



**التدريب على مهارات
العلاج الجدلي السلوكي
DBT
الأدلة و أوراق العمل**

Authorized translation from the English language edition, entitled **DBT® Skills Training Handouts and Worksheets** Second Edition, ISBN- 978-1-57230-781-0, by **Marsha M. Linehan**; The Guilford Press., publishing as A Division of 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 فاكس: +962 6 4654761

ص.ب: 183520 عمان 11118 الأردن

بريد الكتروني: info@daralfiker.com

بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar_alfiker



pub/dar-alfiker



dar al-fiker for publishing & distributing

التصنيف: 616.8914

تأليف: Marsha M. Linehan

ترجمة: د. سامي العرجان - د. تيسير شواش

التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي

DBT - الأدلة و أوراق العمل

رقم الإيداع: 2019/8/4375

الوصفات: // العلاج السلوكي // العلاج النفسي // الاضطرابات

العصبية // العلاج

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

الطبعة الأولى

1441- 2020

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: 978-9957-92-218-4

MARSHA M. LINEHAN

التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي DBT

الأدلة و أوراق العمل

DBT® Skills Training
Handouts and Worksheets

ترجمة

د. سامي بن صالح العرجان | د. تيسير الياس شواش

الطبعة الأولى
1441- 2020

دار الفكر
ناشر ونموزع



DBT® Skills
Training Handouts
and Worksheets

”من خلال الخلوات مع نفسي، كل مساء، كنت أمشي طويلاً وأفرك يديّ مع بعضهما، وأقول لكل المرضى النفسيين في العالم: "لا تفرخوا أيديكم ببعضها بعد اليوم، فلقد فعلت ذلك بالنيابة عنكم". وبينما كنت أرقص في ممرات منزلي ومع الأصدقاء والآخرين من حولي، كنت دائماً أدعو كل الأشخاص الذين يعانون نفسياً في العالم للقدوم والرقص معي.

لقد خُصّص هذا الكتاب لأولئك الذين يعتقدون بأن لا أحد يفكر بهم. لقد وددت دوماً القول بأنّي أتمنى ممارسة المهارات نيابة عنكم ولا داعي أن تقوموا بها، ولكن أدرك بأنني لو فعلت ذلك فإنكم لن تتعلموا كيف تجعلون من أنفسكم أشخاصاً ذوي مهارة. ولذلك أتمنى أن تجدوا تلك المهارات ذات معنى، وأرجو أيضاً أن تكون تلك المهارات مفيدة لكم».



DBT @ Skills
Training Handouts
and Worksheets

نبذة عن المؤلف

About the Author

د. مارشا م. لينهان هي المؤسس الأول للعلاج الجدلي السلوكي Dialectical Behavior Therapy (DBT)، وتعمل استاذاً جامعياً (برفيسور) في علم النفس والطب النفسي والعلوم السلوكية ومديراً للبحث السلوكي والعيادات العلاجية في جامعة واشنطن. اهتمامها البحثي الأساسي هو تطوير وتقييم العلاجات النفسية المبنية على الأدلة للأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية المختلفة وأولئك الذين لديهم خطورة عالية للإقدام على الانتحار.

لقد نشرت د. لينهان العديد من البحوث حول الإنتحار وعلم النفس العيادي، وحصلت على العديد من الجوائز، منها جائزة الميدالية الذهبية للإنجازات الحياتية في مجال علم النفس، والتي تقدمها المؤسسة النفسية، الأمريكية وحصلت أيضاً على جائزة جيمس ماكين كاتل من جمعية العلوم النفسية. ولقد أنشأت الجمعية الأمريكية لعلوم الانتحار جائزةً باسم الدكتورة لينهان تقدم للبحوث المتميزة في علاج السلوكيات المرتبطة بالانتحار.

كما أن د. لينهان هي المديرة لمركز زن (Zen) لتعليم مهارات اليقظة الذهنية (Mind Fullness) وممارسة التأمل، وتقوم بتقديم العديد من ورش العمل والخلاوات للممارسين الصحيين.



DBT® Skills
Training Handouts
and Worksheets

الفهرس

Contents

7	نبذة عن المؤلف
23	المقدمة
25	شكر وثناء
27	التمهيد

نظرية التحليل النفسي

المهام العامة

أدلة الوعي

36	الدليل العام (1) الأهداف من التدريب على المهارات
37	الدليل العام (1 - أ) الخيارات لحل أي مشكلة
38	الدليل العام (2) نظرة عامة: مقدمة التدريب على المهارات
39	الدليل العام (3) مبادئ توجيهية للتدريب على المهارات
40	الدليل العام (4) افتراضات مهارات التدريب
41	الدليل العام (5) النظرية الحيوية الاجتماعية

الأدلة نحو تحليل السلوك

44	الدليل العام (6) نظرة عامة: تحليل السلوك
45	الدليل العام (7) تحليل التسلسل
46	الدليل العام (7أ) تحليل التسلسل، خطوة بخطوة



الدليل العام (8) تحليل الحلقات المفقودة 49

أوراق العمل العامة

ورقة عمل الوعي

ورقة العمل العامة (1) إيجابيات وسلبيات استخدام المهارات 52

أوراق العمل لتحليل السلوك

ورقة العمل العامة (2) تحليل تسلسل السلوك الخاطئ 54

ورقة العمل (2أ) مثال: تحليل تسلسل السلوك الخاطئ 58

ورقة العمل العامة (3) تحليل الحلقات المفقودة 61

مهارات اليقظة الذهنية

أدلة ممارسة اليقظة الذهنية

أدلة الأهداف والتعريفات

دليل اليقظة الذهنية (1) الأهداف من ممارسة اليقظة الذهنية 70

دليل اليقظة الذهنية (1أ) تعريفات اليقظة الذهنية 71

أدلة مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية

دليل اليقظة الذهنية (2) نظرة عامة: مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية 74

دليل اليقظة الذهنية (3) العقل الحكيم: حالات الذهن 75

دليل اليقظة الذهنية (3أ) أفكار لممارسة مهارة العقل الحكيم 76

دليل اليقظة الذهنية (4) مهارات الاحتفاظ بالتفكير: مهارات "ماذا؟" 78

دليل اليقظة الذهنية (4أ) أفكار لممارسة الملاحظة 79

دليل اليقظة الذهنية (4 ب) أفكار عن ممارسة الوصف 85

دليل اليقظة الذهنية (4 ج) أفكار عن ممارسة المشاركة 87

دليل اليقظة الذهنية (5) السيطرة على الذهن: مهارات "كيف" 89



90	دليل اليقظة الذهنية (5 أ) أفكار عن ممارسة «اللاحكم»
91	دليل اليقظة الذهنية (5ب) أفكار عند الاحتفاظ الذهني
93	دليل اليقظة الذهنية (5ج) أفكار عن ممارسة التأثير

الأدلة للتصورات الأخرى

من مهارات اليقظة الذهنية

96	دليل اليقظة الذهنية (6) نظرة عامة: تصورات أخرى من اليقظة الذهنية
97	دليل اليقظة الذهنية (7) الأهداف من ممارسة اليقظة الذهنية : التصور الروحي
98	دليل اليقظة الذهنية (7أ) العقل الحكيم في التصور الروحي
99	دليل اليقظة الذهنية (8) ممارسة التلطف لزيادة مشاعر الحب والشغف
100	دليل اليقظة الذهنية (9) المعاني الفعالة: توازن العقل العملي والعقل الوجودي
101	دليل اليقظة الذهنية (9أ) أفكار عن ممارسة توازن العقل العملي والعقل الوجودي
103	دليل اليقظة الذهنية (10) السير منتصف الطريق: إيجاد التوافق بين الأضداد

أوراق العمل لمهارات اليقظة الذهنية الجوهرية

106	ورقة عمل اليقظة الذهنية (1) إيجابيات وسلبيات ممارسة اليقظة الذهنية
108	ورقة عمل اليقظة الذهنية (2) ممارسة مهارات جوهر اليقظة الذهنية
110	ورقة عمل اليقظة الذهنية (2أ) ممارسة مهارات جوهر اليقظة الذهنية
112	ورقة عمل اليقظة الذهنية (2ب) ممارسة مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية
113	ورقة عمل اليقظة الذهنية (2ج) جدول مهارات جوهر اليقظة الذهنية
115	ورقة عمل اليقظة الذهنية (3) ممارسة العقل الحكيم
	ورقة عمل اليقظة الذهنية (4) مهارات "ماذا" في اليقظة الذهنية: الملاحظة - الوصف -
116	المشاركة
117	ورقة عمل اليقظة الذهنية (4أ) قائمة الملاحظة، الوصف، المشاركة
119	ورقة عمل اليقظة الذهنية (4 ب) جدول الملاحظة - الوصف - المشاركة , ,
	ورقة عمل اليقظة الذهنية (5) مهارات "كيف" في اليقظة الذهنية: اللاحكم، الانتباه الأوحده،
120	التأثير
121	ورقة عمل اليقظة الذهنية (5 أ) قائمة اللاحكم - الانتباه الأوحده - التأثير



- ورقة عمل اليقظة الذهنية (5 ب) جدول الاحكام - الانتباه الموحد - التأثير 123
ورقة عمل اليقظة الذهنية (5ج) جدول الاحكام 124

أوراق العمل للطرائق الأخرى من مهارات اليقظة الذهنية

- ورق عمل اليقظة الذهنية (6) التلطف 126
ورقة عمل اليقظة الذهنية (7) التوازن بين العقل الوجودي والعقل العملي 128
ورقة عمل اليقظة الذهنية (7أ) استمارة اليقظة الذهنية للعقل العملي والوجودي 130
ورقة عمل اليقظة الذهنية (8) استمارة اليقظة الذهنية بالأحداث الممتعة 131
ورقة عمل اليقظة الذهنية (9) استمارة اليقظة الذهنية بالأحداث السيئة 132
ورقة عمل اليقظة الذهنية (10) السير في منتصف العقل الحكيم 133
ورقة عمل اليقظة الذهنية (10أ) اختبار الذات على منتصف الطريق 135
ورقة عمل اليقظة الذهنية (10ب) استمارة السير في منتصف العقل الحكيم 137

مهارات الفاعلية بين شخصية

- دليل الفاعلية بين شخصية (1) الأهداف من الفاعلية بين شخصية 148
دليل الفاعلية بين شخصية (2) عوامل تقف في طريق الفاعلية بين شخصية 149
دليل الفاعلية بين شخصية (2أ) خرافات تقف في طريق الفاعلية بين شخصية 151
دليل الفاعلية بين شخصية (3) نظرة عامة: تحقيق الأهداف بمهارة 154
دليل الفاعلية بين شخصية (4) تحديد الأهداف في المواقف بين شخصية 155
دليل الفاعلية بين شخصية (5) القواعد الإرشادية للأهداف الفعّالة للحصول على ما ترغب... 157
دليل الفاعلية بين شخصية (5أ) تطبيق مهارات مع التفاعلات الحالية الصعبة 159
دليل الفاعلية بين شخصية (6) القواعد الإرشادية للعلاقة الفعّالة: الحفاظ على العلاقة 160
دليل الفاعلية بين شخصية (6أ) توسيع الموثوقية (7) في : مستويات الموثوقية 162
دليل الفاعلية بين شخصية (7) القواعد الإرشادية للاحتزام الذاتي الفعّال: حافظ على احترامك لذاتك 163
دليل الفاعلية بين شخصية (8) تقييم الخيارات فيما إذا كان عليك الإصرار في طلب شيء ما أو الإجابة بـ "لا" 164



دليل الفاعلية البين شخصية (9) استكشاف الأخطاء وإصلاحها: أن لم يتحقق ما تعمل عليه	168
دليل الفاعلية البين شخصية (10) نظرة عامة: بناء العلاقات وإنهاء الضار منها	172
دليل الفاعلية البين شخصية (11) بناء العلاقات وإنهاءها	173
دليل الفاعلية البين شخصية (11أ) مهارات البحث عن أشخاص وجعلهم يحبونك	176
دليل الفاعلية البينة شخصية (12) اليقظة الذهنية بالآخرين	177
دليل الفاعلية البين شخصية (12أ) التعرف إلى اليقظة الذهنية مع الآخرين	178
دليل الفاعلية البين شخصية (13) إنهاء العلاقات	180
دليل الفاعلية البين شخصية (13أ) التعرف إلى طرائق إنهاء العلاقات	181

أدلة السير في منتصف الطريق

دليل البين شخصية (14) نظرة عامة: السير منتصف الطريق	184
دليل الفاعلية البين شخصية (15) الجدالات	185
دليل الفاعلية البين شخصية (16) أساليب التفكير والسلوك الجدلي	186
دليل الفاعلية البين شخصية (16أ) أمثلة على الأشياء المتضادة والتي يمكن أن يكون كلاهما صحيح	188
دليل الفاعلية البين شخصية (16ب) المتضادات المهمة لإحداث التوازن	190
دليل الفاعلية البين شخصية (16ج) التعرف على الجدالات	191
دليل الفاعلية البين شخصية (17) التحقق من صحة	192
دليل الفاعلية البين شخصية (18) "كيف" يمكن تحقيق الموثوقية	194
دليل الفاعلية البين شخصية (18أ) التعرف إلى الموثوقية	195
دليل الفاعلية البين شخصية (19أ) تحديد الفاعلية الذاتية -	198
دليل الفاعلية البين شخصية (20) الفنيات التي تزيد من احتمالية حدوث السلوكيات التي ترغب فيها	199
دليل الفاعلية البين شخصية (21) فنيات التقليل أو إيقاف السلوكيات غير المرغوبة	200
دليل الفاعلية البين شخصية (22) نصائح عن كيفية استخدام فنيات تغيير السلوك بفاعلية عالية	202
دليل الفاعلية البين شخصية (22أ) تحديد فنيات تغيير السلوك (الفعّال)	203



أوراق عمل الفاعلية البين شخصية

أوراق عمل للأهداف والعوامل التي تتعارض

- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (1) إيجابيات وسلبيات استخدام مهارات الفاعلية البين شخصية 206
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (2) تحدي الخرافات التي تقف في طريق تحقيق الأهداف.. 207

أوراق العمل الخاصة بتحقيق الأهداف بمهارة

- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (3) تحديد الأولويات في المواقف البين شخصية 212
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (4) كتابة نصوص عن الفاعلية البين شخصية 213
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (5) تتبع مهارات الفاعلية البين شخصية 214
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (6) لعبة الريالات: التعرف إلى القوة في الطلب أو الإجابة بـ (لا) 216
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (7) مهارات اكتشاف المشكلة في العلاقات البين شخصية وإصلاحها..... 219

أوراق عمل بناء العلاقات وإنهاء الضار منها

- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (8) الحصول على أشخاص يبادلونك المحبة..... 224
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (9) اليقظة الذهنية مع الآخرين 226
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (10) إنهاء العلاقات 227

أوراق عمل السير في منتصف الطريق

- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11) ممارسة الجدالات 230
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11أ) قائمة المجادلات 232
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11ب) الانتباه عندما لا تكون جديلاً 234
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (12) الثقة بالآخرين 236
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (13) الثقة بالذات واحترام النفس 237
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (14) تغيير السلوك من خلال التعزيز..... 238
- ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (15) تغيير السلوك من خلال الإطفاء أو العقاب..... 239



مهارات تنظيم المشاعر

نشرات تنظيم المشاعر

دليل تنظيم المشاعر (1) الأهداف من تنظيم المشاعر 252

أدلة تسمية وفهم المشاعر

دليل تنظيم المشاعر (2) نظرة عامة: فهم وتسمية المشاعر 254

دليل تنظيم المشاعر (3) ما الذي تفعله المشاعر لك؟ 255

دليل تنظيم المشاعر (4) ما الذي يجعل أمر تنظيم المشاعر صعباً؟ 257

دليل تنظيم المشاعر (4أ) خرافات حول المشاعر 259

دليل تنظيم المشاعر (5) نموذج وصف المشاعر 261

دليل تنظيم المشاعر (06) أساليب وصف المشاعر 262

الأدلة نحو تغيير الاستجابات العاطفية

دليل تنظيم المشاعر (07) نظرة عامة: تغيير الاستجابات العاطفية 282

دليل تنظيم المشاعر (8) تقييم الحقائق 283

دليل تنظيم المشاعر (8أ) أمثله على المشاعر التي تتلاءم مع الحقائق 285

دليل تنظيم المشاعر (9) الفعل المعاكس وحل المشكلة: تحديد ما يمكن استخدامه 287

دليل تنظيم المشاعر (10) الفعل المعاكس 288

دليل تنظيم المشاعر (11) تحديد الأفعال المعاكسة 289

دليل تنظيم المشاعر (12) حل المشكلة 298

دليل تنظيم المشاعر (13) مراجعة الفعل المعاكس وحل المشكلة 299

أدلة التقليل من مثيرات التفكير العاطفي

دليل تنظيم المشاعر (14) نظرة عامة: التقليل من مثيرات التفكير العاطفي بناء حياة ذات

قيمة ومعنى 308



- 309 دليل تنظيم المشاعر (15) تراكم المشاعر الإيجابية: المدى القريب
- 310 دليل تنظيم المشاعر (16) قائمة الأحداث الممتعة
- 315 دليل تنظيم المشاعر (17) تراكم المشاعر الإيجابية: المدى الطويل
- 317 دليل تنظيم المشاعر (18) قائمة المبادئ والأولويات
- 321 دليل تنظيم المشاعر (19) البناء المتقن والتعامل المُسبق
- 323 دليل تنظيم المشاعر (20) المحافظة على سلامة العقل من خلال الجسم
- 324 دليل تنظيم المشاعر (20أ) دليل التعامل مع الكوابيس، خطوة بخطوة
- 326 دليل تنظيم المشاعر (20ب) دليل النوم الصحي

أدلة التحكم الفعلي بالمشاعر الصعبة

- 330 دليل تنظيم المشاعر (21) نظرة عامة: التحكم الفعلي بالمشاعر الصعبة
- 331 دليل تنظيم المشاعر (22) اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية: التخلص من الألم العاطفي
- 333 دليل تنظيم المشاعر (23) التحكم بالمشاعر الحادة
- دليل تنظيم المشاعر (24) استكشاف الأخطاء وإصلاحها في مهارات تنظيم المشاعر: في حال لم يعمل ما تقوم به
- 334 دليل تنظيم المشاعر (25) مراجعة المهارات لتنظيم الشعور
- 337

أوراق عمل تنظيم المشاعر

- 340 دليل تنظيم المشاعر (1) الإيجابيات والسلبيات من تغيير المشاعر

أوراق العمل

فهم وتسمية المشاعر

- 342 ورقة عمل تنظيم المشاعر (2) تحديد ما الذي تفعله المشاعر لي
- 343 ورقة عمل تنظيم المشاعر (2 أ) مثال: تحديد ما الذي تفعله المشاعر لي
- 345 ورقة عمل تنظيم المشاعر (2 ب) استمارة تسجيل المشاعر
- 346 ورقة عمل تنظيم المشاعر (2 ج) مثال على: استمارة تسجيل المشاعر



ورقة عمل تنظيم المشاعر (3) خرافات حول المشاعر.....	348
ورقة عمل تنظيم المشاعر (4) ملاحظة ووصف المشاعر	351
ورقة عمل تنظيم المشاعر (4أ) أوراق العمل لتغيير الاستجابات العاطفية	
ورقة عمل تنظيم المشاعر (5) التأكد من الحقائق	354
ورقة عمل تنظيم المشاعر (6) التعرف إلى أساليب تغيير المشاعر المزعجة.....	356
ورقة عمل تنظيم المشاعر (7) الفعل المعاكس	357
ورقة عمل تنظيم المشاعر (8) حل المشكلة	358

أوراق عمل

الحد من تأثيرات التفكير العاطفي

ورقة عمل تنظيم المشاعر (9) خطوات للتقليل من تأثير التفكير العاطفي.....	362
ورقة عمل تنظيم المشاعر (10) استمارة الأحداث الممتعة	364
ورقة عمل تنظيم المشاعر (11) الحصول من المبادئ والقيم على خطوات عمل محددة.....	365
ورقة عمل تنظيم المشاعر (11أ) الحصول من القيم على خطوات عمل محددة	368
ورقة عمل تنظيم المشاعر (11ب) استمارة الأعمال اليومية للقيم والأولويات	369
ورقة عمل تنظيم المشاعر (12) البناء المتقن والتعامل المسبق	370
ورقة عمل تنظيم المشاعر (13) الحصول على مهارات (ABC) مجتمعة يومًا بعد يوم	371
ورقة عمل تنظيم المشاعر (14) ممارسة مهارات	372
ورقة عمل تنظيم المشاعر (14أ) نماذج الأحلام الليلية المستهدفة	
ورقة عمل تنظيم المشاعر (14ب) استمارة النوم الصحي	376

أوراق العمل

التحكم الفعلي بالمشاعر الصعبة

ورقة عمل تنظيم مشاعر (15) اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية.....	378
ورقة عمل تنظيم المشاعر (16) مهارات اكتشاف الأخطاء في تنظيم المشاعر وإصلاحها	379



مهارات تحمل الضغط

أدلة تحمل الضغط

390 دليل تحمل الضغط (1) الأهداف من تحمل الضغط

أدلة مهارات النجاة من الأزمة

392 دليل تحمل الضغط (2) نظرة عامة: مهارات النجاة من الأزمة

393 دليل تحمل الضغط (3) متى تستخدم مهارات النجاة من الأزمة؟

394 دليل تحمل الضغط (4) مهارة (STOP)

395 دليل تحمل الضغط (5) الإيجابيات والسلبيات

397 دليل تحمل الضغط (6) مهارات: التغيير في كيمياء الجسم

399 دليل تحمل الضغط (أ6) استخدام الماء البارد، خطوة بخطوة

400 دليل تحمل الضغط (ب6) الاسترخاء المزدوج، خطوة بخطوة

402 دليل تحمل الضغط (ج6) إعادة التفكير والاسترخاء المزدوج خطوة بخطوة

403 دليل تحمل الضغط (7) التشييت

405 دليل تحمل الضغط (8) تهدئة الذات -

407 دليل تحمل الضغط (أ8) تأمل شكل الجسم، خطوة بخطوة

409 دليل تحمل الضغط (9) تحسين جودة اللحظة

411 دليل تحمل الضغط (أ9) الوعي الحسي، خطوة بخطوة

أدلة مهارات

تقبل الواقع

414 دليل تحمل الضغط (10) نظرة عامة: مهارات تقبل الواقع

415 دليل تحمل الضغط (11) القبول المطلق

416 دليل تحمل الضغط (أ11) القبول المطلق: العوامل التي تتعارض

417 دليل تحمل الضغط (ب11) ممارسة القبول المطلق، خطوة بخطوة

418 دليل تحمل الضغط (12) التحول الذهني



419	دليل تحمل الضغط (13) الاستعداد
421	دليل تحمل الضغط (14) نصف الابتسامة والأيدي الهادئة
422	دليل تحمل الضغط (14أ) ممارسة نصف الابتسامة والأيدي الهادئة
424	دليل تحمل الضغط (15) اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية
426	دليل تحمل الضغط (15أ) ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار

الأدلة للمهارات عندما تكون الأزمة إدماناً

430	دليل تحمل الضغط (16) نظرة عامة: عندما تكون الأزمة إدماناً
431	دليل تحمل الضغط (16أ) أنواع الإدمان الشائعة
433	دليل تحمل الضغط (17) الامتناع الجدي
434	دليل تحمل الضغط (17أ) التخطيط للامتناع الجدي
436	دليل تحمل الضغط (18) التفكير الصافي
437	دليل تحمل الضغط (18أ) الأنماط السلوكية التي تُميز بين التفكير الإدماني والتفكير الخالي
439	دليل تحمل الضغط (19) التعزيز المجتمعي
440	دليل تحمل الضغط (20) احراق الجسور وبناء أخرى جديدة
441	دليل تحمل الضغط (21) التمرد البديل والإنكار التوافقي

أوراق عمل تحمل الضغط أوراق العمل لمهارات النجاة من الأزمة

446	ورقة عمل تحمل الضغط (1) مهارات النجاة من الأزمة
448	ورقة عمل تحمل الضغط (1أ) مهارات بقاء الأزمة
450	ورقة عمل تحمل الضغط (1ب) مهارات النجاة من الأزمة
452	ورقة عمل تحمل الضغط (2) ممارسة مهارة (STOP)
454	ورقة عمل تحمل الضغط (2أ) ممارسة مهارة (STOP)
455	ورقة عمل تحمل الضغط (3) الإيجابيات والسلبيات من التعامل مع الدوافع
456	ورقة عمل تحمل الضغط (3أ) الإيجابيات والسلبيات من التعامل مع الدوافع
457	ورقة عمل تحمل الضغط (4) التغيير في كيمياء الجسم باستخدام مهارات (TIP)
459	ورقة عمل تحمل الضغط (4أ) الاسترخاء العضلي المزدوج



- ورقة عمل تحمل الضغط (4ب) إعادة التفكير والاسترخاء المزدوج 461
- ورقة عمل تحمل الضغط (5) التشبث مع ممارسة التفكير الحكيم ومهارات 462
- ورقة عمل تحمل الضغط (5أ) التشبث مع ممارسة التفكير الحكيم ومهارات 464
- ورقة عمل تحمل الضغط (5ب) التشبث مع العقل الحكيم ومهارات 466
- ورقة عمل تحمل الضغط (6) تهدئة الذات - 468
- ورقة عمل تحمل الضغط (6أ) تهدئة الذات - 470
- ورقة عمل تحمل الضغط (6ب) تهدئة الذات 472
- ورقة عمل تحمل الضغط (6ج) تأمل شكل الجسم , 474
- ورقة عمل تحمل الضغط (7) تحسين اللحظة (IMPROVE) 476
- ورقة عمل تحمل الضغط (7أ) تحسين اللحظة (IMPROVE) 478
- ورقة عمل تحمل الضغط (7ب) تحسين اللحظة (IMPROVE) 480

أوراق العمل لمهارات تقبل الواقع

- ورقة عمل تحمل الضغط (8) مهارات تقبل الواقع 484
- ورقة عمل تحمل الضغط (8أ) مهارات تقبل الواقع 486
- ورقة عمل تحمل الضغط (8ب) مهارات تقبل الواقع 488
- ورقة عمل تحمل الضغط (9) التقبل المطلق 490
- ورقة عمل تحمل الضغط (9 أ) ممارسة التقبل المطلق 492
- ورقة عمل تحمل الضغط (10) التحول الذهني، الاستعداد، التعمد 494
- ورقة عمل تحمل الضغط (11) نصف الابتسامة والأيدي الهادئة 495
- ورقة عمل تحمل الضغط (11 أ) ممارسة نصف الابتسامة والأيدي الهادئة 497
- ورقة عمل تحمل الضغط (12) اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية 498
- ورقة عمل تحمل الضغط (12أ) ممارسة اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية 500

أوراق العمل لمهارات حينما تكون الأزمة إدماناً ..

- ورقة عمل تحمل الضغط (13) مهارات؛ حينما تكون الأزمة اعتماداً 502
- ورقة عمل تحمل الضغط (14) التخطيط للامتناع الجدلي 504



الفهرس Contents

ورقة عمل تحمل الضغط (15) من التفكير الخالي إلى التفكير الصافي.....	507
ورقة عمل تحمل الضغط (16) تعزيز السلوك غير الإدماني.....	509
ورقة عمل تحمل الضغط (17) حرق الجسور وبناء أخرى جديدة.....	510
ورقة عمل تحمل الضغط (18) ممارسة العصيان البديل والإنكار التوافقي.....	511