنظيم ملاحظات التدريب حسب المهارة ولكل مهارة رقم روماني. المعلومات المهمة موجودة في صندوق في بداية المناقشة حول كل مهارة؛ لا تتخط قراءتها. ولكل مهارة تريد تدريبها، اقرأ كل الملاحظات. لا تحاول تغطية جميع نقاط التدريب عند التدريب! نقاط التدريب التي عليها العلامات هي الأكثر أهمية. ومع ذلك، توفر العديد من النقاط معلومات من شأنها مساعدتك في الإجابة عن أسئلة العملاء. بعد ذلك، قم بنسخ صفحات الملاحظات التدريبية أو تنزيلها وطباعتها على موقع الويب المصاحب للكتاب. اكتب www.guilford.com/dbt-manual في شريط عنوان المتصفح (لا تكتب عنوان URL في حقل البحث، فلن يظهر في نتائج البحث). ونقترح وضع إشارة مرجعية على هذا العنوان لاستخدامه في المستقبل. من خلال طباعة ملاحظات التدريب، يمكنك إبراز النقاط التي تريد إجراؤها مع مراجعين معينين أو مجموعات معينة، وكتابة نقاط إضافية خاصة بك.

3. تتمثل الخطوة التالية في تحديد النشرات وأوراق العمل المقابلة التي تتم الإشارة إليها في كل ملاحظة تعليمية. ويمكن الوصول إلى النشرات وأوراق العمل بعدة طرائق: أولاً- يمكن لمشتري هذا الدليل تنزيلها وطباعتها من موقع الويب الذي يحتوي على ملاحظات التدريب (www.guilford.com/dbt-manual). يمكنك بعد ذلك إنشاء حزمة من أوراق الدليل وأوراق العمل لكل مهارة تقوم بتدريسيها (لن يحتاج أي عميل إلى جميع النشرات وأوراق العمل). ثانياً- يمكنك نسخ النشرات وأوراق العمل التي تحتاجها من المجلد المصاحب «أدلة التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي وأوراق العمل، الإصدار الثاني». مع تنسيق 82 «x 11» والتجليد الحلزوني، يحتوي كتاب النشرات وأوراق العمل على جميع النشرات وأوراق العمل لسهولة الرجوع إليها ونسخها. إنه رفيق جيد لهذا الدليل لتلك الأوقات التي تكون فيها بعيداً عن جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو تفضل ببساطة إلقاء نظرة على كتاب مطبوع بدلاً من الوصول إلى النشرات وأوراق العمل عبر الإنترنت. وقد ترغب أيضاً في منح الكتاب للعملاء أو جعلهم يشترونه. وهو يحتوي على مقدمات موجزة لكل وحدة مكتوبة خصيصاً للعملاء. بالإضافة إلى ذلك، يحصل المراجعون الذين يقومون بشراء الكتاب على حق الوصول إلى موقع ويب منفصل مصمم خصيصاً لهم، حيث يمكنهم تنزيل وطباعة نسخ إضافية من النشرات وأوراق العمل بأنفسهم. وسواء أكنت تستخدم النسخ المطبوعة أو عبر الإنترنت من النشرات وأوراق العمل، تساعدك المراجع التبادلية في العثور بسهولة على المواد المحددة التي تحتاجها. في الجزء العلوي من كل نشرة، يتم تحديد أوراق العمل المقابلة المصممة للاستخدام جنباً إلى جنب من خلال العنوان ورقم الصفحة (أو المرتبطة، في الإصدارات عبر الإنترنت)، والعكس صحيح. سياستي هي إعطاء كل المهارات لعملائي- أو أدعوهم للنظر في مجلد النشرات وأوراق العمل - وبعد التدريب على المهارات الأساسية وغيرها من المهارات التي أريد تدريسها، أقول للعملاء إنني سأعلم المهارات التي يريدونها، إذا كان بإمكانهم التحدث معي بشأنها. (هم دائماً تقريباً يتحدثون عما يريدون).

4. إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل، رجاء اقرأ الإصدار (ص..)، والذي يسمح لك بالحصول على لمحة عما هو جديد في هذا الإصدار مقابل الإصدار الأول.

أتمنى لك استخدام وسائل ماهرة في تدريبيك.

الفهرس

الجزء 1

مقدمة لتدريب مهارات العلاج الجدلي السلوكي

الفصل 1. الأساس المنطقي للتدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي.....	29
الفصل 2. التخطيط لإجراء تدريب مهارات العلاج الجدلي السلوكي.....	65
الفصل 3. بناء جلسات تدريب المهارات.....	99
الفصل 4. أهداف وإجراءات التدريب على المهارات.....	131
الفصل 5. تطبيق استراتيجيات العلاج الجدلي السلوكي الرئيسة في التدريب على المهارات السلوكية.....	169

الجزء 2

ملاحظات التعليم لوحدات مهارات العلاج الجدلي السلوكي

الفصل السادس: المهارات العامة: التوجيه وتحليل السلوك.....	243
I. أهداف التدريب على المهارات (المناهج العامة 1-1 أ).....	246
II. نظرة عامة: مقدمة للتدريب على المهارات (ورقة دليل عامة 2).....	253
III. التوجيه إلى التدريب على المهارات (أوراق الدليل أو الأدلة العامة 3-4).....	254
VI. النظرية الحيوية في عدم تنظيم المشاعر (مذكرة عامة 5).....	266
V. نظرة عامة: تحليل السلوك (ملاحظة عامة 6).....	273
VI. تحليل سلسلة لسلوك الإشكالي (أدلة أو أوراق الدليل العام 7-7 أ).....	274
VII. تحليل الروابط المفقودة (مذكرة عامة 8).....	279
VIII. تحليل الروابط المفقودة مدمج بتحليل السلسلة (أدلة عامة 7-8).....	282

285.....	الفصل السابع: مهارات اليقظة الذهنية.....
300	I. أهداف هذه الوحدة (أدلة اليقظة الذهنية 1A-1)
308	II. نظرة عامة: مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية (دليل اليقظة الذهنية 2)
309	III. العقل الحكيم (أدلة اليقظة الذهنية 3-A3)
324	IV. اليقظة الذهنية: مهارات «ماذا؟»: لاحظ Observe (أدلة اليقظة الذهنية 4a-4)
341	V. مهارات «ماذا» لليقظة الذهنية صف (أدلة اليقظة الذهنية 4B-4)
349	VI. مهارات «ماذا» لليقظة الذهنية: المشاركة (أدلة اليقظة الذهنية 4ب - 4)
359	VII. مهارات اليقظة الذهنية «كيف»: دون أحكام (أدلة اليقظة الذهنية 5A-5)
373	VIII. مهارات اليقظة الذهنية "كيف" الانتباه الموحد أدلة اليقظة الذهنية (5B-5)
377	IX. مهارات «كيف» لليقظة الذهنية: بفعالية (أدلة اليقظة الذهنية 5c-5)
380	X. ملخص هذه الوحدة
381	XI. تمهيد: اتجاهات أخرى تتعلق باليقظة الذهنية (دليل اليقظة الذهنية 6)
382	XII. ممارسة اليقظة الذهنية: من منظور روحي (دليل اليقظة 7)
390	XIII. العقل الحكيم: من منظور روحي (دليل اليقظة الذهنية 7a)
392	XIV. ممارسة اللطف المحب (دليل اليقظة الذهنية 8)
396.....	XV. الوسائل الماهرة: الموازنة بين العقل العامل والعقل الكائن (أدلة اليقظة الذهنية 9a-9)
401	XVI. العقل الحكيم: السير في وسط الطريق (دليل اليقظة الذهنية 10)
409.....	الفصل الثامن: مهارات الفعالية بين شخصية.....
416	I. أهداف هذه الوحدة (دليل الفعالية بين شخصية 1)
419	II. العوامل التي تقلل من الفعالية بين شخصية (تعليمات الفعالية بين شخصية 2-2 أ)
427	III. نظرة عامة: مهارات الفعالية بين-شخصية المحورية (التعامل مع الفعالية بين-شخصية 3)
428	IV- توضيح الأهداف في المواقف بين-شخصية (أدلة الفعالية بين-شخصية 4)
437	V. مهارات فعالية الأهداف: DEAR MAN (وثائق الفعالية بين شخصية 5-5 أ).....
449	VI. مهارات فعالية العلاقات: أعط (أدلة الفعالية بين شخصية 6-6 أ)
457	VII. مهارات الكفاءة في احترام الذات: FAST (إتقان التفاعل بين الأشخاص 7)

23 Contents

VIII. تقييم خياراتك: قوة الطلب (دليل الفعالية البين-شخصية 8).....	461
XI. مهارات استكشاف الأخطاء وإصلاحها في الفعالية البينشخصية (دليل الفعالية البينشخصية 9).....	466
X. نظرة عامة: بناء العلاقات وإنهاء المدمرة منها (دليل الفعالية البين شخصية 10).....	472
XI. مهارات البحث عن الأصدقاء المحتملين (تعليمات الفعالية البين شخصية 11-11 أ).....	473
XII. الثقة بالآخرين (أدلة الفعالية البين شخصية 12-12 أ).....	481
XIII. كيفية إنهاء العلاقات (مذكرات الفعالية البين شخصية 13-13 أ).....	488
XIV. نظرة عامة: مهارات المشي في المسار الاوسط (ورقة دليل الفاعلية البين-شخصية 14).....	495
VX. الجدليات (أدلة الفعالية البين شخصية 15-16C).....	496
XVI. مهارات التصديق (أدلة الفعالية البين شخصية 17-19 أ).....	509
XVII. استراتيجيات لتغيير السلوك (نشرة الفعالية البين شخصية 20-22A).....	527
الفصل 9. مهارات تنظيم المشاعر.....	545
I. أهداف هذه الوحدة (تعليمات تنظيم المشاعر 1).....	553
II. نظرة عامة: فهم المشاعر وتسميتها (تعليمات تنظيم المشاعر 2).....	557
III. ما هي وظيفة المشاعر لك (دليل تنظيم المشاعر 3).....	559
IV. ما الذي يجعل تنظيم المشاعر أمراً صعباً؟ (أدلة تنظيم المشاعر 4-4 أ).....	567
V. نموذج من المشاعر (أدلة تنظيم المشاعر 5-6).....	571
VI. ملاحظة المشاعر ووصفها وتسميتها (دليل تنظيم المشاعر 6).....	588
VII. نظرة عامة: تغيير الاستجابات العاطفية (دليل تنظيم المشاعر 7).....	594
VIII- التحقق من الحقائق (أدلة تنظيم المشاعر 8 8 - أ).....	596
IX. التحضير للفعل المعاكس وحل المشكلات (دليل تنظيم المشاعر 9).....	610
X. التصرف بشكل معاكس للانفعال الحالي (دليل تنظيم المشاعر 10-11).....	614
XII. مراجعة الفعل المعاكس وحل المشكلات (دليل تنظيم المشاعر 13).....	642
XIII. نظرة عامة: الحد من التأثير العالي بالعقل العاطفي (دليل تنظيم المشاعر 14).....	646
XIV. تراكم المشاعر الإيجابية: على المدى القصير (دليل تنظيم المشاعر 15-16).....	648
XV. تراكم المشاعر الإيجابية: على المدى الطويل (دليل تنظيم المشاعر 17-18).....	655

XVI.	مهارات بناء البراعة والاستعداد المسبق للمواقف العاطفية (دليل تنظيم المشاعر 19).....	664
XVII.	الاعتناء بعقلك عن طريق الاعتناء بجسدك (دليل تنظيم المشاعر 20).....	670
XVIII.	بروتوكول الكوابيس NIGHTMARE (دليل تنظيم المشاعر 20 أ).....	673
XIX.	بروتوكول نظام النوم الصحي (دليل تنظيم المشاعر 20 ب).....	677
XX.	نظرة عامة: إدارة المشاعر الصعبة حقًا (دليل تنظيم المشاعر 21).....	680
XXI.	اليقظة بالمشاعر الحالية (دليل تنظيم المشاعر 22).....	681
XXII.	إدارة المشاعر الشديدة (دليل تنظيم المشاعر 23).....	686
XIII.	استكشاف الأخطاء وإصلاحها، مهارات تنظيم المشاعر (دليل تنظيم المشاعر 24).....	690
XXIV.	مراجعة مهارات تنظيم المشاعر (دليل تنظيم المشاعر 25).....	692

الفصل 10. مهارات تحمل المحنة 699

I.	أهداف هذه الوحدة (دليل تحمل الضغط 1).....	705
II.	نظرة عامة: مهارات النجاة من الأزمات (دليل رقم 2 الخاص بتحمل الأزمات).....	707
III.	معرفة الأزمات عندما تواجه واحدة (دليل تحمل المحن 3).....	708
IV.	توقف عن السلوك الإشكالي فورًا (دليل تحمل المحن 4).....	713
V.	المحاسن والمساوئ كطريقة لاتخاذ قرارات سلوكية (دليل تحمل المحن 5).....	716
VI.	مهارات TIP لإدارة الاستثارة الشديدة (دليل تحمل المحن 6-6C).....	722
VII.	التشتت عن طريق العقل الحكيم.....	737
VIII.	التهدة الذاتية (أدلة تحمل المحنة 8-8 أ).....	741
IX.	تحسين اللحظة (أدلة تحمل المحن 9-9 أ).....	747
X.	نظرة عامة، مهارات تقبل الواقع (دليل تقبل المحن 10).....	755
XI.	التقبل الراديكالي (الجزري) (أدلة التحمل مع الإزعاج 11-11 ب).....	756
XII.	تحويل العقل نحو التقبل (دليل التحمل مع الإزعاج 12).....	779
XIII.	الاستعداد (دليل تحمل المحن 13).....	783
XIV.	الأيدي الراغبة ونصف الابتسامة (دليل تحمل المحن 14-14 أ).....	787
XV.	السماح للعقل: اليقظة بالأفكار الحالية (دليل تحمل المحن 15-15 أ).....	791

25 Contents

XVI.	نظرة عامة: عندما تكون الأزمة هي الإدمان (أدلة تحمل المِحَن 16-16 أ.)	797
XVII.	الامتناع الجذلي (أدلة تحمل المِحَن 17-17 أ.)	799
XVIII.	العقل الواضح (أدلة تحمل المِحَن 18-18 أ.)	805
XIX.	تعزيز المجتمع (دليل تحمل اليقظة 19)	809
XX.	حرق الجسور وبناء جسور جديدة (دليل تحمل المِحَن 20)	813
XXI.	التمرد البديل والإنكار التكيفي (دليل تحمل المِحَن 21)	817