



رفتاردرمانی دیالکتیک

نویسنده: جیلین کیلن، بلیز آگیره
مترجم: مریم مهنذب

for
dummies[®]

A Wiley Brand

دامیز مجموعه کتابهای آسانفهمی است که انتشارات آوند دانش،
تحت امتیاز انحصاری انتشارات وایلی در ایران منتشر می‌کند.



آوند دانش

سرشناسه	: گیلن، جیلین. Galen, Gillian
عنوان و نام پدیدآور	: رفتاردرمانی دیالکتیک For Dummies / نویسندگان جیلین گیلن، بلیز آگیره؛ مترجم مریم مهذب؛ ویراستار طاهره صباغیان.
مشخصات نشر	: تهران: آوند دانش، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۳۷۷ ص.
فروست	: مجموعه کتاب‌های دامیز = For Dummies
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲۰-۶۸۰۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: D.B.T For Dummies, 2021.
موضوع	: رفتاردرمانی دیالکتیکی
موضوع	: Dialectical behavior therapy
شناسای افزوده	: آگیره، بلیز ا.، ۱۹۶۴-م.
شناسای افزوده	: Aguirre, Blaise A., -1964
شناسای افزوده	: مهذب، مریم، ۱۳۶۴-، مترجم
ردمبندی کنگره	: RC۴۸۹
ردمبندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماری کتاب‌شناسی ملی	: ۸۹۴۰۵۷۲
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	: فیبا

اطلاعات توصیفی

عنوان	: رفتاردرمانی دیالکتیک
نویسندگان	: جیلین گیلن، بلیز آگیره
مترجم	: مریم مهذب
ویراستار	: طاهره صباغیان
نمونه‌خوان	: لیلا ملکی
صفحه‌آرا	: فاطمه افشاری‌پور
طراحی گرافیک	: استودیو آوند دانش
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	: چاپ‌دونه
تاریخ و نوبت چاپ	: سال ۱۴۰۱، چاپ اول
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲۰-۶۸۰۴
شمارگان	: ۲۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۳۲۰,۰۰۰ تومان (معاف از ارزش افزوده)

اطلاعات هم‌رسانی

رمزینهای مجاور، متصل به نسخه‌ی بی‌دی این چکیده‌ی کتاب، مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می‌کند. به علاوه این رمزینهای پویا، همواره به آخرین ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب به‌روز می‌دهد، مثل تغییرات شکلی و محتوایی، نوبت‌های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به‌روز دانش و نحوه‌ی خرید کتاب.



اطلاعات ناشر

نشانی فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قطریه، خیابان شهاب، تقاطع روشن‌دان، پلاک ۲۵، کتاب‌فروشی آوند.
تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

تارنما: www.avandbook.ir
اینستاگرام: @avandbookstore

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲.

تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳

تارنما: www.fordummies.ir
اینستاگرام: @fordummies

اطلاعات حقوقی

سلب مسئولیت و نفی تضمین: ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده‌اند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ازجمله تضمین بی‌قیدوشرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترندهای این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را به‌منظور ارائه‌ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذصلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعث از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌متابه‌ی مرجع یا منبع اطلاعات بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که محتوای تارنماهای مذکور در کتاب، شاید حذف‌فصل زمان تحریر و قرائت کتاب تغییر کند یا به‌طور کلی از بین برود.

قلم حروفچینی: آوند دانش (فور دامیز) لایسنس کاربری قلم ایران‌سنس حرفه‌ای، ویژه‌ی پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فونت‌ایران اخذ کرده است. © کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: اصول اولیه‌ی رفتاردرمانی دیالکتیک	۵
فصل ۱: ورود به دنیای رفتاردرمانی دیالکتیک	۷
فصل ۲: درک رفتاردرمانی دیالکتیک	۱۵
فصل ۳: پذیرش دیدگاه‌های گوناگون	۳۱
فصل ۴: حرکت از تکانشی به خودانگیخته	۳۹
بخش ۲: رسیدن به درک	۵۷
فصل ۵: درک هیجانات	۵۹
فصل ۶: درک رفتارهای خود	۷۱
فصل ۷: چگونگی تفکر	۸۱
فصل ۸: درک روابط	۹۵
بخش ۳: بررسی مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک	۱۰۵
فصل ۹: اندیشیدن به ذهن‌آگاهی	۱۰۷
فصل ۱۰: تنظیم هیجانات	۱۲۹
فصل ۱۱: تحمل فشار	۱۴۱
فصل ۱۲: افزایش اثربخشی میان‌فردی	۱۶۳
فصل ۱۳: میانه‌روی	۱۷۹
بخش ۴: طرز کار رفتاردرمانی دیالکتیک	۱۸۹
فصل ۱۴: کشف و بررسی مبانی درمان	۱۹۱
فصل ۱۵: پذیرفتن دیالکتیک	۲۰۳
فصل ۱۶: ساختارمندکردن محیط	۲۱۵
فصل ۱۷: تیم مشاوره‌ی درمانگر	۲۳۵
فصل ۱۸: دنبال کردن تجربیات	۲۴۵
فصل ۱۹: کسب و حفظ انگیزه	۲۶۱

بخش ۵: اجرای رفتاردرمانی دیالکتیک در موقعیت‌های خاص	۲۷۳
فصل ۲۰: توانمندسازی برای رسیدگی به اختلالات مربوط به خلق و خو و شخصیت	۲۷۵
فصل ۲۱: کاهش آثار آسیب‌های روحی	۲۹۵
فصل ۲۲: کاهش اعتیاد	۳۰۵
فصل ۲۳: مقابله با رفتارهای غیرمولد	۳۳۵
بخش ۶: ده‌گانه‌ها	۳۵۷
فصل ۲۴: تمرین‌های ذهن‌آگاهی	۳۵۹
فصل ۲۵: ده راه برای زندگی کردن بدون افسردگی	۳۶۳
فصل ۲۶: ده باور غلط درباره‌ی رفتاردرمانی دیالکتیک	۳۷۱

www.ketab.ir

براساس تجربه‌ی حرفه‌ای ما، در هیچ زمانی مثل سال عجیب ۲۰۲۰، به مراقبت روانی مؤثر و جامع همراه با دلسوزی نیاز نبوده است. خدمات روانی حاصل از تأثیر انزوای ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ و نداشتن امنیت مالی در اقتصاد و چندقطبی‌شدن عوامل عدالت اجتماعی و شک‌وسبیه‌ای که در نتیجه‌ی اقدامات شدید سیاسی ایجاد شده است، بر آن دسته از افرادی که در زمینه‌ی سلامت روانی مشکلی نداشتند و کسانی که دچار مشکلاتی بودند و حتی متخصصان حوزه‌ی سلامت روان، به‌شدت تأثیر گذاشته است. هرچه باشد، مغز همه‌ی ما انسان‌ها به استرس و هیجانات قوی و نداشتن رابطه واکنش نشان می‌دهد.

همه‌ی ما نیاز داریم از خودمان مراقبت کنیم و نمی‌توانیم سال‌های متمادی را صرف اندیشیدن به زندگی کنیم. تغییراتی که امروز ایجاد می‌کنید، بر کل زندگی شما تأثیر می‌گذارد. اکنون زمان آن رسیده که به‌طریقی عمل کنید که متناسب با ارزش‌ها و آرزوهایتان باشد. البته که به کمک نیاز دارید (حتی قدرتمندترین بازیکنان، خط حمله هم بدون تیمی حمایتگر نمی‌توانند پیروز شوند)؛ اما می‌توانید برخی از خودمراقبتی‌ها را به‌تنهایی انجام دهید. شما برای تغییر رفتارهایتان (مثل خوردن غذاهای سالم‌تر، ورزش کردن منظم‌تر، به‌موقع خوابیدن، کاهش مصرف نوشیدنی‌های الکلی، انجام‌دادن روزانه‌ی اندکی ذهن‌آرامی) به تأیید دیگران نیازی ندارید. وقتی سالم‌تر باشید، نسخه‌ی بامهاری‌تری از خود را وارد زندگی و روابطتان می‌کنید که برایشان ارزشمند است.

ما به بیماران و دوستان و خانواده می‌گوییم که رفتاردرمانی دیالکتیک، فقط برای بیماران نیست؛ بلکه راهی است برای بهبود زندگی همه‌ی افراد. هنگامی که به رفتاردرمانی دیالکتیک می‌پردازیم، بهتر می‌توانیم از خودمان و روابطمان مراقبت کنیم، دلسوزتر خواهیم بود و کمتر به قضاوت خواهیم پرداخت. این نکات را صرفاً به این دلیل نمی‌گوییم که این کتاب را نوشته‌ایم، بلکه چون فواید رفتاردرمانی دیالکتیک را در زندگی فردی و کاری به چشم دیده‌ایم.

درباره‌ی کتاب

رفتاردرمانی دیالکتیک *For Dummies* کتابی برای تمام زمان‌هاست. دنیا در سال ۲۰۲۰، یعنی زمان نگارش این کتاب، پر بود از چالش‌های غیرمنتظره. در این سال، همه‌گیری جهانی، و انتخاباتی پرمناقشه و تظاهراتی که نشان‌دهنده‌ی شکاف‌های اجتماعی بود، شاهد بودیم. این‌ها تجربیاتی بود که اکثر ما را به چالش کشید و می‌تواند ضعف‌ها و کوشش‌های ما را نمایان سازد.