

راهنمای روزنگار اختلال شخصیت مرزی

فضای شخصی شما برای رهاسازی هیجانات شدید،
پرورش خودشفقت‌ورزی، و تحت کنترل گرفتن
اختلال شخصیت مرزی.

تألیف

دکتر دنیل جی. فاکس

ترجمه

دکتر داود ذوالفقاری

دکتری روان‌شناسی بالینی

سید ماهان مهاجرانی

کارشناس روان‌شناسی

«دلیل فاکس در کتاب برجسته خود در مورد اختلال شخصیت مرزی، درکی عمیق از این وضعیت دشوار را به همراه پیشنهادهای کاربردی برای پشت سر گذاشتن چالش‌های آن ارائه می‌دهد. او با تخصص و همدلی حرفه‌ای خود، تفاوت‌های ظریف اختلال شخصیت مرزی را روشن می‌کند و خوانندگان را برای افزایش انعطاف‌پذیری و تقویت روابط سالم‌تر توانمند می‌سازد. این منبع ارزشمند چراغ امیدی برای افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی و عزیزانشان است و من مرتباً این کتاب درخشان را به مراجعانم معرفی خواهم کرد.»

- **مارک سیلورت، کارشناس پزشکی و جراحی، کارشناس ارشد، عضو کالج سلطنتی روان‌پزشکی، دکترای پزشکی آیورودا، مشاور روان‌پزشک و مدیریت بخش پزشکی کلینیک بلو تری در لندن، انگلستان**

«این روزنگار راهنما منبعی ارزشمند برای افرادی است که با اختلال شخصیت مرزی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. تبحر دلیل فاکس در درمان اختلال شخصیت مرزی، او را قادر ساخته تا با موشکافی مشکلات بنیادین افراد دچار این اختلال را نمایان سازد و راه‌حل‌هایی ملموس و متکی به خود فرد را در رابطه با آن ارائه دهد. این روزنگار راهنما به‌عنوان مکملی عالی برای رویکردهای درمانی یکپارچه عمل می‌کند و می‌تواند تفاوت معناداری در مسیر مدیریت اختلال شخصیت مرزی ایجاد کند.»

- **لیز رُز، دکترای تخصصی، روان‌شناس بالینی، صاحب مرکز کوپینگ ریسورس و رئیس انجمن روان‌شناسی هیوستون**

«روزنگار دلیل فاکس ترکیب ایده‌آلی از پژوهش و استفاده کاربردی از آن است که به خوانندگان رویکردی مبتنی بر شواهد برای شناسایی و بیان احساسات، پذیرش خود و به‌دست‌آوردن کنترل مبارزات درونی‌شان را به شیوه‌ای ارائه می‌دهد که نیازی به کمک دیگران نداشته‌باشند. روزنگار راهنمای اختلال شخصیت مرزی درعین‌حال که حوزه‌های وسیع این اختلال را در برمی‌گیرد، ابزارهایی را برای تمرکز بر نیازها و اهداف منحصربه‌فرد هر خواننده ارائه می‌دهد و مطمئناً منجر به ایجاد تغییر در زندگی افراد زیادی خواهد شد.»

- **جنا ترنر، دکترای روان‌شناسی، ارائه‌دهنده درمان‌های وابسته به مجرمان جنسی، روان‌شناس در تگزاس، متخصص ارزیابی روان‌شناختی بالینی و پزشکی قانونی و درمان جوانان در معرض خطر با اختلالات عاطفی و رفتاری ناشی از تروما**

«چه درگیر اختلال شخصیت مرزی باشید و چه یک متخصص سلامت روان که با مراجعان مرزی کار می‌کند، این روزنگار یک منبع ضروری برای شماست. فاکس به طرز ماهرانه‌ای یک رویکرد مستقیم و آسان برای کمک به چالش‌هایی که اختلال شخصیت مرزی با خود به همراه می‌آورد ایجاد کرده است. با در دست داشتن این روزنگار، می‌توانید مطمئن باشید که تمام ابزارهای لازم برای حرکت در مسیر پیشرفتی واقعی را در دست خواهید داشت.»

- **کیمبرلی مک‌فارلند، کارشناس ارشد، مشاور حرفه‌ای، مشاور بین‌المللی، مشاور ارشد رسمی، مشاور حرفه‌ای رسمی در زمینه الکل و مواد مخدر، رفتاردرمانگر دیالکتیکی، بنیان‌گذار و از درمانگران مؤسسه روان‌شناسی میشیگان و خدمات سلامت روان تکاملی**

«این کتاب منبعی شگفت‌انگیز است که به‌مانند چراغی در شب مسیر حرکت ما به‌سوی خودآگاهی، غلبه بر موانع و تصور آینده‌ای بهتر در جریان اختلال شخصیت مرزی را روشن می‌کند. مخاطبین این کتاب راهبردهایی را برای مدیریت نشانه‌ها و در عین حال تقویت انعطاف‌پذیری و خودشفقتی را از طریق تمرین‌های جذاب روزنگاری کشف می‌کنند. روزنگار راهنمای اختلال شخصیت مرزی با سبک نگارش آسان و محتوای آموزنده خود، یک همراه ضروری برای مراجعان و منبعی عالی برای متخصصان است.»

- **دایان استوبنر-می، دکترای تخصصی، عضو هیئت روان‌شناسی حرفه‌ای آمریکا، معاون کل و مدیر آموزشی مرکز مشاوره دانشگاه ایالتی سام هیوستون در هانتسویل، تگزاس**

«یکی از چالش‌برانگیزترین جنبه‌های اختلال شخصیت مرزی این است که بهبود معنادار و پایدار غیرممکن به نظر می‌رسد. کتاب فاکس خواننده را به چالش می‌کشد تا شک و تردید خود را پشت سر بگذارد و به خودشان اعتماد کنند که می‌توان زندگی را از میان طوفان اختلال شخصیت مرزی گذراند. این منبع خودآموز، با ارائه عینکی که طی دهه‌ها تجربه در اختلالات شخصیتی ساخته شده، به خواننده این قدرت را می‌دهد تا در سفر به سمت سلامت روان، وکیل مدافع خود باشد.»

- **تنیل وارن فیلیس، دکترای روان‌شناسی، بنیان‌گذار خدمات روان‌شناسی ریلیت، درمانگر آزاد متخصص تشخیص و درمان اختلالات شخصیت**

فهرست

این روزنگار چگونه به من کمک می‌کند؟..... ۱۱

بخش ۱: کشف اینکه من چه کسی هستم و به کجا می‌روم..... ۱۷

- | | |
|--|---|
| ۴۷..... مفهوم طردشدن | ۱۹..... اختلال شخصیت مرزی من چگونه است؟..... |
| ۴۸..... رازهای میان عزیزان | ۲۰..... اهداف من در این مسیر..... |
| ۴۹..... مسئله غذا | ۲۱..... پاک‌سازی |
| ۵۰..... مغز حامی اختلال شخصیت مرزی من..... | ۲۲..... چه افرادی در زندگی من هستند و چرا؟..... |
| ۵۱..... انبار باروت احساسات شما | ۲۳..... ترس از خودم..... |
| ۵۲..... به صدا درآمدن آژیر خطر رهاشدگی..... | ۲۴..... به مسیری که طی کرده‌اید نگاهی بیندازید..... |
| ۵۳..... همیشه و همه‌چیز..... | ۲۵..... نادیده‌گرفتن تکانه‌ها |
| ۵۴..... سیل غم..... | ۲۶..... احساس کمال در برابر پوچی |
| ۵۵..... قدرت عشق..... | ۲۷..... ارزش من در روابط..... |
| ۵۶..... الکل و مواد مخدر..... | ۲۸..... مدیتیشن مانترا |
| ۵۷..... کشیده‌شدن به سمت الکل و مواد مخدر..... | ۲۹..... از گسستگی به اتصال |
| ۵۸..... آگاهی بدون کنترل | ۳۰..... از احساسات به عادت‌ها..... |
| ۵۹..... گرداب افسردگی..... | ۳۱..... از رفتارها به عادت‌ها..... |
| ۶۰..... گوش‌دادن بدون شنیدن..... | ۳۲..... چرا از رهاشدگی می‌ترسم..... |
| ۶۱..... جداافتادن از جامعه..... | ۳۳..... عقب راندن ترس از رهاشدگی..... |
| ۶۲..... من غیر حقیقی..... | ۳۴..... معنای حقیقی رهاشدگی چیست؟..... |
| ۶۳..... ترس از دست‌دادن /و..... | ۳۵..... به فوق‌العاده بودن خود ایمان بیاورید..... |
| ۶۴..... عشق چیست؟..... | ۳۶..... خود حقیقی‌تان را ارائه دهید..... |
| ۶۵..... افسانه دکه خاموش و روشن..... | ۳۷..... اول عمل و بعد فکر..... |
| ۶۶..... افکاری برای ترقی..... | ۳۸..... افکار شناور |
| ۶۷..... چقدر از احساسات خود آگاهم؟..... | ۳۹..... امید، فراتر از پوچی..... |
| ۶۸..... از عرش به فرش..... | ۴۰..... یکپارچه‌سازی شریک عاطفی..... |
| ۶۹..... محرک‌های خصومت و پرخاشگری من..... | ۴۱..... خودتخریبی تکانه‌ای |
| ۷۰..... ارزش من چقدر است..... | ۴۲..... منابع خودمراقبتی..... |
| ۷۱..... عمق انزوا..... | ۴۳..... بمب ساعتی احساسات..... |
| ۷۲..... چه کسی در قلب شماست..... | ۴۴..... دست بالا گرفتن دیگران..... |
| ۷۳..... جمع‌آوری شده برای پیشرفت..... | ۴۵..... به باشگاه مبارزه نه بگویید..... |
| | ۴۶..... برداشتن بار اشتباهات..... |

۷۷.....	احساس رشد.....
۷۸.....	خفه کردن روابط.....
۷۹.....	کارهایی که انجام می‌دهم!.....
۸۰.....	غل‌وزنجیر افکار.....
۸۱.....	کلمات کلیدی در مسیر آزادسازی خود.....
۸۲.....	گودال پردشدگی.....
۸۳.....	قدم‌هایی در مسیر پذیرفتن خود.....
۸۴.....	چشم دل شما.....
۸۵.....	از احساس رهاشدگی خود بازجویی کنید.....
۸۷.....	رهاشدگی چگونه خود را نشان می‌دهد؟.....
۸۸.....	تعمیرگاه رهاشدگی.....
۸۹.....	آشتی با حس رهاشدگی.....
۹۰.....	هیجانات سرخود.....
۹۱.....	گوشه‌گیری، تنهایی و ترس.....
۹۲.....	در آغوش کشیدن من حقیقی.....
۹۳.....	دوام آوردن اختلال شخصیت مرزی.....
۹۴.....	از تنفر به عشق.....
۹۵.....	روابط عاطفی.....
۹۶.....	احساس خوبی دارد.....
۹۷.....	همه چیز بهتر می‌شود.....
۹۸.....	شخص محبوب در چند قدمی.....
۹۹.....	اوج گرفتن بر فراز آسیب‌ها.....
۱۰۰.....	مشخص کردن مسیر.....
۱۰۱.....	افکار حقیقی.....
۱۰۲.....	رهاشدن از درد انگ زدن به‌خود.....
۱۰۳.....	یک گوش شنوا.....
۱۰۴.....	نهضت ضد ترس.....
۱۰۵.....	همدلی متقابل.....
۱۰۶.....	توهین‌ها.....
۱۰۷.....	آب روی آتش روابط صمیمی.....
۱۰۸.....	دستگاه حذف ریسک.....
۱۰۹.....	چهره هراس.....
۱۱۰.....	مقاصد دنج.....
۱۱۱.....	دور ولی نزدیک.....
۱۱۲.....	دور کردن مردم.....
۱۱۳.....	بدبینی خائنه.....
۱۱۴.....	ترمیم احساسات.....
۱۱۵.....	مرا لبریز می‌کند.....
۱۱۶.....	تصمیماتی علیه وابستگی.....
۱۱۷.....	من این‌طور فکر می‌کنم!.....
۱۱۸.....	نگاه دوباره به چیزی که در ذهنم بود.....
۱۱۹.....	وقتی که من گلوله انرژي هستم.....
۱۲۰.....	تایم‌اوت.....
۱۲۱.....	نه به‌خودزنی.....
۱۲۲.....	از سوی او.....
۱۲۳.....	درد خیلی آشنا.....
۱۲۴.....	شنیده شده؛ ولی درک نشده.....
۱۲۵.....	سموم را بیرون بریزید.....
۱۲۶.....	نامرئی در مقابل همه.....
۱۲۷.....	بدون شک سودمند.....
۱۲۸.....	خواستن روابط در برابر نیاز به آنها.....

بخش ۳: هموار کردن مسیر توانمندی من ۱۳۱

آینده‌ای با احساسات کنترل شده.....	۱۳۳	پر کردن باک احساسات	۱۵۷
عشقی برای فردا.....	۱۳۴	نظم‌دادن به ارتباطات	۱۵۸
چشم دوختن به آینده	۱۳۵	پیشگیری از انفجار	۱۵۹
فکر کردن به آینده	۱۳۶	خزانه افکار من	۱۶۰
حقیقی کردن آنها	۱۳۷	وادادگی اختلال شخصیت مرزی	۱۶۱
امید به رابطه.....	۱۳۸	روابط در ریسک	۱۶۲
باتکیه‌بر امید	۱۳۹	شمارش معکوس برای خودتخریبی	۱۶۳
بازنده به برنده.....	۱۴۰	خاطرات دردناک	۱۶۴
فهرست احساسات	۱۴۱	ایرادی ندارد که ناراحت باشید.....	۱۶۵
یک پایان، اتمام همه چیز نیست.....	۱۴۲	تسلط بر روابط	۱۶۶
بدن/ذهن آینده شما	۱۴۳	کارهای خوب من	۱۶۷
ترس رهاشدگی را رها کنید	۱۴۴	کمی احساس رضایت کنید	۱۶۸
شرم مخدر	۱۴۵	نیازهای عاطفی من	۱۶۹
رابطه مواد	۱۴۶	چه کسی هوای من را دارد؟.....	۱۷۰
اجتناب انطباقی	۱۴۷	مسیر خود به سمت آرامش را تصور کنید	۱۷۱
من هوشیار یا از خود بیخود.....	۱۴۸	طرد کردن خودتان اینجا متوقف می‌شود.....	۱۷۲
نبرد ملال	۱۴۹	آرامش برای شما	۱۷۳
قطعه گمشده	۱۵۰	عشق پایدار	۱۷۴
من چگونه عشقم را نشان می‌دهم.....	۱۵۱	ایجاد عشق پایدار	۱۷۵
تعمیر شده	۱۵۲	و شما فکر می‌کردید که.....	۱۷۶
نگرانی‌ها درون قفس	۱۵۳	زندگی در حقیقت.....	۱۷۷
نشان دادن عشق	۱۵۴	بخشیدن بی‌چشمداشت	۱۷۸
هر روز، با عزم جزم	۱۵۵	جنگیدن با خود را متوقف کنید.....	۱۷۹
افکار همه چیز نیستند	۱۵۶	زیربنای اعتماد به نفس عاطفی	۱۸۰
منابع	۱۸۱		
واژه‌نامه.....	۱۸۲		

این روزنگار چگونه به من کمک می‌کند؟

این روزنگار برای شما، فردی دارای اختلال شخصیت مرزی یا بعضی از صفات آن طراحی شده است تا نه تنها به شما کمک کند زندگی روزمره خود را اداره کنید، بلکه راهیایی برای توسعه قدرت درونی‌تان که به شما در مقابله با این اختلال کمک می‌کند ارائه دهد؛ تا برخلاف همیشه شما به آن دیکته کنید که می‌خواهید چگونه زندگی کنید. این روزنگار مانترا من در زندگی را به خوبی به نمایش می‌گذارد:

دانش شما را قدرتمند می‌کند

ما می‌خواهیم به باورهای بنیادین شما دست پیدا کنیم: آن مشکلات، باورها، احساسات، تصاویر و چیزهای دیگری که به اختلال شخصیت مرزی شما تداوم می‌بخشد، آن را تقویت می‌کند و در نتیجه شما را در مسیر خودتخریبی سوق می‌دهد. همچنین مستقیماً به رفتارها و الگوهای ناسازگاری می‌پردازیم که زندگی شما را مختل کرده، انتخاب‌هایی که انجام می‌دهید و تصمیماتی که می‌توانید برای ساختن زندگی بگیرید که در آن خود شما، نه اختلال شخصیت مرزی شما کارگردان نمایش است. شاید احساس کنید که شخصیت مرزی شما را به زنجیر کشیده، ولی زمان آن رسیده که خود را رها سازید.

چراغ امید روشن است

بیشتر دیدگاه‌های فعلی درباره اختلال شخصیت مرزی منسوخ شده است. این اختلال قبلاً «اختلالی غیرقابل درمان» تلقی می‌شد، اما تحقیقات نشان داده که این باور قدیمی نادرست است (واقعیتی که جامعه سلامت روان باید به طور کامل آن را بپذیرد). این تحقیق نشان می‌دهد که نیمی از افراد مبتلا به شخصیت مرزی بهبود می‌یابند (که با کاهش نشانه‌ها و داشتن عملکرد اجتماعی و شغلی خوب در دو سال گذشته سنجیده می‌شود). ولی خبرهای خوب هنوز تمام نشده: ۹۳ درصد از افراد مبتلا به شخصیت مرزی به بهبودی نشانه‌ها برای حداقل دو سال دست یافتند؛ ۸۶ درصد به بهبودی نشانه‌ها برای حداقل چهار سال دست یافتند؛ و از بین کسانی که به بهبودی رسیدند، فقط نشانه‌های ۳۴ درصد از آنها بار دیگر بازگشت؛ به عبارت دیگر ۶۶ درصد افراد هیچ گاه نشانه‌ای از اختلال را دوباره تجربه نکردند.

بنابراین، این اختلال یک بار سنگین بر دوش شما نیست. ممکن است گاهی اوقات چنین احساسی داشته باشید، اما امید، بیش و پرورش مهارت‌هایتان به شما کمک می‌کند تا آن افکار، احساسات و رفتارهایی که بر روابط شما با خود و دیگران تأثیر منفی می‌گذارد را مدیریت کنید.

شما تنها نیستید

یکی از بهترین جنبه‌های روان‌درمانی داشتن فردی است که قضاوت نمی‌کند و به رشد و سلامتی شما اهمیت می‌دهد. من برای ایجاد این احساس در تمام مراجعانم کوشش زیادی می‌کنم. در این روزنگار می‌خواهم مرا کنار خود احساس کنید، درحالی‌که با هم قدم می‌زنیم و با مسائلی که به اختلال شما در گذشته، حال و آینده مربوط می‌شود دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. روزنگاری ابزار قدرتمندی است. ما بیشتر مواقع از آن برای خودشناسی استفاده می‌کنیم، ولی درعین حال می‌تواند فرصتی برای پس‌زدن ترس‌ها، افکار و تصاویری باشد که شما را به اختلال شخصیت مرزی خود مرتبط نگه داشته‌اند. این روزنگار بر اساس آثار قبلی من، کتاب کار/اختلال شخصیت مرزی، کتاب اختلال شخصیت مرزی پیچیده، و دسته کارت‌های اختلال شخصیت مرزی نوشته شده است. این روزنگار عملاً ماحصل تمام رویکردهای من است و به‌خوبی شما را در جهت ایجاد بینش و راهبردهایی که اجازه می‌دهد شما کسی باشید که اختلال شخصیت مرزی را مدیریت می‌کند، نه برعکس، راهنمایی می‌کند. ما همچنین برای کمک به شما در ایجاد خودشفقتی از طریق فرایند روزنگاری تلاش خواهیم کرد.

مسیر راه

این روزنگار شما را در سه مرحله جداگانه اما مرتبط از رشد قرار می‌دهد تا به شما کمک کند از اختلال شخصیت مرزی رهایی یابید. این سه مرحله عبارت‌اند از:

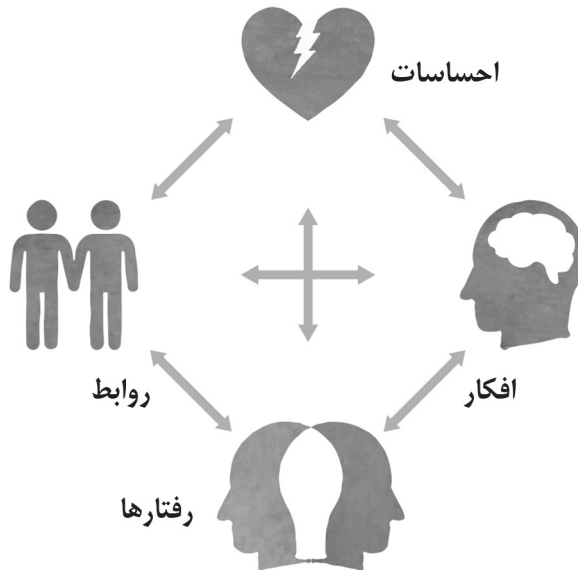
۱. کشف اینکه من چه کسی هستم و به کجا می‌روم

۲. چیره‌شدن بر موانع رشد من

۳. هموارکردن مسیر توانمندی من

مرحله نخست روزنگار، «کشف اینکه من چه کسی هستم و به کجا می‌روم» فرصتی برای شما فراهم می‌کند تا تأثیر خودتان بر زندگی و نگاهتان به خود را بازشناسی کنید. این فعالیت‌ها خودشناسی و بینش شما را ارتقا می‌دهند و مهارت‌های اساسی برای مدیریت چهارعنصر اصلی اختلال شخصیت مرزی را به شما آموزش می‌دهد: احساسات، افکار، رفتارها و روابط (با خود یا دیگران). همان‌طور که در تصویر صفحه بعد مشاهده می‌کنید، این عناصر بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و یکدیگر را تقویت می‌کنند. این همان چیزی است که می‌تواند کنترل بنیاد افکار، احساسات و رفتارهای اختلال شخصیت مرزی شما را سخت کند (اما مهم این است که اگر درک کنید که آنها چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، پادرمیانی در چرخه‌هایی که بین این عناصر تشکیل می‌شوند غیرممکن نیست).

چهار عنصر اختلال شخصیت مرزی



در بخش دوم روزنگار، «چیره‌شدن بر موانع رشد من» به مهارت‌ها و بینشی که در مرحله اول به دست آوردید می‌پردازیم. ما ضمن بررسی باورها، رفتارها و الگوهای خودتخریب‌گر اختلال شخصیت مرزی، در شما انگیزه‌ای ایجاد می‌کنیم تا به خودتان و دیگران متفاوت از قبل پاسخ دهید.

در نهایت، «هموارکردن مسیر توانمندی من» آخرین بخش روزنگار است، اما نه پایان مسیر شما. در این مرحله با تکیه بر بینشی که در بخش‌های قبلی به دست آورده‌اید، پیوندی میان وضعیت کنونی شما با آینده دلخواهتان برقرار خواهیم کرد. این شامل یادگیری ادامه استفاده از چهار عنصر اختلال شخصیت مرزی برای تجسم آینده‌ای با کنترل عاطفی بیشتر، روابط پایدارتر، خودشفقتی، پذیرش خود و پرورش آنها می‌شود.

سرانجام، هر کدام از تمرین‌های این روزنگار حداقل یکی از چهار عنصر را در بر می‌گیرد. هر تمرین به یکی از نشانه‌های مربوط به چهار عنصر اشاره می‌کند تا به شما کمک کند نه تنها بر جنبه‌های خاص اختلال شخصیت مرزی خود تمرکز کنید؛ بلکه بینش خود را در مورد عناصر بزرگ‌تر اختلال که با آن درگیر هستید نیز افزایش دهید. سه مرحله این روزنگار در کنار چهار

عنصر اختلال شخصیت مرزی، به شما کمک می‌کند تا مسیر خود در راه کنترل اختلال شخصیت مرزی را ادامه دهید و از آن رهایی یابید. این هدف دور از دسترس نیست و این روزنگار می‌تواند نیروی محرک بزرگی در مسیرتان باشد.

نحوه استفاده از این روزنگار

می‌توانید از این روزنگار روزانه، هفتگی یا در هر زمان دیگری که خودتان می‌خواهید استفاده کنید. هر چقدر استفاده شما مستمرتر باشد، بینش شما افزایش یافته و استراتژی‌های بیشتری خواهید آموخت و اغلب مواقع قادر خواهید بود به‌طور غریزی استراتژی‌های ناسازگار و خودتخریب‌گر را با روش‌های سازگارانه و توانمندساز جایگزین کنید.

می‌توانید این روزنگار را قدم‌به‌قدم، از صفحه اول تا انتها مرور کنید. همچنین می‌توانید مستقیماً به بخش‌هایی مراجعه کنید که بر عناصری تمرکز دارند که در حال حاضر بیشتر ذهن شما را درگیر کرده‌اند؛ مثلاً روابط. این روزنگار چارچوب مشخصی دارد ولی در عین حال انعطاف‌پذیر است، زیرا طراحی شده تا پایاپای شما حرکت کند و متناسب با نیازهای شما روش‌های جدیدی شکل دهد. همچنین اگر مشکلات در زمان‌های مختلف در زندگی شما پدیدار شوند، می‌توانید تمرین‌های انجام‌شده را مجدداً مرور کنید. به‌عنوان مثال، زمانی که با افکار و احساسات مربوط به اختلال شخصیت مرزی خود هنگام شروع یک کار تازه یا مراجعه به یک درمانگر جدید مشکل دارید. در این زمان‌ها می‌توانید فعالیت‌های متمرکز بر این اهداف را دوباره مرور کنید، حتی اگر قبلاً آنها را تکمیل کرده باشید.

نهایتاً با هر ترتیبی که تصمیم به استفاده از آن بگیرید، این روزنگار به شما در ایجاد بینش و مهارت‌های لازم کمک می‌کند. شما یاد خواهید گرفت که پایداری عاطفی ایجاد کنید، جملات انگیزشی مناسب بسازید، خودتان را بپذیرید و از خود قدردانی کنید و احساس گناه و شرم خود را کاهش دهید؛ به‌همراه هر چیز دیگری که در مسیر خود به آن نیاز خواهید داشت.

زمان آن فرارسیده است که با هم این سفر را آغاز کنیم و به کشف، پرورش و تقویت شما برای رهایی از اختلال شخصیت مرزی بپردازیم.



بخش ۱

کشف اینکه
من چه کسی هستم
و به کجا می‌روم

اختلال شخصیت مرزی من چگونه است؟

شاید فکر کنید که میزان تأثیر اختلال شخصیت مرزی بر زندگی‌تان را می‌دانید، ولی این موضوعی است که اطمینان از آن قبل از ارزیابی سخت خواهد بود. در جدول زیر، میزان تأثیر هر یک از عناصر ذکر شده بر زندگی روزمره خود را مشخص کنید. به عنوان مثال، اگر احساسات شما تأثیر زیادی بر اینکه خودتان، اطرافیان و جهان را چگونه می‌بینید دارد، آن ستون را تا درجه «شدید» علامت بزنید.



روابط	رفتارها	افکار	احساسات
بیش از حد	بیش از حد	بیش از حد	بیش از حد
شدید	شدید	شدید	شدید
متوسط	متوسط	متوسط	متوسط
خفیف	خفیف	خفیف	خفیف
بدون تأثیر	بدون تأثیر	بدون تأثیر	بدون تأثیر



اهداف من در این مسیر

در این صفحه، بنویسید که چه انتظاری از این روزنگار دارید و امید دارید که به چه چیزی برسید. این اهداف ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند و این ایرادی ندارد. هدف‌های ما از سنگ ساخته نشده‌اند بلکه می‌توانند مانند جریان آب در مکان‌های متفاوت شکل‌های مختلفی به خود بگیرند.



پاک‌سازی

بسیاری از مواقع، نبودن بعضی احساسات برای ما بهتر از بودنشان است. احساساتی که وقتی بر اساس آنها عمل می‌کنیم مشکلات زیادی را به‌همراه خود می‌آورند و باعث می‌شوند ما به‌خود و دیگران آسیب بزنیم. رهاکردن احساساتمان در مکانی امن، خصوصاً با نوشتن آنها به هر شکلی که به‌نظر درست می‌رسد (کوچک، بزرگ، تیز، محکم، خرچنگ‌قورباغه یا هر شکل دیگری) می‌تواند به‌شما کمک کند. در کادر پاک‌سازی احساسات در این صفحه، تمام آنها را بیرون بریزید.