

# رفتار درمانی دیالکتیکی

کتاب کار مهارت‌ها

تالیف:

بیمارستان لایف فلوتن

ترجمه:

دکتر ابوالقاسم خوش کنش  
(عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

مژده جانہ

(مدرس دانشگاه)

کیمیا بایگان

لیلا حاج سید تقیا تقوی

کوروش مهدیون



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور	: رفتاردرمانی دیالکتیکی: ( کتاب کار مهارتها) /تالیف بیمارستان لایف فلوتن؛ ترجمه ابوالقاسم خوش کنش... [ و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۴۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبیا
یادداشت	: ترجمه ابوالقاسم خوش کنش، مژده جان، کیمیا بایگان، لیلیا حاج سیدتقیانقوی، کورش مهدیون.
یادداشت	: عنوان اصلی: Dialectical behavior therapy: skills handbook, ۲۰۰۴.
موضوع	: رفتاردرمانی دیالکتیکی
موضوع	: Dialectical behavior therapy
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
موضوع	: هیجان ها -- جنبه های روانشناسی
موضوع	: Emotions -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: خوش کنش، ابوالقاسم، ۱۳۳۴ - مترجم
شناسه افزوده	: بیمارستان ایالتی فولتون
شناسه افزوده	: (Fulton State Hospital (Mo
	: . ۴۰۳ - ۰۰ - ۰۰

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران،  
پلاک ۹۹،  
میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

## رفتار درمانی دیالکتیکی (کتاب کار مهارت‌ها)

تالیف: بیمارستان لایف فلوتن

ترجمه: دکتر ابوالقاسم خوش کنش - مزده جانہ - کیمیا بایگان

لیلا حاج سید تقیا تقوی - کورش مهدیون

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۴۱-۶

قیمت ۱۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

بیمارستان لایت فلوتن - ژانویه ۲۰۰۴

منطبق با کتاب لینهان. ام. ام. (۱۹۹۳)، دستورالعمل تمرین مهارت‌ها برای درمان اختلال شخصیت مرزی: نیویورک.

انتشارات گیلفورد.<sup>۱</sup>

«علاقمندی یعنی بله گفتن به شگفتی نهفته در هر لحظه. او با احترام در برابر شگفتی زندگی سر تعظیم فرو می‌آورد.»

جرالد می

بگذار باد در میان شاخه‌های بامبو زوزه بکشد

<sup>۱</sup> این کتاب به صورت کتاب کار برای کتاب "راهنمای اجرای رفتار درمانی دیالکتیکی اختلال شخصیت مرزی" نوشته مارشا ام لینهان است که در ایران با ترجمه خدیجه علوی توسط انتشارات ارجمند چاپ شده است.

و شاخه‌های بامبو را بلرزاند  
حتی وقتی باد متوقف شود،  
بامبو به رشد خود ادامه می‌دهد  
پرستویی بر فراز دریاچه پایین پرواز می‌کند  
وقتی پرستو گذر کرد، سطح دریاچه  
تلاشی برای حفظ تصویر او نمی‌کند

ویتانمس دایانا. استاد هونگ‌های



---

## فهرست مطالب

---

فصل اول: مواردی برای شروع	Error! Bookmark not defined.
دستورالعمل‌های گروهی	Error! Bookmark not defined.
«دیالکتیکی باشید»	Error! Bookmark not defined.
برگه تکلیف خانگی دیالکتیک	Error! Bookmark not defined.
اعتبارسنجی	Error! Bookmark not defined.
اعتبارسنجی	Error! Bookmark not defined.
تمرین اعتبارسنجی	Error! Bookmark not defined.
فصل دوم: مهارت‌های ذهن آگاهی اساسی کنترل توجه و تفکر تان را حفظ کنید	Error!
	Bookmark not defined.
حالت‌های ذهن	Error! Bookmark not defined.
مهارت‌های ذهن آگاهی اساسی - مهارت‌های چستی	Error! Bookmark not defined.
ذهن آگاهی اساسی - مهارت‌های چگونگی	Error! Bookmark not defined.
مشاهده و توصیف افکار	Error! Bookmark not defined.
توجه و مدیریت افکار	Error! Bookmark not defined.
فصل سوم: مهارت‌های موثر در روابط میان فردی در گروه من به راحتی ارتباط برقرار کنید	Error!
	Bookmark not defined.
اهداف تأثیرگذاری میان فردی	Error! Bookmark not defined.
دستورالعمل‌هایی برای تأثیرگذاری عینی و ملموس	Error! Bookmark not defined.
تأثیرگذاری‌های عینی و ملموس	Error! Bookmark not defined.
درخواست آنچه که می‌خواهم و یا رد یک درخواست	Error! Bookmark not defined.
دستورالعمل‌هایی برای تأثیرگذاری ارتباطی حفظ روابط	Error! Bookmark not defined.
دستورالعمل‌هایی برای تأثیرگذاری عزت نفس	Error! Bookmark not defined.
اهداف و اولویت‌ها در موقعیت‌های میان فردی (روابط):	Error! Bookmark not defined.
عوامل کاهنده تأثیرگذاری در روابط میان فردی	Error! Bookmark not defined.
باورهای نادرست درباره تأثیرگذاری روابط میان فردی	Error! Bookmark not defined.
دلگرمی دادن به خود	Error! Bookmark not defined.
مشاهده و توصیف موقعیت‌های میان فردی	Error! Bookmark not defined.
دستورالعمل‌هایی برای مشارکت و گوش دادن	Error! Bookmark not defined.
مهارت‌های بیشتر برای حل تعارض با دیگران	Error! Bookmark not defined.
انتخاب‌هایی در مواقع جدید	Error! Bookmark not defined.

تاثیر گذاری در روابط میان فردی\_ تکلیف منزل ..... **Error! Bookmark not defined.**

تاثیر گذاری در روابط میان فردی\_ تکلیف منزل..... صفحه ۲. **Error! Bookmark not defined.**

فصل چهارم: مهارت‌های تنظیم هیجانی\_ حفظ تعادل من. **Error! Bookmark not defined.**

چرا این مهارت‌ها را می‌آموزیم؟ ..... **Error! Bookmark not defined.**

رویکردهای سالم هیجانی..... **Error! Bookmark not defined.**

درباره هیجان ها ..... **Error! Bookmark not defined.**

چگونه (همه) هیجان‌ها به ما کمک می‌کنند ..... **Error! Bookmark not defined.**

پاسخ‌های منحصر به فرد ما ..... **Error! Bookmark not defined.**

از تفاوت‌ها آگاه باشیم..... **Error! Bookmark not defined.**

نامگذاری هیجان ها ..... **Error! Bookmark not defined.**

طرز کار هیجان ها..... **Error! Bookmark not defined.**

افسانه‌هایی که ما با آنها زندگی می‌کنیم (تعبیر و تفسیرها). **Error! Bookmark not defined.**

ساختار خود ابرازی‌هایتان را استحکام ببخشید..... **Error! Bookmark not defined.**

مشاهده و توصیف هیجان ها..... **Error! Bookmark not defined.**

میزان آسیب‌پذیری را کاهش دهید: قوی بمانید ..... **Error! Bookmark not defined.**

پیشنهادهایی برای یک خواب خوب ..... **Error! Bookmark not defined.**

برنامه من برای خارج شدن از ذهن هیجانی ..... **Error! Bookmark not defined.**

تسلط بر دنیای خودم ..... **Error! Bookmark not defined.**

از هیجان‌های آزار دهنده خلاص شوید: ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل پنجم: مهارت‌های تاب آوری پریشانی و فشار\_ گذر از میان موقعیت‌های آزار دهنده بدون بدتر کردن آنها ..... **Error! Bookmark not defined.**

راهبردهای نجات از بحران\_ راهکارهایی برای پذیرش واقعیت\_ تمرین‌های مشاهده‌ی تنفس خودتان ..... **Error! Bookmark not defined.**

راهکارهایی برای پذیرش واقعیت\_ تمرین‌های نیمه-لبخند زدن ..... **Error! Bookmark not defined.**

**defined.**

راهکارهایی برای پذیرش واقعیت ..... **Error! Bookmark not defined.**

اصول ابتدایی پذیرش زندگی ..... **Error! Bookmark not defined.**

کشف رضایت ..... **Error! Bookmark not defined.**

کاربرگ کشف رضایت ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ششم: واژه نامه هیجانها..... **Error! Bookmark not defined.**

روش‌های توصیف هیجانها..... **Error! Bookmark not defined.**

روش‌های توصیف هیجان ها\_ واژه‌های مرتبط با ترس ..... **Error! Bookmark not defined.**

روش‌های توصیف هیجان ها\_ واژه‌های مرتبط با شادی..... **Error! Bookmark not defined.**



**Error! Bookmark not defined.** روش‌های توصیف هیجان‌ها واژه‌های مرتبط با عشق.

**Error! Bookmark not defined.** روش‌های توصیف هیجان‌ها واژه‌های مرتبط با غم.

**Error! Bookmark not defined.** روش‌های توصیف هیجان‌ها واژه‌های مرتبط با شرم.

