

کتاب کار اختلالات شخصیت مرزی

برنامه‌ای جامع برای

درک و مدیریت اختلال شخصیت مرزی شما

نویسنده:

دکتر دانیل جی. فاکس

ترجمه:

دکتر محمد یمینی

محمد یمینی



+۹۸۹۱۵۶۲۲۲۲۸

Dorjesokhan@gmail.com

کتاب کار اختلالات شخصیت مرزی

برنامه‌ای جامع برای درک و مدیریت اختلال شخصیت مرزی شما

تألیف دکتر فریبا مهری
چاپ اول: ۱۴۰۰ شمارهگان: ۲۰۰ جلد

سرشناسه: فاکس: Psychologist, Dr. Fariba Dargahi
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار اختلالات شخصیت مرزی: برنامه‌ای جامع برای درک و مدیریت اختلال شخصیت مرزی شما نویسنده دانیل جی. فاکس؛ ترجمه محمد یمینی.
مشخصات نشر: مشهد: درج سخن، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۳۱۶ ص: جدول، شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۵-۸۱-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The Borderline Personality Disorder Workbook: An Integrative Program to Understand and Manage Your BPD (A New Harbinger Self-Help Workbook), ۲۰۱۹.

یادداشت کتابنامه.

عنوان دیگر: برنامه‌ای جامع برای درک و مدیریت اختلال شخصیت مرزی شما.

موضوع: اختلال شخصیت مرزی موضوع: Borderline personality disorder

موضوع: اختلال شخصیت مرزی — درمان

موضوع: Borderline personality disorder -- Treatment

موضوع: اختلالات شخصیتی موضوع: Personality disorders

شناسه افزوده: یمینی، محمد، ۱۳۴۲، مترجم

رده بندی کنگره: RC۵۶۹/۵ رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۵۲۱۴۷

وضعیت رکورد: فیبا

خراسان شمالی، بجنورد، بلوار استقلال، استقلال ۲۲، پلاک ۱۴، انتشارات درج سخن

خراسان رضوی، مشهد، بلوار معلم، معلم ۱۸، انتشارات درج سخن

۰۹۱۵۱۸۲۲۲۸ - ۰۹۱۵۶۲۲۲۲۸ - ۰۹۳۱۸۲۲۵۸

@Dorjesokhanpublication

فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه: نگاهی نو به اختلال شخصیت مرزی (ا. ش. م).
۱۴.....	این کتاب کار برای شما چه کاری انجام می‌دهد؟
۱۴.....	اختلال شخصیت مرزی چیزی نیست که نتوان آن را تغییر داد؟
۱۵.....	این کتاب کار چگونه سازمان‌دهی شده است؟
۱۷.....	چه هنگام و چگونه کسب کمک کنیم؟
۱۹.....	بخش اول: اختلال شخصیت مرزی و درمان موفقیت‌آمیز آن
۲۵.....	فصل اول: اختلال شخصیت مرزی
۲۴.....	اختلال شخصیت مرزی چیست؟
۲۵.....	شناسایی نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی شما
۲۸.....	اختلال شخصیت مرزی یک طیف است
۳۱.....	شیوع اختلال شخصیت مرزی چقدر است؟
۳۱.....	خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید
۴۷.....	فصل دوم: اختلال شخصیت مرزی از کجا سرچشمه می‌گیرد؟
۳۴.....	ریشه‌های اختلال شخصیت مرزی
۳۸.....	دلایل و عوامل مؤثر بر اختلال شخصیت مرزی شما
۴۳.....	خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید
۵۹.....	فصل سوم: دل بستگی و اختلال شخصیت مرزی
۴۸.....	چگونه نوع دل بستگی خود را توسعه می‌دهیم؟
۵۰.....	شناسایی نوع دل بستگی خودتان
۵۳.....	تغییر سبک دل بستگی شما
۵۶.....	خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید
۶۶.....	فصل چهارم: اختلال شخصیت مرزی شما از کدام نوع است؟
۵۹.....	زیر گروه اختلال شخصیت مرزی خود را شناسایی کنید
۶۳.....	خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید
۷۶.....	فصل پنجم: نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی
۶۶.....	شناسایی شدت علائم اختلال شخصیت مرزی
۷۰.....	پیش‌آگهی: آیا بهتر می‌شوم یا بدتر

۷۲..... خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید

بخش دوم: اولین گام‌ها برای عبور از اختلال شخصیت مرزی..... ۷۳

فصل ششم: شما در کجای فرآیند تغییر قرار دارید؟..... ۷۶

مراحل تغییر..... ۷۶

ارزیابی مراحل تغییر..... ۷۷

خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید..... ۸۶

فصل هفتم: باورها، رفتارها و مزایایی که به تداوم اختلالات شخصیت مرزی شما کمک می‌کند..... ۸۹

باورها..... ۸۹

رفتارها..... ۹۱

الگوهای پاسخ منفی..... ۹۳

مزایا..... ۹۶

خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید..... ۱۰۰

فصل هشتم: هشت مقوله برانگیزاننده..... ۱۰۴

برانگیزاننده‌ها چیستند؟..... ۱۰۲

کشف مقوله‌های برانگیزاننده..... ۱۰۴

مدیریت برانگیزاننده‌های شما..... ۱۰۵

خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید..... ۱۱۰

فصل نهم: شناسایی روابط مثبت و منفی..... ۱۱۴

کشف روابط..... ۱۱۲

عوامل ارتباطی..... ۱۱۶

دسته‌بندی روابط..... ۱۲۱

خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید..... ۱۲۴

بخش سوم: توصیف و تغییر الگوها و رفتارهای منفی..... ۱۲۷

فصل دهم: رهایی از خطر کلیدهای روشن‌کننده هیجان‌ها..... ۱۳۰

کلیدهای روشن‌کننده هیجان در گذشته ریشه دارند..... ۱۳۰

شناسایی پاسخ شما به کلید روشن‌کننده هیجان‌ها..... ۱۳۱

مدیریت پاسخگویی به کلید روشن‌کننده هیجان‌ها..... ۱۴۰

پاسخ‌دهی متفاوت به کلید روشن‌کننده هیجان‌های شما..... ۱۴۴

خود را برای غلبه بر اختلال شخصیت مرزی آماده کنید..... ۱۴۵

فصل یازدهم: کنترل موقعیت‌های مخاطره‌انگیز..... ۱۴۸

شناسایی موقعیت‌های مخاطره‌آمیز..... ۱۴۸

شناسایی رفتارهای جایگزین..... ۱۵۳

فهرست رفتارهای جایگزین..... ۱۵۴

جایگزینی رفتارها در موقعیت‌های مخاطره‌آمیز..... ۱۵۵

برنامه مقابله و تغییر..... ۱۵۷

فصل دوازدهم: مشکل پیش رو و تغییر باورهای ناکارآمد.....	۱۵۹
باورهای ناکارآمد شما.....	۱۶۰
بازبینی باورهای ناکارآمد.....	۱۶۵
تغییر دادن باورهای ناکارآمد شما.....	۱۶۶
برنامه مقابله و تغییر.....	۱۷۰
فصل سیزدهم: آرامش بخشی به خود، راهکاری برای افزایش کنترل شخصی.....	۱۷۱
فنون آرام بخشی به خود.....	۱۷۳
رتبه بندی فنون آرام بخشی به خود.....	۱۷۹
کاربرد فنون آرامش بخشی به خود.....	۱۷۹
دفترچه پیامد آرامش بخشی به خود.....	۱۸۰
برنامه مقابله و تغییر.....	۱۸۲
فصل چهاردهم: حل تعارضات موجود و تعمیق عشق در روابط.....	۱۸۳
ده عادت ارتباطی مخرب.....	۱۸۵
ده عادت تقویت کننده روابط.....	۱۸۹
استفاده از عادت های ارتباطی توانمند ساز.....	۱۹۳
تجسم برای توانمندسازی عادت های ارتباطی.....	۱۹۶
برنامه مقابله و تغییر.....	۱۹۹
بخش چهارم: بازسازی دنیا و خود جدید شما.....	۲۰۱
فصل پانزدهم: توجه به کانون اصلی مشکل.....	۲۰۲
شناسایی بن مایه اصلی شما.....	۲۰۶
ترسیم مسیر بن مایه اصلی.....	۲۰۹
تضعیف و کنترل بن مایه اصلی منفی.....	۲۱۱
مقابله قاطع من در مورد بن مایه اصلی منفی.....	۲۱۳
شواهد حمایت کننده برای محتوای اصلی مثبت من.....	۲۱۵
نسخه های رشد دهنده.....	۲۱۵
پایدارسازی خود جدید.....	۲۱۷
فصل شانزدهم: تحریف هایی که سبب پایداری اختلال شخصیت مرزی می شود.....	۲۱۷
زاویه دید ا. ش. م شما.....	۲۲۰
شناسایی زاویه دید اختلال شخصیت مرزی.....	۲۲۱
چرخه منفی زاویه دید ا. ش. م شما.....	۲۲۴
نگاه درست شما.....	۲۲۷
شناسایی نگاه درست شما.....	۲۲۷
توسعه نگاه درست شما.....	۲۳۰
چرخه نگاه درست شما.....	۲۳۱
پایدارسازی خود جدید.....	۲۳۴
فصل هفدهم: رشد بدون ترس ها، باورها و آرزوهای مخرب.....	۲۳۳

مقدمه: نگاهی نو به اختلال شخصیت مرزی (ا. ش. م)

زمانی اختلال شخصیت مرزی (ا. ش. م)، اختلال مقاومی در برابر درمان، محسوب می‌شد. هنوز هم بسیاری از افراد دارای این اختلال و یا صفات مرتبط با آن، به چنین دیدگاهی تمایل دارند؛ هرچند این گونه نیست. ا. ش. م یک اختلال قابل درمان است و شما می‌توانید با افزایش بینش، مهارت‌آموزی، درمان مناسب و عوامل بسیار دیگری که آن‌ها را در این کتاب کار به بحث می‌گذاریم، خود را در مسیر کاهش تأثیرات ا. ش. م و غلبه بر آن قرار دهید.

شاید بهبودی و تغییر این اختلال و امید به تغییر رفتاری که این همه سال با شما بوده‌است، بعید به نظر آید. اما من سال‌های بسیاری از عمر کاری خود را صرف آموزش به متخصصان سلامت روان، مراجعان و دوستان مراجعان، اعضای خانواده و دیگر افراد مهم زندگی آن‌ها کرده‌ام تا بگویم که درمان موفقیت‌آمیز ا. ش. م امری ممکن و شدنی است.

با مطالعه این کتاب کار، نگاه خود را به ا. ش. م تغییر داده و متوجه خواهید شد که این اختلال با مهارت و درمان‌های درست، قابل درمان است.