



# اختلال شخصیت مرزی

نویسندگان: لورا. ال. اسمیت، چارلز. اچ. الیوت

مترجمان: دکتر مریم فرحزادی، دکتر نفیسه دورودیان  
(روان‌شناس و روان‌درمانگر)

www.ketab.ir

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

## اطلاعات فیا

|                      |                                                                                                                                             |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه              | اسمیت، لورا ال، Smith, Laura L.                                                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور  | اختلال شخصیت مرزی For Dummies / نویسندگان: لورا ال. اسمیت، چارلز اچ. الیوت؛ مترجمان: مریم فرحزادی، نفیسه دورودیان؛ ویراستار: طاهره صباغیان. |
| مشخصات نشر           | تهران: آوند دانش، ۱۴۰۲.                                                                                                                     |
| مشخصات ظاهری         | ۴۲۸ ص.                                                                                                                                      |
| شابک                 | ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۰۹۳-۶                                                                                                                           |
| وضعیت فهرست‌نویسی    | فیا                                                                                                                                         |
| یادداشت              | عنوان اصلی: Borderline Personality Disorder For Dummies, 2020.                                                                              |
| موضوع                | اختلال شخصیت مرزی - به زبان ساده                                                                                                            |
| موضوع                | Borderline personality disorder - Popular works                                                                                             |
| موضوع                | اختلال شخصیت مرزی - درمان - به زبان ساده                                                                                                    |
| موضوع                | Borderline personality disorder - Treatment - Popular works                                                                                 |
| شناسای افزوده        | الیوت، چارلز اچ، ۱۹۴۸ - م.                                                                                                                  |
| شناسای افزوده        | Elliott, Charles H.                                                                                                                         |
| شناسای افزوده        | فرحزادی، مریم، ۱۳۶۲ - مترجم                                                                                                                 |
| شناسای افزوده        | دورودیان، نفیسه، ۱۳۶۳ - مترجم                                                                                                               |
| ردمبندی کنگره        | RC۵۶۹/۵                                                                                                                                     |
| ردمبندی دیویی        | ۶۱۶/۸۵۸۵۲                                                                                                                                   |
| شماری کتاب‌شناسی ملی | ۹۳۴۰۶۹۵                                                                                                                                     |

## اطلاعات توصیفی

|                        |                                        |
|------------------------|----------------------------------------|
| عنوان                  | اختلال شخصیت مرزی                      |
| نویسندگان              | لورا. ال. اسمیت، چارلز. اچ. الیوت      |
| مترجمان                | دکتر مریم فرحزادی، دکتر نفیسه دورودیان |
| ویراستار               | طاهره صباغیان                          |
| نمونه‌خوان             | لیلا ملکی                              |
| صفحه‌آرا               | فاطمه افشاری‌پور                       |
| طراحی گرافیک           | استودیو آوند دانش                      |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی | چاپ مهرنقش                             |
| تاریخ و نوبت چاپ       | سال ۱۴۰۲، چاپ اول                      |
| شابک                   | ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۰۹۳-۶                      |
| شمارگان                | ۵۰۰ نسخه                               |
| قیمت                   | ۴۷۰۰۰۰ تومان (مطابق از ارزش افزوده)    |

## اطلاعات هم‌رسانی

رمزبندی مجاور، متصل به نسخه‌ی پی‌دی‌اف چک‌بندی کتاب، مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می‌کند. به‌علاوه این رمزبندی پویا، همواره به آخرین ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب نیز خبر می‌دهد. مثل تغییرات شکلی و محتوایی، نوبت‌های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به‌روز ناشر و نحوه‌ی خرید کتاب.



## اطلاعات ناشر

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲.  
تلفن: ۲۲۳۹۵۱۹۳  
تارنما: [www.avandbook.ir](http://www.avandbook.ir)  
اینستاگرام: @avandbookstore

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲.  
تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳

تارنما: [www.fordummies.ir](http://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 ترفندهای 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 ذی‌صلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعت از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌مثابه‌ی 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 حداقل زمان تحریر و قرأت کتاب تغییر کند یا به‌طورکلی از بین برود.

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



آوند دانش

# فهرست مطالب در یک نگاه

|          |                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------|
| ۱.....   | مقدمه                                                             |
| ۵.....   | بخش ۱: ترسیم مرزهای اختلال شخصیت مرزی                             |
| ۷.....   | فصل ۱: بررسی اختلال شخصیت مرزی                                    |
| ۱۹.....  | فصل ۲: تعریف شخصیت برای درک اختلال شخصیت مرزی                     |
| ۳۹.....  | فصل ۳: توصیف اختلال شخصیت مرزی                                    |
| ۶۱.....  | فصل ۴: بررسی دلایل اصلی بروز اختلال شخصیت مرزی                    |
| ۸۳.....  | بخش ۲: علائم اصلی اختلال شخصیت مرزی                               |
| ۸۵.....  | فصل ۵: هیجان طلبی و خودآسیب رسانی: تکانشگری اختلال شخصیت مرزی     |
| ۹۷.....  | فصل ۶: خلق و خو و احساسات انفجاری                                 |
| ۱۰۵..... | فصل ۷: مشکلات هویتی و اختلال شخصیت مرزی                           |
| ۱۱۵..... | فصل ۸: ادراک، فهمیدن و برقراری ارتباط با دیگران                   |
| ۱۲۷..... | فصل ۹: اختلال شخصیت مرزی و تفکر افراطی                            |
| ۱۴۱..... | فصل ۱۰: دور شدن از واقعیت                                         |
| ۱۴۹..... | بخش ۳: پیش به سوی تغییر                                           |
| ۱۵۱..... | فصل ۱۱: تحقیق درباره‌ی درمان‌های اختلال شخصیت مرزی و انتخاب آن‌ها |
| ۱۶۹..... | فصل ۱۲: شکستن موانع برای تغییر                                    |
| ۱۸۵..... | فصل ۱۳: توضیح دادن اختلال شخصیت مرزی به دیگران                    |
| ۱۹۹..... | فصل ۱۴: مراقبت کردن از خود                                        |
| ۲۱۱..... | بخش ۴: درمان‌های اختلال شخصیت مرزی                                |
| ۲۱۳..... | فصل ۱۵: مهار تکانشگری                                             |
| ۲۲۹..... | فصل ۱۶: آرام کردن طوفان‌های درون                                  |
| ۲۵۳..... | فصل ۱۷: شکل‌گیری هویت                                             |

|         |                                                                          |     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل ۱۸: | خود را جای دیگران بگذارید                                                | ۲۶۵ |
| فصل ۱۹: | یافتن ابهامات: تغییر باورهای بنیادین مشکل ساز                            | ۲۸۱ |
| فصل ۲۰: | بررسی داروهای اختلال شخصیت مرزی                                          | ۲۹۷ |
| بخش ۵:  | توصیه‌هایی به مراقبان سلامت                                              | ۳۱۱ |
| فصل ۲۱: | چه کار باید بکنید وقتی همسرتان اختلال شخصیت مرزی دارد                    | ۳۱۳ |
| فصل ۲۲: | دوستی با افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی                                | ۳۳۵ |
| فصل ۲۳: | پرورش فرزندان در معرض خطر اختلال شخصیت مرزی                              | ۳۵۱ |
| فصل ۲۴: | توصیه‌هایی برای فرزندان بالغی که والدین مبتلا به اختلال شخصیت مرزی دارند | ۳۶۷ |
| فصل ۲۵: | توصیه‌هایی برای درمانگران افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی               | ۳۷۷ |
| بخش ۶:  | ده‌گانه‌ها                                                               | ۳۹۱ |
| فصل ۲۶: | ده شیوه برای آرام شدن سریع                                               | ۳۹۳ |
| فصل ۲۷: | ده شیوه برای ابراز پشیمانی                                               | ۳۹۷ |
| فصل ۲۸: | ده کاری که نباید انجام دهید                                              | ۴۰۱ |
| پیوست:  | منابعی برای شما                                                          | ۴۰۷ |

www.ketab.ir

طی ده سال گذشته، درمان «اختلال شخصیت مرزی» گسترش یافته و پیشرفت کرده است. پژوهش‌ها به‌طور فزاینده‌ای، نشان می‌دهد که درمان مؤثر است و افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی می‌توانند امیدوار باشند که با درمان بهتر شوند. کتاب پیش رو، این راهبردهای جدید را توصیف و تفکر فعلی که خوش‌بینانه‌تر است، منعکس می‌کند.

ما قصد داریم در کتاب *اختلال شخصیت مرزی For Dummies*، یک دید کلی از این مشکل پیچیده‌ی هیجانی و رفتاری ارائه کنیم. اکثر خوانندگان بدون اختلال شخصیت مرزی، درمی‌یابند که این اطلاعات کمک می‌کند این مشکل را بهتر درک کرده و بتوانند بهتر از قبل، با افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی ارتباط برقرار کنند. کسانی که با افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی ارتباط دارند، ممکن است دریابند که حضور درمانگر می‌تواند کمک بیشتری بکند.

اگر اختلال شخصیت مرزی دارید، این کتاب کمک می‌کند خودتان و افرادی که برایتان مهم هستند، بهتر بشناسید. با این حال، توصیه می‌کنیم حتماً از یک متخصص سلامت روان نیز که در درمان اختلال شخصیت مرزی آموزش دیده است، کمک بگیرید. اختلال شخصیت مرزی یکی از مشکلاتی است که نمی‌خواهید به‌تنهایی با آن کنار بیایید. اگر از این کتاب با همکاری درمانگر استفاده می‌کنید، پیشنهاد می‌کنیم یادداشت‌برداری کنید و پاسخ تمرین‌ها را بنویسید. می‌توانید پاسخ‌هایتان را در رایانه، تبلت، گوشی‌های هوشمند یا به‌شیوه‌ی قدیمی، در دفتر یادداشت بنویسید. اگر در رایانه و گوشی یادداشت می‌کنید، برای یادداشت‌هایتان رمز عبور بگذارید؛ چون در این صورت، هیچ‌کس جز شما و درمانگرتان به آن‌ها دسترسی نخواهد داشت.

اگر درمانگر هستید، این کتاب کمک می‌کند افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی را سریع‌تر تشخیص دهید و هنگام درمان آن‌ها حدود مرزهای بهتری تعیین کنید. با این حال، اگر در درمان اختلال شخصیت مرزی تازه‌کارید، قطعاً به آموزش بیشتری در این زمینه نیاز دارید.

## درباره‌ی کتاب

اگر شما یا یکی از افراد مهم زندگی‌تان از اختلال شخصیت مرزی رنج می‌برید، ما مشکلات و موانع دردناکی را که با آن‌ها مواجه می‌شوید، درک می‌کنیم. هدف این کتاب نگاهی جامع به علائم و علل و درمان اختلال شخصیت مرزی است. ما تلاش می‌کنیم به افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی و نزدیکانشان کمک کنیم درک درستی از این بیماری روانی پیچیده به دست آورند.