

عرض كتاب

عنوان الكتاب

الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي

ترجمة الطبعة الثانية

تدريبات عملية على العلاج الجدلي السلوكي لتعلم التعقل،
والفاعلية بين الشخصية، وتنظيم المشاعر، وتحمل الكرب

The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook

Second Edition

**Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness,
Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation**

تأليف

ماثيو مكاي، وجيفري سي وود، وجيفري برانتلي

ترجمة

عبد الجواد خليفة أبو زيد

تاريخ النشر

صدرت الطبعة الثانية الإنجليزية التي تمت ترجمتها في عام ٢٠١٩، عن دار
نشر **New Harbinger Publications** بمدينة أوكلاهو بالولايات المتحدة
الأمريكية، بينما صدرت الترجمة العربية لتلك الطبعة في عام ٢٠٢١، عن
مكتبة الأنجلو المصرية.

يُعد هذا الكتاب أحد أكثر الكتب مبيعاً حول العالم، فقد بيعت منه أكثر من ٥٠٠٠٠٠٠ نسخة، ويحتل صدارة الكتب الأجنبية التي تناولت العلاج الجدلي السلوكي، وهو العلاج الذي يهتم في المقام الأول بعلاج اضطرابات الشخصية، وكثير من الاضطرابات النفسية الأخرى، ويهتم هذا النوع من العلاج بتعليم أربع مهارات أساسية، هي التعقل ويقصد بها عيش اللحظة الحالية والتركيز عليها، مع عدم إصدار الأحكام والتوقف عن النقد، ومهارات تحمل الكرب والضغوط النفسية، مثل مهارات التثبيت، والتهديئة الذاتية، ومهارات الفاعلية بين الشخصية، أي المهارات اللازمة للتأثير الشخصي وإقامة علاقات شخصية فاعلة وناجحة، ومهارات تنظيم المشاعر، أي المهارات اللازمة للتكيف مع المشاعر الأولية والثانوية بطرقٍ جديدٍ وأكثر صحة.

يحتوي كتاب الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي اثني عشر فصلاً، بالإضافة إلى مقدمتين. يبدأ الكتاب بمقدمة الطبعة الثانية، والتي تشير إلى التطورات التي طرأت على العلاج الجدلي السلوكي في السنوات الأخيرة والتي تتمثل في تطوير مهارات جديدة لتنظيم المشاعر، كذلك ينوه المؤلفون في مقدمة الطبعة الثانية إلى التحديثات التي أُضيفت إلى هذه الطبعة الثانية والتي كانت مبرراً لظهورها، وتتمثل تلك التحديثات في إضافة فصلين جديدين إلى الطبعة الثانية، يتناول أحدهما التراحم الذاتي، بينما يتناول الآخر موضوع التدريب المعرفي القائم على التعرض.

ثم تبدأ المقدمة الثانية للكتاب بتقديم نظرة عامة على العلاج الجدلي السلوكي ونشأته والمهارات الأربع التي يتضمنها، وهي:

١. مهارات تحمل الكرب^(١) وتهدف إلى مساعدتك على التعامل بطريقة أفضل مع الأحداث المؤلمة عن طريق بناء صمودك النفسي وتعليمك طرقاً جديدة لتخفيف آثار الأحداث المزعجة.
٢. مهارات التعقل^(٢) وتهدف إلى مساعدتك على معايشة اللحظة الراهنة بشكل كامل مع التركيز بشكل أقل على تجارب الماضي المؤلمة أو احتمالات المستقبل المخيفة. سوف يمنحك التعقل أيضاً أدوات للتغلب على الأحكام السلبية المعتادة التي تصدرها على نفسك والآخرين.
٣. مهارات تنظيم المشاعر^(٣) وتهدف إلى مساعدتك على معرفة ما تشعر به بشكل أوضح ثم ملاحظة كل شعور دون أن يغمرك هذا الشعور. إن الهدف من تلك المهارات هو تعديل مشاعرك دون التصرف بطرق تفاعلية ومدمرة.
٤. مهارات الفاعلية بين الشخصية^(٤) وتهدف إلى منحك أدوات جديدة للتعبير عن معتقداتك واحتياجاتك، ووضع الحدود، والتفاوض على حلول للمشكلات، كل ذلك بالإضافة إلى حماية علاقاتك، ومعاملة الآخرين باحترام.

(1) Distress Tolerance

(2) Mindfulness

(3) Emotion Regulation

(4) Interpersonal Effectiveness

صُم هذا الكتاب لتسهيل عملية التعلم. يتناول الكتاب كل مهارة من المهارات الأساسية في فصلين، مهارات أساسية، ومهارات متقدمة، باستثناء مهارة تحمل الكرب والتعقل، وكلاهما لها فصل ثالث أكثر تقدماً. تعلمك فصول المهارات الأساسية المفاهيم الضرورية، وتحديد مكونات المهارة الجديدة، وتقودك خلال الخطوات الأولية نحو اكتساب تلك المهارة. بينما تعلمك فصول المهارات المتقدمة المكونات المتبقية للمهارة، وبناء مستويات المهارة بالترتيب. ستكون هناك أمثلة لتوضيح كل خطوة بالإضافة إلى التقويمات والتدريبات وأوراق العمل لمساعدتك على ممارسة كل شيء تتعلمه.

يبدأ الفصل الأول «المهارات الأساسية لتحمل الكرب» بتوضيح المقصود بمهارات تحمل الكرب، وأساليب التكيف الخطأ الشائعة التي يستخدمها الأشخاص للتعامل مع المواقف الضاغطة، وتأثير تلك الأساليب على الأشخاص الذين يستخدمونها وتكلفتها، ومن ضمن تلك الأساليب، قضاء وقتٍ طويلٍ في التفكير في آلام الماضي وأخطائه ومشكلاته، والقلق بشأن الآلام والأخطاء والمشكلات المحتملة في المستقبل، وتناول الكحوليات أو العقاقير، تجنب الأنشطة السارة، مثل المناسبات الاجتماعية، والتدريبات الرياضية.

يركز هذا الفصل على تعلم مجموعتين من المهارات، المجموعة الأولى من مهارات تحمل الكرب التي تهدف إلى مساعدة الأشخاص على تشتيت أنفسهم عن المواقف التي تسبب لهم الألم الانفعالي، وأهمية مهارات التشتيت التي تتجلى في أنها (١) يمكن أن تمنع الأشخاص مؤقتاً من التفكير في آلامهم، ونتيجة لذلك (٢) تمنحهم الوقت للعثور على استجابة تكيفية مناسبة.

المجموعة الثانية من مهارات تحمل الكرب التي يتضمنها هذا الفصل هي مهارات التهدئة الذاتية، وهي تهدف إلى مساعدة الأشخاص على تعلم معاملة أنفسهم برحمة، ولطف وحب، ويحتوي الفصل على مجموعة كبيرة من التدريبات وأوراق العمل التي تمثل تطبيقاً عملياً لمجموعة كبيرة ومتنوعة من المهارات، مثل التدريب على أخذ قسطٍ من الراحة، والقبول الجذري، وتشتيت الذات بطرق مختلفة داخل وخارج المنزل، بالإضافة إلى تدريبات تهدئة الذات عن طريق الحواس، وبعض مهارات الاسترخاء.

يتناول الفصل الثاني «المهارات المتقدمة لتحمل الكرب»، مجموعة من المهارات المتقدمة لتحمل الكرب، والتي تهدف إلى مساعدة الأشخاص على الشعور بمزيدٍ من القوة عندما يواجهون مواقف شاقة في المستقبل، وتتضمن تلك المهارات، تخيل المكان الآمن، والاسترخاء الموجه بالإشارة^(٥)، وإعادة اكتشاف القيم من خلال استبيان القيم الحياتية، ثم التدريب على الأفعال الملزمة باستخدام أسلوب التدريب المعرفي التخيلي، والأفعال الملزمة هي تلك السلوكيات التي تقرنا

(5) Cue-Controlled Relaxation

من قيمنا التي تهمننا، ثم التدريب على تحديد القوة العليا والاتصال بها، مثل الإيمان بالله، والذي يشير إلى أن الإيمان بشيء خاص خلال أوقات المحن يساعد الأشخاص على الشعور بالارتباط بهدف أكبر في الحياة، وغالبًا ما تكون هذه المعتقدات الأساسية قوية بما يكفي لمساعدة الناس في العثور على القوة والراحة ليعيشوا حياة سعيدة وصحية، كذلك تتضمن التدريبات الواردة في هذا الفصل، أخذ وقتٍ مستقطعٍ، وعيش اللحظة الحالية، والتنفس التعقلي، واستخدام أفكار التكيف القائمة على التشجيع الذاتي، ومزيدٍ من تدريبات القبول الجذري التي تعد استكمالاً لتدريبات القبول الجذري التي وردت في الفصل الأول، وأخيرًا، عبارات التأكيد الذاتي، والتوازن بين المشاعر والتهديد الفعلي، ووضع خطة للطوارئ.

ويتناول الفصل الثالث «مزيد من مهارات تحمل الكرب»، مهارات أكثر تقدمًا واختلافًا عن مهارات تحمل الكرب التي وردت في الفصلين الأول والثاني، والتي تندرج تحت فئتي مهارات تحمل الكرب المعرفية والسلوكية، بينما يركز الفصل الثالث على مهارات تحمل الكرب الفسيولوجية، والتي يمكن أن تقلل بسرعة من شدة المشاعر الغامرة، خصوصًا عندما يكون الشخص حزينًا أو منزعجًا أو غاضبًا جدًا بحيث لا يمكنه استخدام إحدى مهارات تحمل الكرب الأخرى، وتتضمن التدريبات التي وردت في الفصل الثالث، التدريب على تحريك العين من جنب إلى آخر، والتدريب على استخدام درجات الحرارة الباردة للاسترخاء، والتدريب المتواتر العالي الكثافة^(٦) (تدريب هيت^(٧))، والتنفس البطيء، والاسترخاء العضلي التدريجي^(٨)، وينتهي الفصل بالتأكيد على ضرورة ممارسة مهارات تحمل الكرب الفسيولوجية لكي تصبح أكثر فاعلية، مع التأكيد على اختلاف تأثير هذه المهارات من شخصٍ إلى آخر، ومن موقفٍ إلى آخر.

أما عن الفصل الرابع «المهارات الأساسية للتعقل»، فهو أول فصول المهارة الثانية من مهارات العلاج الجدلي السلوكي، وهي مهارة التعقل، ويبدأ الفصل بالحديث عن جذور التعقل وعلاقته بالديانات والثقافات القديمة، ثم تعريف التعقل بأنه القدرة على أن تكون واعيًا بأفكارك، ومشاعرك، وأحاسيسك الجسدية، وأفعالك، في الوقت الحالي، دون الحكم على نفسك أو الآخرين أو تجربتك أو انتقادها.

ويشير المؤلفون إلى أهمية تعلم مهارات التعقل ويلخصونها في ثلاثة أسباب، وهي:

١. تساعد مهارات التعقل على التركيز على شيء واحد في كل مرة في الوقت الحالي، ومن خلال فعل ذلك، يمكن التحكم بطريقة أفضل في المشاعر الغامرة وتهديتها.

(6) High Intensity interval Training

(7) HIIT Exercise

(8) Progressive Muscle Relaxation

٢. يساعد التعقل على تعلم تحديد وفصل الأفكار التي تتضمن أحكاماً على التجربة. غالباً ما تغذي هذه الأفكار التي تتضمن أحكاماً المشاعر الغامرة.
٣. يساعد التعقل على تطوير مهارة مهمة جداً في العلاج الجدلي السلوكي تسمى «العقل الحكيم»^(٩). العقل الحكيم هو القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة بشأن حياتك بناءً على أفكارك المنطقية ومشاعرك.

وتهدف التدريبات وأوراق العمل الواردة في هذا الفصل إلى تعلم مهارات «ماذا»، هي :

١. التركيز الكامل على اللحظة الحالية.
 ٢. التعرف على الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والتركيز عليها.
 ٣. التركيز على تدفق تيار الوعي الخاص بك لحظة بلحظة.
 ٤. فصل أفكارك عن مشاعرك وأحاسيسك الجسدية.
- يركز الفصل الخامس «المهارات المتقدمة للتعقل»، على مهارات التعقل الأكثر تقدماً، مهارات «كيف». تساعد هذه المهارات على تعلم كيف يكون الفرد متعقلاً ومحاييداً في تجاربه اليومية. يتضمن هذا الفصل مهارات «كيف» الخمس:

١. كيف تستخدم العقل الحكيم.
٢. كيف تستخدم القبول الجذري للاعتراف بتجاربك اليومية دون الحكم عليها.
٣. كيف تقوم بما هو فعّال.
٤. كيف تضع لنفسك نظاماً للتعقل من أجل أن تعيش حياتك بطريقة أكثر وعياً وتركيزاً.
٥. كيف تتغلب على عوائق ممارسة التعقل.

وينصب كثير من اهتمام هذا الفصل على تعلم مهارة العقل الحكيم، وكيفية اتخاذ قرارات حكيمة، بالإضافة إلى مزيد من القبول الجذري، والتراحم الذاتي، وكيف يمكن أن يكون الفرد متعقلاً في حياته اليومية، والعوائق التي تحول دون ذلك، وكيفية التغلب عليها.

أما الفصل السادس «مزيد من استكشاف التعقل»، فهو الفصل الثالث والأخير الذي يركز على مهارة التعقل، وهو أصغر فصول الكتاب حجماً، ولكنه يعد من أكثر الفصول عمقاً وصعوبة، وهو يركز على علاقة التعقل بالتأمل، ويقدم مجموعة من التدريبات المتنوعة من خلال تجربة بعض الممارسات الإضافية المقتبسة من التقاليد القديمة للتأمل، والتي تهدف إلى تعميق وتعزيز مهارات التعقل باستخدام التعاطف والتراحم، والانتباه إلى الرحابة والسكون.

يتناول الفصل السابع «المهارات الأساسية لتنظيم المشاعر» تعريف المشاعر تعريفاً مبسطاً مفاده أن المشاعر إشارات داخل جسمك تخبرك بما يحدث، فعندما يحدث لك شيء ممتع، تشعر أنك بحالة جيدة، وعندما يحدث لك شيء مزعج، تشعر بالسوء، ومن نواحٍ عديدة، تشبه المشاعر خدمة الأخبار الفورية التي تمنحنا تحديثات مستمرة حول ما نفعله وما مررنا به. ثم يتناول الفصل أهمية المشاعر، والتي تخدم أغراضاً عديدة، ومن بينها:

- البقاء على قيد الحياة (المواجهة، أو الهرب، أو التجمد).
- تذكر الناس والمواقف.
- التكيف مع المواقف في حياتك اليومية.
- التواصل مع الآخرين.
- تجنب الألم.
- الشعور بالمتعة.

ثم يعرض هذا الفصل لمهارات تنظيم المشاعر التي سيتم تناولها وهي تسع مهارات يتناول الفصل السابع خمس مهارات منها، وهي، التعرف على المشاعر، والتغلب على العقبات التي تحول دون المشاعر الصحية، والحد من مواطن الضعف الجسدي، والحد من مواطن الضعف المعرفي، وزيادة المشاعر الإيجابية، ثم يتناول الفصل الثامن بقية المهارات التسع، وهي، الانتباه للمشاعر دون الحكم عليها، والتعرض للمشاعر، والتصرف عكس رغبتك الانفعالية، وحل المشكلات. يساعد التعرض للمشاعر على ممارسة شيئين مهمين جداً. أولاً، تعلم ملاحظة دورة الحياة الطبيعية للمشاعر، ومشاهدتها وهي ترتفع وتنخفض، وتتحول وتتغير عندما تحل المشاعر الجديدة محل المشاعر القديمة. ثانياً، تعلم أنه يمكنك تحمل مشاعرك القوية دون تجنبها أو مقاومتها. بالإضافة إلى الوعي بالمشاعر دون إصدار الأحكام واستخدام التعرض للمشاعر، يركز الفصل الثامن أيضاً على تعلم أسلوب سلوكي يسمى فعل عكس رغبتك الانفعالية، يساعد هذا الأسلوب على تغيير الطريقة التي يتصرف بها الأشخاص عادة عندما يكون لديهم مشاعر حادة على وجه الخصوص.

يركز الفصلين التاسع والعاشر على مهارات الفاعلية بين الشخصية، ووتعد أهم المهارات بين الشخصية التي يمكن تعلمها في الفصل التاسع هي التوكيدية، وهي القدرة على (١) طلب ما تريد، (٢) قول لا، (٣) التفاوض بشأن النزاعات دون الإضرار بالعلاقة، ويشير المؤلفون على أنه قبل تعلم التوكيدية ينبغي أولاً تعلم مهارتين من المهارات التي تؤسس عليها التوكيدية، وهما الانتباه التعقلي، والتراحم مع الآخرين، ثم يبدأ التدريب على التوكيدية باستخدام مجموعة متنوعة من التدريبات.

أما الفصل العاشر فيحتوي على جميع المهارات التطبيقية للفاعلية بين الشخصية. سيؤدي تعلم وممارسة هذه المهارات إلى تغيير حياة الأشخاص لأنه سيصبح لديهم صراعات أقل ومكافآت أكثر في علاقاتهم. حيث سيتعلم الأشخاص في هذا الفصل المهارات المحددة التالية :

- معرفة ماذا تريد.
- تعديل الشدة.
- تقديم طلب بسيط.
- إعداد سيناريو توكيدي مبدئي.
- قول لا.
- التكيف مع المقاومة والصراع.
- التفاوض.
- تحليل تفاعلات المشكلة.

يركز الفصل الحادي عشر «التدريب المعرفي القائم على التعرض» على كيفية التدريب على المهارات التي تفقد فاعليتها عندما يكون الشخص في موقف مزعج، أي عندما يكون الشخص منفعلًا، حتى يتمكن من استخدامها بفاعلية في أي وقت وفي أي مكان، ولو كان منزعجًا جدًا، حيث يساعد التدريب المعرفي القائم على التعرض على منح الأشخاص فرصة لممارسة المهارات الجديدة بينما تراودهم المشاعر التي يحتاجون إلى التكيف معها بطريقة آمنة وممنهجة، ويقدم الفصل مجموعة من الأمثلة لكيفية استخدام التدريب المعرفي القائم على التعرض، كما يؤكد على أهمية ممارسة المهارات بانتظام، والتخطيط المسبق لكيفية التعامل مع الأحداث الانفعالية في المستقبل.

أما آخر فصول الكتاب، وهو الفصل الثاني عشر «ضع كل ما تعلمته معًا» فهو بمثابة خطة للحفاظ على المهارات التي اكتسبها الأشخاص عبر جميع الفصول السابقة، حيث يؤكد على أهمية الالتزام بممارسة المهارات يوميًا عبر الزمن، ثم يقدم لنا هذا الفصل ملخصًا لأهم المهارات التي ينبغي الالتزام بممارستها ومدة كل منها، والتي تتلخص في خمسة أجزاء، هي:

١. التعقل.
٢. الاسترخاء العميق.
٣. المراقبة الذاتية.
٤. التأكيد.
٥. الأفعال الملزمة.

تستغرق التدريبات اليومية نحو خمس عشرة دقيقة. من الناحية المثالية، ينبغي ممارستها في نفس الوقت كل يوم، حتى تصبح عادة صحية. على الشخص أن يختار فترة في يومه يمكنه أن يكون فيها بمفرده ويقضي بعض الوقت الهادئ مع نفسه لممارستها.

يلي الفصل الثاني عشر قائمة المراجع، ثم يختتم المؤلفون الكتاب بمقتطف من كتاب «السعادة الجديدة، ممارسات النمو الروحي والعيش من أجل هدفٍ محدد» الذي ألفه اثنان من

مؤلفي الكتاب الذي نعرض له، وهما ماثيو مكاي، وجيفري سي وود، والكتاب في مجمله عبارة عن عملية تعليمية تدريجية، تأخذك من التدريبات الروحانية البسيطة في البداية إلى مهارات أكثر تقدماً في الفصول الأخيرة، وذلك بهدف:

- أولاً، مساعدتك على إعادة تعريف معنى الرُّوحانية، مع التركيز على «ما تفعله» بدلاً من التركيز على «ما تؤمن به».
- تعلم أشكالٍ بسيطةٍ من التعقل التأملي.
- العمل على اكتشاف قيمك والتصرف وفقاً لها خلال لحظات الاختيار في حياتك، عندما يتعين عليك أن تقرر «ماذا عليّ أن أفعل؟».
- تعلم التأمل لمساعدتك على الاتصال بحكمتك الداخلية، ومساعدتك على اتخاذ خيارات أكثر حكمة، والاتصال بشيءٍ روحانيٍّ خارج نفسك، سواءً كان ذلك هو إحساسك بالله أو بقوةٍ عليا أو بالكون، فتشعر بالاتصال والتوجيه.
- التعرف على العوائق التي تحول دون الرُّوحانية وكيفية التغلب عليها.
- أخيراً، تتناول الفصول الأربعة الأخيرة من الكتاب المفاهيم المتقدمة للرُّوحانية لمساعدتك على تطوير روابطٍ أعمقٍ مع الأشخاص والأشياء التي تقدّرها. ستتعلم مزيداً عن التراجع، وتعويض الآخرين، وأهمية تقبُّل عدم دوام الأشياء، وإيجاد حالة شخصية من الشعور بالنعم، أي الإحساس الدائم بالسعادة من خلال عيش حياة رُوحانية.