

فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی

راهنمای روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران

دکتر شهربانو قهاری

www.ketab.ir

سرشناسه:
 عنوان و نام پدیدآور:
 مشخصات ناشر:
 مشخصات ظاهری:
 فروست:
 شابک:
 وضعیت فهرست نویسی:
 موضوع:
 موضوع:
 رده بندی کنگره:
 رده بندی دیویی:
 شماره ی کتابشناسی ملی:

یاری: ۱۳۴۶
 رفتاردرمانی: روان شناسان،
 روان پزشکی / دکتر شهریانو قهاری
 تهران: نشر قطره، ۱۳۹۰
 ۲۸۵ ص.: جدول، پیوسته
 سلسله انتشارات - ۱۷۱۰. روانشناسی - تألیف - ۱۸۸
 ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۷۴۵-۱
 فیبا
 رفتاردرمانی دیالکتیکی - دستنامه ها
 درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد - دستنامه ها
 ۱۳۹۳ ق ۷۲ / RC ۴۸۹
 ۶۱۶/۸۹۱۴۲
 ۳۴۴۴۵۹۷

ISBN: 978-600-119-745-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۷۴۵-۱



۱۳۹۳

فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی

دکتر شهربانو قهاری *

چاپ اول: ۱۳۹۳

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

بها: ۱۴۵۰۰ تومان

✽ دکتر شهربانو قهاری عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

تمام حقوق این ناشر محفوظ است.

تکثیر، تماشای آنلاین یا به روشی دیگر از این کتاب به هر شکلی
(به صورت فیزیکی، تصویری، الکترونیکی و...) بدون
منوط به اجازه‌ی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان پنجم، چاه و حوضچه، پلاک ۱۰

دورنگار: ۰۲۶ ۸۹ ۹۶

۸۸۹۷۳۳۵۱-۳

صندوق پستی: ۵۱۶۵-۵۵۵

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

۱۱		مقدمه
۱۳		فصل ۱. روش درمانی با مدل سوم
۳۳		فصل ۲. رفتار درمانی دیالکتیکی
۵۵		فصل ۳. مهارت ذهن آگاهی
۹۹		فصل ۴. مهارت تحمل پریشانی
۱۴۷		فصل ۵. مهارت های تنظیم هیجان
۲۲۷		فصل ۶. مهارت های بین فردی مؤثر
۲۸۱		منابع

فهرست نمودار

- نمودار ۱-۱- درخت خانوادگی رفتاردرمانی نسل اول، دوم، سوم..... ۱۶
- نمودار ۳-۱- ذهن خردمند، ذهن منطقی و ذهن هیجانی..... ۷۹
- نمودار ۱-۵- هیجان‌ها و برانگیزاننده‌ها..... ۱۷۰
- نمودار ۲-۵- انواع هیجان‌ها در تصویر..... ۱۸۷
- نمودار ۳-۵- رابطه‌ی تعاملی بین هیجان‌ها، افکار و رفتار..... ۱۹۴
- نمودار ۴-۱- تقویت بر تکرار رفتار..... ۱۹۶
- نمودار ۳-۱- انواع انگیزه‌های ارتباطی..... ۲۳۰
- نمودار ۲-۶- بهر من چه می‌خواهم - دیگری چه می‌خواهد..... ۲۳۳
- نمودار ۳-۶- بهر من می‌خواهد - دیگری می‌خواهد..... ۲۳۴
- نمودار ۴-۶- بهر من می‌خواهد - من باید در افراد منفعل..... ۲۳۶
- نمودار ۵-۶- درخت شناسی هیجان‌ها..... ۲۵۶

فهرست جداول

جدول ۱-۱- مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده‌ی انعطاف‌پذیری و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی.....	۲۰
جدول ۱-۲- مواردی از تفاوت بین خود به عنوان محتوا (هم‌جوشی‌شناختی) و خود به عنوان ناایند (ناهم‌جوشی‌شناختی).....	۲۲
جدول ۱-۴- مزایا و معایب تحمل و عدم تحمل پریشانی و هیجان‌های منفی.....	۱۴۵
جدول ۱-۵- هیجان‌های متعدد و همراه.....	۱۵۹
جدول ۲-۵- رابطه‌ی بین هیجان و رفتار.....	۱۶۴
جدول ۳-۵- اثر مهارت‌های تنظیم هیجانی.....	۱۸۵
جدول ۴-۵- برداری و اشتیاق.....	۲۰۰
جدول ۵-۵- راهبردهای هیجانی مثبت.....	۲۰۹
جدول ۶-۵- رابطه‌ی بین راهبردهای هیجانی و رفتار.....	۲۱۷
جدول ۷-۵- رفتارهایی مطابق و مغایر با هیجان.....	۲۲۱

مقدمه

رفتار درمانی دیالکتیک به عنوان شاهکار مارشا لینه‌هان در سال ۱۹۹۳ مطرح شد. فنون و راه‌های نوین و نیرومندی که لینه‌هان با هوشمندی خود به ما معرفی کرد، می‌تواند عصای دست همه‌ی درمانگرانی باشد که با بیماران دست‌فشار هیجان‌های شدید و مغلوب‌کننده کار می‌کنند. بیمارانی که نتوانش در تنظیم و کنترل هیجان‌ها رنج می‌برند. به کمک فنون و راه‌های ارائه شده در این کتاب، می‌توان به بسیاری از بیماران رسید. از جمله مصرف‌کنندگان مواد، مبتلایان به اختلالات خوردن، افرادی که اقدام به خودزنی و خودکشی می‌کنند، مبتلایان به درد مزمن و آسیب کرد تا در تحمل پریشانی صبورتر شوند، هیجان‌های منفی خود را کنترل کنند، با دیگران ارتباط مؤثری برقرار کنند، بر کیفیت زندگی خود بیفزایند و در نهایت متناسب با ارزش‌های خود زندگی کنند. امید است مطالعه‌ی این کتاب بتواند راه‌گشای شما در کار با بیماران باشد.