

رفتار درمانی دیالکتیک
راهنمای خودیاری

نویسنده: آندریاس بولموند

مترجم: مینا نظری کمال

سرشناسه: نور دلاند، آندریاس

Nordlund, Andreas

عنوان و نام پدیدآور: رفتاردرمانی دیالکتیک راهنمای خودیاری / نویسنده آندریاس نورتلند؛ مترجم مینا نظری کمال.

مشخصات نشر: تهران: آرویح ایرانیان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴-۲۰۶-۲

موضوع: بهرست نویسی: فیپا

موضوع: رفتاردرمانی دیالکتیکی

موضوع: Dialectical behavior therapy

موضوع: خودیاری

موضوع: Self-help techniques

شناسه افزوده: نظری کمال، مینا، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کنگره: ۹۱۲/۷۲۹۶

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۴۸۸۸۸

انتشارات آرویح ایرانیان

رفتار درمانی دیالکتیک راهنمای خودیاری

نویسنده: آندریاس نورتلند / مترجم: مینا نظری کمال

چاپ و نشر: آرویح ایرانیان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴-۴۶۶-۲

آدرس دفتر: خیابان شریعتی، بالاتراز سه راه طالقانی، خیابان جواد کارگر، پلاک ۱۴، واحد ۷

تلفن: ۷۷۵۳۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: خیابان شریعتی، بالاتراز سه راه طالقانی، پلاک ۱۸۱

تلفن ۷۷۵۰۵۶۵

فهرست

۹	مقدمه
۱۳	راهنمای استفاده از کتاب
۱۹	فصل ۱: اول: توجه آگاهی
۲۴	• مهارت ۱: مشاهده
۲۶	• مهارت ۲: توصیف کردن
۲۷	• مهارت ۱: شرکت کردن
۲۹	• مهارت ۱: قضای نکرده
۳۱	• مهارت ۱: خود-رئیه آگاهی
۳۳	• مهارت ۶: موثر بودن
۳۵	• مهارت ۷: ذهن خردمند
۳۷	• مهارت ۸: پذیرش
۳۹	فصل دوم: روابط بین فردی
۴۳	○ آماده شدن برای یک موقعیت ارتباطی
۴۵	○ باورها در مورد روابط
۴۷	○ افکار انگیزه دهنده
۴۹	○ موانع در موقعیتهای ارتباطی
۵۳	○ سه دسته مهارت ها در روابط بین فردی
۵۳	• یک: روابط موثر (مهارتهای هدفمند)
۵۳	مهارت ۰: کسب اطلاعات (از خودتان و دیگران)
۵۵	مهارت ۱: توصیف کردن
۵۶	مهارت ۲: بیان کردن

- ۵۸ مهارت ۳ : جسارت مندی
- ۶۰ مهارت ۴ : تقویت کردن
- ۶۱ مهارت ۵ : توجه آگاه ماندن
- ۶۳ مهارت ۶ : حفظ اعتماد به نفس
- ۶۴ مهارت ۷ : مذاکره
- ۶۶ دو: روابط بین فردی (رابطه — ایجاد و حفظ روابط خوب)
- ۶۶ مهارت ۸ : مسئول باشید
- ۶۷ مهارت ۹ : علاقه — ان دهید
- ۶۹ مهارت ۱۰ : آداب نشی
- ۷۰ مهارت ۱۱ : آسان — سخن
- ۷۱ سه: روابط بین فردی — همراه به خود
- ۷۱ مهارت ۱۲ : منصف بودن
- ۷۲ مهارت ۱۳ : معذرت خواهی
- ۷۴ مهارت ۱۴ : شناسایی ارزشها
- ۷۵ مهارت ۱۵ : صداقت
- ۷۷ فصل سوم: نظم بخشی هیجانی
- ۷۹ توضیحات
- ۸۱ مدرسه هیجانها
- ۸۲ راهنمای تمرین نظم بخشی هیجانی
- ۸۵ فصل چهارم: تحمل پریشانی، مقابله با هیجانات قوی
- ۸۹ مهارت ۱: توجه برگردانی
- ۹۱ مهارت ۲: تمرکز بر فردی دیگر
- ۹۳ مهارت ۳: تمرکز بر حواس جسمانی
- ۹۵ مهارت ۴: مقایسه

- مهارت ۵: تمرکز کردن ۹۷
- مهارت ۶: فرونشانی ۹۹
- مهارت ۷: برانگیختن هیجانات متضاد ۱۰۱
- مهارت ۸: تصویرسازی ذهنی ۱۰۳
- مهارت ۹: معنادهی به رنج ۱۰۵
- مهارت ۱۰: دعا کردن ۱۰۶
- مهارت ۱۱: آرمیدگی ۱۰۷
- مهارت ۱۲: در هر زمان یک فعالیت ۱۰۹
- مهارت ۱۱: استراحت ۱۱۱
- مهارت ۱۳: افکار تشویق کننده ۱۱۳
- مهارت ۱۴: خودآزمایی بخشی ۱۱۶
- مهارت ۱۶: جوانب مثبت منفی ۱۱۹
- مهارت ۱۷: پذیرش مسئولیت ۱۲۱
- مهارت ۱۸: فعالیت همراه با توجه آگاهی ۱۲۴
- مهارت ۱۹: تنفس آگاهانه ۱۲۶
- مهارت ۲۰: لبخند زدن ۱۲۹
- فهرست مهارت های من ۱۳۱

مقدمه:

قصه‌ی افراد دچار اختلال شخصیت مرزی قصه‌ی پر غصه‌ای است. طبق نظر مارشا لیهان افراد دچار این اختلال از محیط‌ها و خانواده‌های بی‌اعتبارساز می‌آیند. محیط بی‌اعتبارساز محیطی است که به صورت فعالانه به شخص می‌آموزد که افکار، احساسات، رفتارها و حتی رویدادهای فیزیولوژیک آنها، همگی ساختگی بوده و فاقد اعتبار ذاتی می‌باشد. همین امر به عزت نفس پایین اعتماد به نفس کم و احساس ارزشمندی شکننده‌ی آنها منجر می‌شود. از وابستگی شدید آنها به دیگران نیز در همین موضوع نهفته است. وقتی خودت تبدیل به هیچ شدی دیگران به همه چیز تبدیل خواهند شد. اما این موضوع به اینجا ختم نمی‌شود. کتابهای تخصصی که توسط روانشناسان بزرگ نوشته شده‌اند و راهنماهای تشخیصی که از سوی بنیادهای علمی بزرگ مثل انجمن روانشناسی آمریکا تدوین می‌شوند؛ به این بی‌اعتبارسازی کشنده ادامه می‌دهند. جایی که فرو بردن تیغ تیز خودکشی به درون رگها را فقط ادا و اطوار خودکشی می‌دانند

و یا مبتلایان را افراد بازیگر قلمداد می کنند و از این واقع القای می کنند که رفتار این افراد و نیات و افکارشان فاقد اصالت و اعتبار بوده و فقط نوعی بازی برای رسیدن به مجموعه ای از منافع است و هشدار می دهند که در دام این بازیها گرفتار شوید!

این سوء تفاهم در این سطح هم باقی نمانده و به درون مطبها و کلینیک های روان پزشکی و روان شناسی تسری می یابد. بسیاری از متخصصین بالینی، البته براساس آموزشهای رسمی خود، یاد می گیرند که افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی افراد بازیگر و سوء استفاده کننده بوده و سعی می کنند از آنها سر بزنند با هدف فریب دیگران و سرکار گذاشتن آنها. صورت می گیرد و نباید به این واکنش ها، ترتیب اثر خاص بدهند. این است که اقدام خشن مثل جرح خویشتن و یا اقدام به خودکشی هم در نهایت نوعی ریگری محسوب می شود.

بی اعتبار سازی که از درون خانواده شروع شده و به کلینیک های تخصصی تسری یافته بود، دوباره در یک جنبه ای معیوب از کلینیک به سوی خانه ها بر می گردد. جایی که متوجه می شویم بالینی به خانواده می آموزد که رفتار بیماران مرزی را جدی نگیرند. با همین خاطر است که بارها در کارگاه های آموزشی متعددی که درباره ی شخصیت مرزی داشته ام، وقتی که پرسیدم واکنش مناسب در مقابل تهدید به خودکشی بیماران مرزی چیست؟ اغلب شنیده ام که بایستی حلق سلاح شان کنیم چون می دانیم که آنها به طور جدی به فکر خودکشی نیستند.

نظریه ی زیستی-روانی-اجتماعی مارشا لینهان که خود قربانی بزرگ اختلال شخصیت مرزی بوده، و رفتار درمانی دیالکتیکی که براساس این تئوری توسط وی تدوین گشته، راهی تازه برای فهمی دیگر از این اختلال پیش پا نهاده و امیدواری به درمان را بیشتر کرده است.

وقتی کتاب «اختلال شخصیت مرزی، مباحث نظری و روشهای درمان»، با همکاری دوست فرزانه و دانشمند دکتر محمد امین شریفی تدوین و منتشر شد، با سیل نامه ها و ایمیل های متعددی روبرو شدم که توسط افراد مبتلا به این اختلال نوشته شده بود. موضوعی که برای من در این نامه ها به عنوان یک بالینگر هم تکان دهنده و هم آموزنده بود، تاکید بسیاری از این افراد به این مسئله بود که یگراز اختلال خود احساس شرم نمیکنم و آن را به حساب ضعف خلقتی خود نمی گذارم. من قربانی اختلالی هستم که بخشی از آن به بولوژیک بخش دیگر، به محیطی مربوط می شود که در معرض آن بودم و این موضوع مرا مطمئن می سازد که آدمی غیر قابل اعتماد، پست و سرور نیستم، برچسبی که همواره شنیده ام. همینطور نویسندگان نامه ها به سرداری خود به درمان اشاره کرده بودند.

خانم مینا نظری که آلزایمر آقا مندان به حیطه ی شخصیت مرزی بوده و اکنون سالهاست که با اینان در ارتباط کاری و حرفه ای بوده و اینجانب شاهد تلاشهای علمی و اخلاقی ایشان در کمک به افراد دچار اختلال شخصیت مرزی می باشد تلاش برای ایجاد یک نهاد غیر دولتی - حمایتی برای افراد مرزی است. تاده از شبکه های اجتماعی برای کمک به این افراد و از جمله ترجمه و آماده سازی کتاب حاضر که یک کتاب خودیاری بسیار خوب برای بیماران مرزی است از جمله این تلاشها می باشد و مطالعه ی آن را به عموم متخصصان بالینی و افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی و همچنین عموم افراد جامعه توصیه می کنم.

دکتر مجید محمود علیلو

استاد دانشگاه تبریز و روانشناس بالینی