

صلى الله عليه وسلم

سرشناسه	: ون دیک، شری
عنوان و نام پدیدآور	: اجازه ندهید هیجانان زندگی شما را در دست بگیرند (کتابی برای نوجوانان)
مشخصات نشر	: مهلت رفتار درمانی دیالکتیک ... [شری ون دیک]؛ مترجم مجید حیدری فرد
مشخصات ظاهری	: مشهد: موسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب. ۱۳۹۸.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۱۴-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
موضوع	: هیجان‌ها در نوجوانی- ادبیات کودکان و نوجوانان
شناسه افزوده	: حیدری فرد، مجید، ۱۳۵۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF ۷۲۴/۳
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۲۰۴۵۰



عنوان کتاب:	اجازه ندهید هیجانان زندگی شما را در دست بگیرند
مؤلف:	شری ون دیک، MSW
مترجم:	مجید حیدری فرد - الهام فرهنگ مهر
برنامه‌ریزی و اجرا:	موسسه آموزش‌های بین‌المللی راشد
ناشر:	انتشارات ضریح آفتاب
ویراستار:	تورج بختیارنیا - الهام فرهنگ مهر
صفحه‌آرایی:	تورج بختیارنیا
طراحی جلد:	سارا رحیم کیا
نوبت چاپ:	چاپ اول
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۱۴-۱
قیمت:	۲۵۰۰۰۰ ریال
تلفن مرکز پخش:	۰۹۳۵۲۲۲۲۷۶۶ - ۰۵۱۳۲۲۲۲۷۶۶
پایگاه اینترنتی:	www.Rashed.ir
پست الکترونیکی:	Info@Rashed.ir

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازارگانی: ۰۵۱) ۳۲۲۸۱۴۱۰) سفارشات ۰۵۱) ۳۲۲۸۳۴۲۲) دفتر نشر: ۰۵۱) ۳۲۲۸۰۱۶۷)
 Web site – www.zarihaftab.ir Email – zarihaftab@gmail.com

« حق چاپ محفوظ است »

اجازه ندهید هیجانات زندگی شما را در دست بگیرند

مهارت رفتاردرمانی دیالکتیک
کمک به مدیریت نوسان خلقیات،
کنترل خشم، غضب و حفظ روابط بین فردی

«جازه ندهید هیجان‌های زندگی شما را در دست بگیرند» عرصه‌های مختلفی را که نوجوانان (متعاقباً والدین) با آن‌ها در چالش و تعارض قرار دارند را مورد بررسی قرار می‌دهد. شری وون دایچک، با تمریناتی که در هر فصل گنجانده شده است، گزینه‌هایی را برای مقابله با هیجان‌ها در اختیار نوجوانان قرار می‌دهد؛ ابزارهایی که مهارت مقابله با طغیان هیجانی، فرار از هیجان‌ها و مشکلات ارتباطی را آموزش می‌دهد... «با تجربه تربیت سه فرزند نوجوان، شدیداً معتقد هستم که این مهارت‌ها را می‌توان به‌عنوان بخشی از فرآیند آموزشی در مدارس تعلیم داد!»

کیتی کریستین، مدیر مرکز روان‌درمانی در کانادا

«کتاب کارون دایچک، برای تمامی نوجوانانی که با هیجان‌ها خود دچار چالش و کشمکش هستند، مفید واقع خواهد شد. این کتاب، با استفاده از زبان واضح و دوری از هرگونه اطناب، تمرینات کاربردی را برای ارتقاء سطح آگاهی و کمک به شناخت و دست‌بندی هیجان‌ها و تغییر مسیر هیجان‌ها در دیناک به سمت و سویی که قادر به مدیریت و کنترل آن‌ها باشیم، در خود گنجانده است. این کتاب مفید بوده و خواندن آن آسان است و مطالعه آن را به نوجوانان توصیه می‌کنم.»

مارک کاتز، روان‌پزشک مرکز سلامت روان و استاد دانشگاه

تورنتو در کانادا

«خواندن این کتاب را که با قلم روان نوشته شده است و تمرینات دوست‌داشتنی که نوجوانان می‌توانند با آن‌ها ارتباط برقرار کنند را توصیه می‌کنم. این کتاب ابزارهایی را در اختیار قرار می‌دهد که استفاده از آن‌ها آسان بوده و می‌توان از طریق آن‌ها هیجان‌ها سرکش و افکار کنترل نشده را مهار کرد. با پیروی از توصیه‌های این کتاب، نوجوانان قادر خواهند بود بیش از قبل بر احساسات و هیجان‌ها خود کنترل داشته و ارتباطات مؤثرتر، اعتمادبه‌نفس بیشتر و درنهایت رسیدن به زندگی شادتر را تجربه کنند.»

لیندا جفری، درمانگر رفتاردرمانی شناختی در اونتاریو

«امروزه در جوامع مختلف، کمتر از آنچه باید برای هیجانانگیزش ارزش قائل می‌شوند. بسیاری از ما پیام‌های منفی را از هیجانانگیزان دریافت می‌کنیم و آن‌ها را به‌عنوان مسائلی بی‌ارزش اما مشکل‌زا و حتی خطرناک تجربه می‌نماییم. باید به خاطر داشته باشیم که هیجانانگیزهای قدرتمند و منابع ارزشمندی هستند. ون دایجک این هیجانانگیز و پیامدهای مهم ناشی از آن‌ها را در کتاب خود مورد خطاب قرار داده است. او اطلاعاتی را درباره طیف مشکلات هیجانگیزی و به شیوه‌ای دستیابی پذیر معرفی می‌کند. همچنین تمرینات و فعالیت‌هایی که در این کتاب گنجانده شده است، خواننده را به فهم عمیق‌تر و لمس پذیری بیشتر مسائل نزدیک می‌کند.»

کارما گیندون، MSW، RSW، RMFT

«خواندن این کتاب را به‌تمامی نوجوانانی که به دنبال توانمند کردن خود در لذت بردن از زندگی و ارتباطاتشان هستند، توصیه می‌کنم. ون دایجک، مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی را به شیوه‌ای که برای خواننده قابل‌فهم و دوست‌داشتنی باشد، معرفی می‌نماید. وی در ابتدا علت مفید بودن این مهارت‌ها را توضیح داده است و سپس تمریناتی را آورده است که به خواننده شانس تمرین مهارت‌های لازم را ارائه می‌دهد.»

اریلین بکر، سرپرست بالینی مرکز روان‌درمانی خدمات

سوءمصرف مواد مخدر در کانادا

اجازه ندهید هیجانات زندگی شما را در دست بگیرند

مهارت رفتاردرمانی دیالکتیک
کمک به مدیریت نوسان خلقیات،
کنترل خشم، غضب و حفظ روابط بین فردی

شری ون دایجک، MSW

مترجم: گروه زبان‌های خارجه موسسه آموزش‌های بین‌المللی راشد

سرپرست گروه: مجید حیدری فرد

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه.....
۷.....	فصل اول
۸.....	ذهن آگاهی: آموختن خویشتن آگاهی.....
۱۲.....	چگونه از افکار تان آگاهی دارید؟.....
۱۳.....	چگونه افکار ناامیدکننده باعث ایجاد هیجانات دردناک می شوند.....
۱۴.....	تنفس ذهن آگاهانه.....
۱۹.....	سطل هیجانات شما.....
۲۰.....	هیجانات چگونه احساس می شوند؟.....
۲۱.....	تمرین ذهن آگاهی برای درک احساسات فیزیکی.....
۲۵.....	فصل دوم
۲۶.....	آنچه برای شناخت هیجانات نیاز دارید.....
۲۶.....	نام گذاری هیجانات.....
۲۷.....	کارکرد هیجانات.....
۳۱.....	افکار، هیجان یا رفتار.....
۳۲.....	دسته بندی افکار، هیجانات و رفتارها.....
۳۴.....	مشاهده افکار و هیجانات.....
۳۷.....	فصل سوم
۳۸.....	کنترل کردن هیجانات خارج از کنترل.....
۴۰.....	خود منطقی، خود هیجانی یا خود خردگرا.....
۴۲.....	روش اختصاصی شما برای فکر کردن.....
۴۷.....	ایجاد تغییر در سبک زندگی برای کاهش هیجانات.....
۵۲.....	چگونه مؤثرتر باشیم.....
۵۷.....	رفتار کردن برخلاف اجبارها.....
۵۹.....	فصل چهارم
۶۰.....	هیجانات دردناکتان را کاهش دهید.....
۶۱.....	قضاوت کردن در برابر قضاوت نکردن.....
۶۴.....	افزودن سوخت به آتش.....
۶۸.....	قضاوت کردن را به قضاوت نکردن تبدیل کنید.....
۷۰.....	آیا خودتان را ارزشمند می دانید یا بی ارزش؟.....
۷۲.....	چه پیام هایی راجع به هیجانات دریافت می کنید؟.....
۷۳.....	ارزشمند دانستن خود.....
۷۴.....	جنگیدن با واقعیت با شما چه می کند؟.....
۷۷.....	چگونه پذیرش واقعیت کمک کننده خواهد بود.....

۷۹.....	مدیتیشن عشق‌ورزی - مهربانی
۸۲.....	فصل پنجم
۸۳.....	نجات یک بحران بدون بدتر کردن آن
۸۴.....	چگونه مقابله می‌کنید؟
۸۷.....	حواس خود را پرت کنید
۹۰.....	خودتان را تسکین دهید
۹۱.....	خلق طرح بحران
۹۵.....	فصل ششم
۹۶.....	بهبتر شدن خلق و خو
۹۷.....	چیزهایی که از آن‌ها لذت می‌برید
۱۰۱.....	برای خود کارآمدی چه می‌توانید بکنید؟
۱۰۳.....	برای خودتان هدف تعیین کنید
۱۰۵.....	روی موارد مثبت تمرکز کنید
۱۰۷.....	نسبت به هیجان‌اتان ذهن آگاه باشید
۱۰۹.....	فصل هفتم
۱۱۰.....	بهبتر شدن روابط بین فردی
۱۱۱.....	به روابط کنونی‌تان فکر کنید
۱۱۵.....	ارتباطاتتان را گسترش دهید
۱۲۰.....	سبک ارتباطی شما چیست؟
۱۲۷.....	مهارت جرأت‌مندی خود را منعکس کنید
۱۳۰.....	تمرین جرأت‌مند بودن
۱۳۳.....	فصل هشتم
۱۳۳.....	به کار بردن تمام آنچه می‌دانید
۱۳۴.....	به کار بردن تمام آنچه می‌دانید
۱۳۴.....	خودارزیابی
۱۳۹.....	تجربه شما از خودمحور بودن و خواستن
۱۴۱.....	پاسخ‌ها
۱۴۳.....	منابع

یادداشت مترجم

رفتاردرمانی دیالکتیک (Dialectical behavior therapy)، درمانی نوپا برای درمان اختلالاتی نظیر افسردگی، ترس، کمبود یا فقدان اعتماد به نفس است که از نوع خاصی از درمان شناختی رفتاری که در اواخر دهه ۱۹۸۰ توسط مارشا لینهان پایه‌گذاری شده است، بهره می‌برد. لینهان در این روش جهان را به سنتزی از اهداف و موضوعات می‌رساند که در آن افرادی که با یکدیگر در ارتباط هستند، مثل دوست، معشوق و یا همسر، کاملاً بد و یا کاملاً خوب فرض و تصور نمی‌شوند، بلکه می‌توانند انسانی با مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت و منفی در نظر گرفته شوند.

نظریه‌ای که در پشت این رویکرد درمانی قرار دارد این است که برخی از افراد واکنش‌های شدید و غیرمعقول به موقعیت‌های هیجانی نشان می‌دهند، به‌خصوص موقعیت‌های مربوط به روابط عاشقانه، خانوادگی و دوستانه. نظریه رفتاردرمانی دیالکتیک بیان می‌کند که سطح برانگیختگی برخی از افراد در این موقعیت‌ها خیلی سریع‌تر از سایرین افزایش می‌یابد. آن‌ها خیلی سریع از لحاظ هیجانی تحریک می‌شوند و زمان زیادی طول می‌کشد تا به حالت طبیعی برگردند و به نظر می‌رسد که از یک بحران به بحران بعدی وارد می‌شوند. در واقع آن‌ها هیچ روشی برای مقابله با هیجانات شدید و ناگهانی‌شان ندارند.

فردی که به بی‌ثباتی عاطفی دچار است به‌ندرت نسبت به امور زندگی‌اش واقع‌نگر هست و مانند تمام دیگر افرادی که به این اختلال دچار هستند، نسبت به هر چیزی واکنش‌های افراط گونه دارد و اگر کوچک‌ترین مخالفتی با وی پیش بیاید، او دنیا را تمام‌شده می‌پندارد.

تمام هیجانات او افراطی هستند و نسبت به همه‌چیز بیش‌ازحد واکنش نشان می‌دهد، بدون اینکه خودش از رفتارش آگاه باشد و بدون اینکه رفتارش را کنترل نماید. این واکنش‌های افراطی می‌تواند نشانه‌ای از اختلال کنترل تکانشی که به‌صورت جدی اتفاق می‌افتد، باشد.

این فرد تحت کنترل هیجاناتی قرار دارد که به‌سختی قادر به مدیریت آن‌هاست و به همین دلیل هر زمان که موقعیتی پیش بیاید آن‌ها را بروز می‌دهد. وی در بروز مناسب خشم مشکل دارد و به این ترتیب مخاطب خود را با موقعیت پیش‌بینی‌نشده مواجه می‌کند.

به این معنا که زمانی که فرد به دلیلی خشمگین است، به آسانی از خشم به عنوان واکنشی برای وارد شدن به دیگر هیجانات منفی عمیق تر استفاده می کند.

رفتاردرمانی دیالکتیک روشی است برای آموزش مهارت های مقابله کردن با هیجانات شدید. این روش درمانی، دستیابی به ثبات رفتاری و پردازش هیجانی را مدنظر قرار می دهد و به عنوان مجموعه ای از فنون برای ایجاد تغییرات در چگونگی تفکر، نحوه زندگی و تغییر رفتار وارد عمل می شود.

پاییز ۹۸

مقدمه

چیزی در این کتاب وجود داشته است که شما را به خود جذب کرده است - شاید، اخیراً ناراحتی زیادی را احساس کرده باشید؛ شاید نسبت به افرادی که از شما مراقبت می‌کنند احساس خشم دارید؛ یا شاید اخیراً اضطراب و عصبی بودن بیشتری را تجربه کرده باشید. این کتاب کار می‌تواند برای هر مشکلی که با آن دست‌به‌گریبان هستید به شما کمک کند. هدف اصلی این کتاب این است که به شما کمک کند تا به‌گونه‌ای هیجانانگیزتان را مدیریت کنید که بر شما مسلط نشوند و باعث نشوند کارهایی کنید که تأسفتان را در آینده برانگیزند.

خب، مدیریت هیجانانگیز به چه معناست؟ همه ما هیجان داریم؛ هیجانانگیز بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهند و ما قادر به حذف آن‌ها نیستیم. آموختن مدیریت هیجانانگیز به این معناست که نسبت به احساساتتان آگاه‌تر شوید و به‌گونه‌ای آن‌ها را سنجیده و حل کنید که آنچه احساس می‌کنید، به شما و دیگران آسیب نزند. به این معنا که به‌جای فرار از احساساتتان، هرچند هم که دردناک باشند، آن‌ها را تجربه نمایید.

همین‌الان به اینکه چگونه می‌توانید احساساتتان را تجربه کنید، فکر کنید. آیا به خودتان اجازه می‌دهید که آن‌ها را حس کنید یا با آن‌ها می‌جنگید؟ آیا از آن‌ها فرار می‌کنید؟ آیا برای فرار از احساساتتان به مصرف الکل و مواد مخدر روی می‌آورید؟ آیا صرفاً به این دلیل که از چیزی رنج می‌کشید و نمی‌دانید برای کمک به خودتان و بهتر شدن اوضاع باید چه کاری انجام دهید، با افرادی که از شما مراقبت می‌کنند بدرفتاری می‌کنید؟ شاید برای پنهان کردن احساساتتان و اجتناب از این‌که دیگران متوجه شوند که حقیقتاً از درون آسیب‌دیده‌اید، شوخ‌طبع و بذله‌گو جلوه می‌کنید.

شاید هیچ‌کدام از تکنیک‌هایی که تا امروز برای انکار احساسات و یا سازش با آنچه حس می‌کنید انتخاب کرده‌اید، جواب نداده باشند. این کتاب مهارت‌های سالمی را به شما آموزش می‌دهد که برای مدیریت هیجانانگیزتان به آن‌ها نیاز پیدا خواهید کرد. با به کار بردن مهارت‌هایی که به شما آموزش می‌دهند چگونه دیگر از این‌پس هیجانانگیز بر شما مسلط نباشند، نسبت به خودتان احساس بهتری پیدا خواهید کرد و روابطتان با دیگران بهتر و سازگارتر خواهد شد و قادر خواهید بود که زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشید.

رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) نوعی از درمان است که دکتر مارشا لینهان (۱۹۹۳)، بالینگر و پژوهشگر دانشگاه واشنگتن، پیشگام آن بوده است. او این روش درمانی را برای افرادی که قادر به تنظیم هیجاناتشان نیستند، پیشنهاد کرد (تحت عنوان اختلال در تنظیم هیجان نیز شناخته می‌شود). اغلب اوقات، بیمارانی که به این نوع از مشکل هیجانی دچار هستند با آسیب رساندن به خود و گاهی با انجام کارهایی که اوضاع را بدتر می‌کند، به مسئله خاتمه می‌دهند - مثل مصرف الکل یا مواد مخدر، خریدهای مکرر اینترنتی و فروشگاهی، قمار، برقراری روابط جنسی محافظت نشده و داشتن شرکای جنسی متعدد. از آنجایی که هیجانات این دسته از افراد خارج از کنترلشان است، زندگی بی‌نظم و آشفتگی پیدا می‌کنند که سبب بروز مشکلاتی در روابطشان می‌شود. شما هم ممکن است برخی از این تبعات را در زندگی‌تان تجربه کرده باشید و گاهی اوقات ناتوانی‌تان در مدیریت هیجانات باعث بروز مشکلاتی در مدرسه، شغل و یا انجام قوانین اجتماعی شده باشد.

این کتاب کار، مهارت‌های DBT را به شما آموزش می‌دهد که برای داشتن زندگی سالم‌تر و پریشانی کمتر به آن نیاز دارید. این مهارت‌ها به ۴ دسته تقسیم می‌شوند. اول: مهارت ذهن آگاهی که به شما کمک می‌کند تا خودتان را بهتر بشناسید و کنترل و تسلط بیشتری بر هیجانات خود داشته باشید و بیاموزید که در هر موقعیت چگونه رفتار کنید. در بخش دوم، **تنظیم هیجانی**، اطلاعات ارزشمندی را درباره هیجانات ارائه می‌دهد که در مدیریت بهتر آن‌ها به شما کمک کرده و باعث افزایش هیجانات مثبت در زندگی‌تان می‌شود. مهارت **تحمل پریشانی**، به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های بحرانی، با یادآوری الگوهای که در گذشته از آن‌ها استفاده می‌کردید، مثل روی آوردن به مصرف الکل، اجتناب از مسائل (نادیده گرفتن و انکار مشکل) و یا کج خلقی کردن و بد رفتاری، بدون اینکه وضع را بدتر کنید، اوضاع را در دست بگیرید. بخش آخر، مهارت **ارتباط مؤثر** نامیده می‌شود که به شما کمک می‌کند تا بتوانید ارتباطات سالم‌تر و کارآمدتری را با افراد برقرار کنید.

به این ترتیب، قبل از اینکه بیشتر بخوانید، دقیق‌تر و از نزدیک به خودتان نگاه کنید و راجع به آنچه نیاز دارید تغییر دهید، تصمیم بگیرید. در زیر لیستی از رفتارهای مربوط به هر بخش از مهارت DBT گنجانده شده است. دقت کنید که کدامیک از آن‌ها به افکار و

یا رفتار شما نزدیک است. اگر با بیشتر آن‌ها ارتباط برقرار کردید، پس این بخش‌ها همانی خواهند بود که لازم است بیش از بقیه بر آن‌ها تمرکز کنید.

مهارت توجه و آگاهی

- من اغلب چیزهایی می‌گویم و یا کارهایی انجام می‌دهم که پس از انجام آن‌ها به خاطر کلمات یا رفتارهایم احساس تأسف و پشیمانی دارم.
- اغلب اوقات احساس می‌کنم که انگار حقیقتاً نمی‌دانم که چه کسی هستم، چه چیزهایی را دوست دارم و چه چیزهایی را دوست ندارم و عقایدم چه هستند.
- اغلب اوقات عقایدم را تغییر می‌دهم و برای اینکه احساس نکنم که با دیگران متفاوت هستم، عقایدم را شبیه عقاید آن‌ها می‌کنم.
- گاهی اوقات احساس «بد» یا «پرشانی» دارم بدون اینکه دقیقاً بدانم چرا و چه حسی در من است.
- اغلب خودم و دیگران را به صورت نقادانه‌ای قضاوت می‌کنم.
- اغلب سعی می‌کنم از چیزهایی که به من احساس ناراحتی می‌دهند، اجتناب کنم.
- اغلب می‌بینم که چیزهایی شبیه این می‌گویم: «این اتفاق نباید بیفتد»، «این درست نیست»، یا «این منصفانه نیست».

تنظیم هیجانی

- من سعی می‌کنم با بیش‌ازحد خوابیدن، زیاد به مهمانی رفتن، غوطه‌ور شدن در بازی‌های ویدئویی و یا انجام هر کاری که من را از احساساتم دور کند، هیجاناتی را که تجربه می‌کنم نادیده بگیرم.
- هیجانات برای من ترسناک هستند. من سعی می‌کنم آن‌ها را به کناری هل دهم و به روشی دیگر بر آن‌ها مسلط شوم.
- اغلب اوقات بر بخش‌های منفی زندگی‌ام تمرکز می‌کنم.
- چندان فعال نیستم و به‌ندرت در فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برم، شرکت می‌کنم.

- اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت زندگی‌ام را نادیده می‌گیرم، به‌عنوان مثال، از فکر کردن به جایی که قرار است سال آینده، دو سال دیگر و یا پنج سال دیگر در آن باشم طفره می‌روم.
- به‌ندرت کارهایی را انجام می‌دهم که آینده‌نگری و پیشرفت در آن وجود داشته باشد.

مهارت تحمل آشفتگی و پریشانی

- اغلب اوقات، افکارم را مشغول فکر کردن به اتفاقات منفی که در گذشته برایم روی داده‌اند می‌کنم.
- اغلب اوقات، خودم را درگیر هیجانان دردناکی می‌بینم که در نتیجه فکر کردن به رویدادهای منفی گذشته و یا احتمالات منفی آینده، ایجاد می‌شوند.
- نیازهایم را نادیده می‌گیرم؛ به‌عنوان مثال، برای انجام کارهایی که به من آرامش می‌دهند و یا برایم لذت‌بخش هستند وقت صرف نمی‌کنم.
- زمانی که در بحران قرار می‌گیرم، اغلب خودم را می‌بینم که با نوشیدن الکل و یا مصرف مواد مخدر، دور کردن افرادی که می‌خواهند به من کمک کنند و... اوضاع را بدتر می‌کنم.
- معمولاً دوستان و یا حمایت خانواده را از دست می‌دهم چون آن‌ها نحوه برخورد من با هیجانان را نمی‌پسندند.

مهارت ارتباط مؤثر

- احساس می‌کنم در روابطم بیشتر دهنده (یا گیرنده) هستم و دهنده بودن و گیرنده بودن در تعادل قرار ندارد.
- اغلب احساس می‌کنم در روابطم نوعی از سوءاستفاده وجود دارد.
- زمانی که ارتباطی خوب پیش نمی‌رود، بیشتر تمایل به قطع رابطه دارم و به دنبال رفع مشکل نیستم.
- در ارتباطاتم با دیگران، منفعل هستم؛ به‌عنوان مثال، به خواسته‌ها و عقایدم توجهی ندارم و بیشتر اوقات تابع نظر دیگران هستم.