

۱۴۰۱/۹۷/۱

هو العليم

۱۲ / ۵ / ۲۹۵

# فنون رفتاردرمانے دیالکتیک

(رہنمائی روان شناسان، روان پزشکان و مشاوران)

دکتر شہربانو قہاری

(استادیار گروہ سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران)



سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -  
عنوان و نام پدیدآور: فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی (راهنمای روانشناسان،  
روانپزشکان و مشاوران)/شهربانو قهاری.  
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۱-۳۶-۳  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: رفتاردرمانی دیالکتیکی  
ه. برای کنگره: ۱۳۹۵ ق ۹۷۲ / RC۴۸۹  
رده ملی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۵۲۸۰

|                                   |
|-----------------------------------|
| عنوان: فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی |
| مؤلف: دکتر شهربانو قهاری          |
| صفحه آرا: فرزانه هاشمی            |
| مدیر تولید: داریوش سرمنند         |
| ناشر: دانژه                       |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار  |
| شمارگان: ۵۵۰ نسخه                 |
| قطع: رقعی                         |
| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵              |
| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۱-۳۶-۳           |

این اثرمشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲  
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳  
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



## فهرست

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| مقدمه                          | ۹   |
| فصل ۱. رفتار در زمانه سال سوم  | ۱۱  |
| فصل ۲. رفتار درمانی هیپنوتیک   | ۲۱  |
| فصل ۳. مهارت ذهن آگاهی         | ۴۳  |
| فصل ۴. مهارت تحمل پریشانی      | ۹۱  |
| فصل ۵. مهارت های تنظیم هیجانی  | ۱۴۱ |
| فصل ۶. مهارت های بین فردی مؤثر | ۲۱۹ |
| منابع                          | ۲۷۱ |
| موضوع نما                      | ۲۷۸ |
| نام نما                        | ۲۸۱ |
| واژه نما                       | ۲۸۳ |

## مقدمه

رفتار درمانی دیالکتیکی به عنوان شاهکار مارشا لینهان در سال ۱۹۹۳ مطرح شد. فنون و راه های رایج و نیرومندی که لینهان با هوشمندی خود به ما معرفی کرد، می تواند عصای دست همه ی درمانگرانی باشد که با بیماران پریشان و تحت فشار مجازای شدید و مغلوب کننده کار می کنند. بیمارانی که از ناتوانی در تنظیم و کنترل هیجان ها رنج می برند به ضرب و جرح خود اقدام می کنند و نسبت به یکران رفتارهای پرخاشگرانه دارند. به کمک فنون و راهبردهای ارائه شده در این کتاب، می توان به بسیاری از بیماران روان پزشکی، از جمله مصرف کنندگان مواد مبتلایان به اختلالات خوردن، افرادی که اقدام به خودزنی و خودکشی می کنند مبتلایان به درد مزمن و... کمک کرد تا در تحمل پریشانی صبورتر شوند. هیجان های منفی خود را کنترل کنند، با دیگران ارتباط مؤثری برقرار کنند. کیفیت زندگی خود بیفزایند و در نهایت متناسب با ارزش های خود زندگی کنند. امید است مطالعه ی این کتاب بتواند راهگشای شما در کار با بیماران باشد.