

فرایند بالینی درمان شناختی-رفتاری

(برای درمانگران جدید)

Creators:

Ledley, Deborah Roth

Marx, Brian P.

Heimburge, Richard G.

مترجمان: فاطمه شریفی و سعیده پناهی

انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

۱۳۹۳

سرشناسه	: لدلی، دבורا راث، ۱۹۷۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Ledley, Deborah Roth فرایند بالینی درمان شناختی - رفتاری (برای درمانگران جدید) / دבורا راث لدلی، برایان پی. مارکس، ریچارد هیمبرگ؛ مترجمان فاطمه شریفی، سعیده پناهی.
مشخصات نشر	: قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص.؛ نمودار
فروست	: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)؛ ۱۱۰۱. روان‌شناسی؛ ۷۵.
شابک	: ۳-۸۷۵-۴۱۱-۹-۹۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Making cognitive-behavioral therapy work : Clinical process for mental health practitioners, c2005.
یادداشت	: کتاب حاضر در سال ۱۳۹۰ با ترجمه مهرش شمس توسط کتاب ارجمند؛ نسل فردا به چاپ رسیده است.
یادداشت	: ترجمه این کتاب در سال ۱۳۸۹ توسط راجان به چاپ رسیده است.
یادداشت	: کتابنامه و نمایه.
موضوع	: شناخت درمانی.
شناسه افزوده	: مارکس، برایان پی.
شناسه افزوده	: Marx, Brian P
شناسه افزوده	: هیمبرگ، ریچارد.
شناسه افزوده	: Heimberg, Richard G
شناسه افزوده	: شریفی، فاطمه، ۱۳۶۱ - ، مترجم.
شناسه افزوده	: پناهی، سعیده، ۱۳۵۳ - ، مترجم.
شناسه افزوده	: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)
رده‌بندی کنگره	: ش ۴۸۹ / ۴۱۹ RC
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۹۸۴۰۶



شماره ردیف ۱۱۰۱
شماره موضوعی روان‌شناسی- ۷۵
۱۳۹۳-۳۴

■ فرایند بالینی درمان شناختی- رفتاری (برای درمانگران جدید)

- نویسندگان: دבורا راث لدلی، برایان مارکس، ریچارد هاسبرگ
- مترجمان: فاطمه شریفی و سعیده پناهی
- ناشر: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)
- چاپ: نگارش
- نوبت و تاریخ چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۳
- شمارگان: ۵۰۰
- قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

● دفتر مرکزی: قم، خیابان شهیدا، کوی ممتاز، بلاک ۳۸
تلفن و نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۴۳۳۲۶

● شعبه مؤسسه امام خمینی (ره): قم، بلوار امین، بلوار جمهوری اسلامی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)
تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۳۶۲۹

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۱-۸۷۵-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه معاونت پژوهش
۱۶.....	مقدمه مترجمان
فصل اول: آشنایی با فرایند شناختی - رفتاری	
۲۰.....	در کار بالینی، چگونه به خود اعتماد کنیم؟
۲۱.....	کسب آمادگی
۲۲.....	درک فرایند درمان شناختی - رفتاری و برخوردی به کارگیری آن
۲۷.....	بررسی مشکلات احتمالی
۲۸.....	استفاده بجا از نظارت سرپرست
۲۹.....	کسب آمادگی برای ملاقات با مراجع
۲۹.....	کسب آمادگی هیجانی
۳۱.....	درک مبانی نظری درمان شناختی - رفتاری
۳۹.....	تلفیق رویکردهای شناختی - رفتاری، حرکتی به فراسوی جعبه سیاه
۴۴.....	آمادگی برای انجام ارزیابی
۴۸.....	کسب آمادگی برای اجرای درمان شناختی - رفتاری
فصل دوم: تعامل‌های اولیه با مراجعان	
۵۴.....	نخستین تماس
۵۶.....	ارائه پیشنهادها
۵۷.....	ترتیب دادن نخستین ملاقات

۵۹	بیش از ملاقات با مراجع
۵۹	خود را آماده سازید
۶۱	تمرکز خود را حفظ کنید
۶۲	در اتاق انتظار
۶۲	همراه با مراجع در اتاق درمان
۶۲	معارفه و کسب اجازه برای ضبط جلسه
۶۵	ارائهٔ تریوی ویرجی کلی از جلسه
۶۶	گرفتن رعایت برای انجام ارزیابی
۷۱	مفهوم برداشتن مرجع
۷۲	یک نمونه
۷۲	نخستین تماس
۷۶	جلسهٔ اول: ارزیابی

فصل سوم: فرایند ارزیابی

۸۲	مراقب واکنش‌های خود باشید
۸۵	اهداف ارزیابی
۸۶	ابزارهایی برای دستیابی به اهداف ارزیابی
۸۶	مصاحبه‌های بالینی نیمه‌ساختاریافته
۸۸	مصاحبه‌های بالینی بدون ساختار
۹۸	سایر ابزارها: استفاده از منابع اطلاعاتی مختلف برای تکمیل ارزیابی
۱۱۳	به پایان بردن ارزیابی با تهیهٔ فهرست اولیه‌ای از مشکلات
۱۱۴	نگرانی‌های مشترک درمانگران تازه‌کار
۱۱۴	مکت‌ها و وقفه‌ها
۱۱۵	از دست دادن جزئیات
۱۱۶	اشتباه کردن
۱۱۸	مصاحبهٔ ارزیابی مایکل
۱۱۸	داده‌های شناساننده

مشکل کنونی و تاریخچه آن	۱۱۹
مصاحبه بالینی نیمه ساختاریافته	۱۲۱
پرسش‌نامه‌های خودگزارشی	۱۲۲
تهیه فهرست مشکلات	۱۲۳
پایان جلسه	۱۲۴

فصل چهارم: مفهوم پردازی مورد و طرح درمانی

مفهوم پردازی مورد	۱۲۸
۱. فهرست مشکلات	۱۳۱
۲. سازوکار زربنا پیوندهای	۱۳۲
۳. سازوکار مفروضه سبب مشکلات فهرست را ایجاد می‌کند	۱۳۸
۴. عوامل تسریع‌کننده شکست‌های	۱۳۹
۵. ریشه‌های سازوکار در سال‌های اول زندگی مراجع	۱۴۰
۶. پیش‌بینی موانع احتمالی درمان براساس مفهوم پردازی مورد	۱۴۳
مفهوم پردازی مورد چگونه به طراحی درمان می‌کند؟	۱۴۳
طرح درمانی مایکل چه بود؟	۱۴۴
دو نکته پایانی درباره طراحی درمان	۱۴۷
راهنمایی برای درمان: استفاده از دستورالعمل‌های درمانی	۱۴۷
کدام مشکل (یا مشکلات) را باید در اولویت قرار داد؟	۱۵۱

فصل پنجم: بازخورد دادن به مراجع و تنظیم گزارش تشخیصی

بررسی نقاط قوت مراجع	۱۶۰
بررسی دوباره فهرست مشکلات و تشخیص‌ها	۱۶۰
مراجع را در جریان مفهوم پردازی مورد قرار دادن	۱۶۲
بررسی گزینه‌های درمانی	۱۶۲
کمک به مراجع برای انتخاب آگاهانه درمان شناختی - رفتاری	۱۶۳
آیا درمان شناختی - رفتاری برای همه اثربخش است؟	۱۶۷
جلسه بازخورد به مایکل	۱۶۹

- ۱۶۹..... مروری بر قوت‌ها
- ۱۷۰..... مروری بر فهرست مشکلات
- ۱۷۱..... مطرح کردن مفهوم پردازی مورد با مایکل
- ۱۷۴..... پیشنهادهای درمانی
- ۱۷۴..... آگاه کردن مراجع از جزئیات درمان برای جلب رضایت وی
- ۱۷۸..... سایر گزینه‌های درمانی
- ۱۷۸..... پرداختن به پرسش‌های رایج دربارهٔ درمان شناختی - رفتاری
- ۱۷۹..... آیا درمان شناختی - رفتاری نتیجه‌بخش است؟
- ۱۸۳..... آیا ما وقت کمی برای پرداختن به مشکلاتمان خواهیم داشت؟
- ۱۸۴..... چرا درمان شناختی - رفتاری پیش از این برای من نتیجه‌بخش نبوده است؟
- ۱۸۷..... آیا من باید دارو مصرف کنم؟
- ۱۸۸..... نوشتن گزارش
- ۱۸۹..... چند قاعدهٔ کلی برای گزارش نویسی

فصل ششم: آثار درمان شناختی - رفتاری

- ۲۰۳..... اهمیت تهیهٔ دستور جلسه
- ۲۰۶..... جلسهٔ اول درمان
- ۲۰۶..... معارفه، مرور و واریسی
- ۲۰۷..... ارائهٔ دیدی کلی از درمان
- ۲۱۲..... سهیم شدن در اطلاعات: مؤلفهٔ آموزش روانی در درمان
- ۲۱۷..... ملاحظهٔ دوبارهٔ مورد مایکل
- ۲۱۹..... جلسهٔ اول درمان
- ۲۳۰..... جلسهٔ دوم درمان
- ۲۴۲..... پیش از ادامه: نکته‌ای دربارهٔ تکلیف خانگی در درمان شناختی - رفتاری

فصل هفتم: مقابله با چالش‌های ابتدایی در درمان شناختی - رفتاری

- ۲۴۴..... مشکلات معرفی درمان شناختی - رفتاری به مراجعان
- ۲۴۵..... «مراجع من از سرعت درمان ناراضی است»

- ۲۴۶..... «مراجع من با رویکرد درمانی شناختی - رفتاری مشکل دارد»
- ۲۴۷..... «مراجع من معتقد است که تحلیل گذشته او برای بهبودش ضرورت دارد»
- ۲۴۹..... «مراجع من مشکلاتش را به عوامل زیستی نسبت می‌دهد»
- ۲۵۰..... ملاحظات ویژه درباره مراجعانی که ضمن درمان شناختی - رفتاری، دارو نیز مصرف می‌کنند.
- ۲۵۱..... در میان گذاشتن نظر کارشناسی خود.....
- ۲۵۳..... مطمئن شوید که داروها در فرایند درمان شناختی - رفتاری تداخل نمی‌کنند.....
- ۲۵۴..... مسائل مربوط به مصرف دارو و نسبت دادن تغییرات.....
- ۲۵۵..... کمک به مراجعان برای قطع مصرف دارو.....
- ۲۵۶..... چالش‌های ویژه: کار با مراجعان مستعد اقدام به خودکشی.....
- ۲۵۷..... جنبه‌های قانونی.....
- ۲۵۷..... ثبت همه موارد.....
- ۲۵۸..... آگاه کردن سرپرست.....
- ۲۵۸..... مشورت با همکاران.....
- ۲۵۸..... برای برآورد خطر خودکشی به چه نوع مهارت و اطلاعاتی نیاز دارید؟.....
- ۲۵۹..... مراقب واکنش‌های خود باشید.....
- ۲۵۹..... خود را به دانش لازم مجهز کنید.....
- ۲۶۶..... بعدش چه؟.....
- ۲۶۸..... موانع مربوط به درمانگر که می‌تواند در درمان تداخل کند.....
- ۲۶۸..... وقتی مسائل شخصی درمانگر، بر رویکرد وی به درک و درمان مراجعی اثر می‌گذارد.....
- ۲۷۰..... مشکلات درمانگر در رابطه درمانی.....
- ۲۷۳..... موقعیت‌های بین فردی دشوار در رابطه درمانی.....
- ۲۷۳..... «مراجع من زیاد درباره مسائل شخصی‌ام پرسش می‌کند».....
- ۲۷۹..... «وقتی مراجعی برای من هدیه می‌آورد چه کنم؟».....
- ۲۸۱..... «مراجع من مرا به یک مراسم دعوت کرده است».....
- ۲۸۳..... «به نظر می‌رسد که مراجعم بیش از حد با من خوش‌وبش می‌کند».....

فصل هشتم: جلسات بعدی (آموزش راهبردهای بنیادین)

- جلسه سوم: معرفی بازسازی شناختی ۲۸۷
- جلسه چهارم: ادامه بازسازی شناختی و طراحی نخستین مواجهه ۲۹۶
- جلسه پنجم: انجام نخستین مواجهه ۲۹۷
- جلسات ششم تا دهم: ادامه بازسازی شناختی و مواجهه با موقعیت‌های ترس‌آور ۳۰۱
- نگهداری مناسب از پرونده مراجع ۳۰۴
- چرا مراجعان باید پرونده داشته باشند؟ ۳۰۴
- مخاوف پرونده ۳۰۵
- مشکلات / وضعیت / تنش‌های فعلی ۳۰۹
- مداخلات ۳۰۹
- مشاهدات ۳۱۰
- موضوعات دیگر ۳۱۰
- فصل نهم: برخورد با مراجعانی که در دوره‌های درمان شناختی - رفتاری پیروی نمی‌کنند
- مانع اول: مشکلات مربوط به درگیر کردن مراجع در فرایند درمان شناختی - رفتاری ۳۱۴
- مراجعانی که مرتب تأخیر دارند یا غیب می‌کنند ۳۱۴
- مراجعانی که در برابر کار در جلسه مقاومت می‌کنند ۳۱۷
- مراجعانی که از راهبردهای انحرافی استفاده می‌کنند ۳۲۲
- مراجعانی که در برابر انجام تکالیف خانگی مقاومت می‌کنند ۳۲۹
- واپسین نکته درخور توجه: آیا مراجعان از زندگی بدون مشکلات روان شناختی نگران‌اند؟ ۳۳۵
- مانع دوم: مشکلاتی که مراجع در زمینه رابطه درمانی دارد ۳۳۶
- «مراجع من احساس راحتی نمی‌کند» ۳۳۷
- «مراجع من خیلی حرف می‌زند» ۳۴۳
- «مراجع من همیشه عصبانی و تحریک‌پذیر است» ۳۴۶
- «مراجع من بسیار مطیع است» ۳۵۲
- نتیجه‌گیری: در مواجهه با چالش‌ها مثبت بمانید ۳۵۴

فصل دهم: پایان درمان

۳۵۸	نقطهٔ پایان را به یاد داشته باشید.....
۳۵۹	آموزش مراجعان برای آنکه درمانگر خود باشند.....
۳۶۶	مواردی که باید در جلسات پایانی درمان رعایت شود.....
۳۶۷	کمک به مراجع برای درک آنچه از درمان یاد گرفته است.....
۳۷۰	کمک به مراجعان در جهت تعیین اهداف برای آینده.....
۳۷۱	ایجاد انتظار، واقع‌بینانه برای آینده.....
۳۷۲	گفت‌وگو مراجعان دربارهٔ اینکه در صورت بروز دوبارهٔ علائم چه کنند.....
۳۷۵	پایان درمان: ادامهٔ دورهٔ تغییر مسیر؟.....
۳۷۶	مراحل پایانی.....
۳۸۱	طولانی‌تر شدن درمان.....
۳۸۳	بازگشت به مورد مایکل.....

فصل یازدهم: فرایند نظارت

۳۹۳	اهداف نظارت.....
۳۹۴	وظایف ناظر.....
۳۹۴	آموزش درمانگران تازه‌کار.....
۳۹۵	اطمینان از رسیدگی کافی به مراجع.....
۳۹۵	مشاوره.....
۳۹۶	وظایف کارآموز.....
۳۹۶	برقرار کردن ارتباط نظارتی.....
۳۹۶	انتخاب ناظر.....
۳۹۹	تعیین مفاد رابطه.....
۴۰۰	شیوه‌های نظارت.....
۴۰۰	نظارت فردی در مقابل نظارت گروهی.....
۴۰۲	کارهای خود را با ناظران در میان بگذارید.....
۴۰۶	موانع موجود در رابطهٔ نظارت.....
۴۰۷	مشکلات مربوط به شیوه‌های درک و درمان مراجع.....

مشکلات مربوط به رابطه سرپرست - کارآموز ۴۱۰

تمرکز بر نکات مثبت ۴۱۹

پیوست الف: منابع پیشنهادی در زمینه درمان شناختی - رفتاری

درمان و پژوهش ۴۲۰

کاربردهای بالینی: عمومی ۴۲۲

کاربردهای بالینی: کتاب‌هایی در زمینه اختلالات، مشکلات یا جمعیت‌های خاص ۴۲۳

اختلال قطبی ۴۲۵

کودک‌ها ۴۲۵

افسردگی و خودکشی ۴۲۷

اختلالات خوردن ۴۲۸

گروه‌درمانی ۴۲۸

مشکلات ازدواج و خانواده ۴۲۸

مشکلات پزشکی ۴۲۹

اختلال وسواسی - اجباری ۴۳۰

سالمندان ۴۳۰

اختلالات شخصیت ۴۳۰

مقاومت ۴۳۱

سوء مصرف مواد ۴۳۱

اسکیزوفرنیا ۴۳۲

موضوعات متفرقه ۴۳۳

کاربرد بالینی: کتاب‌هایی که اختلالات، مشکلات یا جمعیت‌های متعددی را پوشش می‌دهد ۴۳۴

پیوست ب

مجلات و وب‌سایت‌های پیشنهادی جملات مرتبط با CBT ۴۳۷

مثال‌وب‌سایت‌های مرتبط با CBT ۴۳۹

منابع ۴۴۰

نمایه‌ها ۴۴۷

مقدمه معاونات پژوهش

حقیقت اصیل ترین، جاودانه ترین و زیباترین راز هستی و نیاز آدمی است که سلسله مؤمنان و ایمان صادق چه جانها که در راه آن نباخته، و جاهلان و باطل پرستان چه توطئه ها و ترفندها که برای محو و مسخ آن نساخته اند. چه تلخ واقعی است مظلومیت ستمت، و چه شیرین حقیقتی است این واقعیت که در مصاف همیشگی حق و باطل، حق سربلند و سرفراز است و باطل از بین رفتنی و نگونسار. این والا و بالانشینی حقیقت، گذشته از سرشت حق، وامدار کوشش های خالصانه و پایان ناپذیر حقیقت جوایان است که در عرصه نظر و عمل کمر همت محکم بسته و از دام و دانه دنیا رسته اند، و در بیان نقش و تأثیر ادیان و پیامبران الهی، و به ویژه اسلام و پیامبر اکرم ﷺ و «سینا» بر حق و گرامی او ﷺ، برجسته ترین است.

دانشمندان نام آور شیعه رسالت خطیر و بی نظیر خویش را بهره گیری از عقل و نقل و غوص در دریای معارف قرآن و برگرفتن گوهر ناب حقیقت از سیره آن پیشوایان و عرضه آن به عالم بشری و دفاع جانانه در برابر هجوم ظلمت پرستان حقیقت گریز دانسته و در این راه دیده ها سوده و جانها فرسوده اند. اکنون در عصر بحران معنویت که دشمنان حقیقت و آدمیت هر لحظه با تولید و انتشار فزون از شمار آثار نوشتاری و دیداری و به کارگیری انواع ابزارهای پیشرفته

سخت‌افزاری و نرم‌افزاری در عرصه‌های گوناگون برای سیطره بر جهان می‌کوشند، رسالت حقیقت‌خواهان و اندیشمندان حوزوی و دانشگاهی، به‌ویژه عالمان دین، بس عظیم‌تر و سخت دشوارتر است.

در جهان تشیع، پژوهشگران حوزوی در علوم فلسفی و کلامی، تفسیری و حدیثی، فقهی و اصولی و نظایر آن کارنامه درخشانی دارند، و تأملات ایشان بر تارک پژوهش‌های اسلامی می‌درخشد. در زمینه علوم طبیعی و تجربی و فناوری‌های جدید نیز پژوهشگران ما تلاش‌هایی چشمگیر کرده، گام‌هایی نویدبخش برداشته و به جایگاه درخور خویش در جهان نزدیک شده‌اند، و می‌کوشند تا با فعالیت‌های روزافزونشان مقام شایسته خویش را در صحنه علمی بین‌المللی باز یابند. ولی در فرآیند پژوهش‌های علوم اجتماعی و انسانی تلاش‌های دانشمندان این مرزوبوم آن‌همه شایسته نظام اسلامی است به بار ننشسته و آنان گاه به ترجمه و اقتباس نظریات دیگران بسنده کرده‌اند. در این زمینه کمتر می‌توان رد پای ابتکارات و به‌ویژه خلاقیت‌هایی برخاسته از مبانی اسلامی را یافت و تا رسیدن به منزلت مطلوب راهی صولانی و برجالش در پیش است. از این روی افزون بر استنباط، استخراج، تفسیر و نیز آموزش آموزه‌های دینی و سازمان‌دهی معارف اسلامی، کاوش در مسائل علوم انسانی و اجتماعی از دیدگاه اسلامی و تبیین آنها از مهم‌ترین اهداف و اولویت‌های مؤسسات علمی به‌ویژه مراکز پژوهشی حوزه‌های علمیه است.

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی* در پرتو تأییدات رهبر کبیر انقلاب اسلامی و حمایت‌های بی‌دریغ خلف صالح وی، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای «علیه السلام» از آغاز تأسیس بر اساس سیاست‌ها و اهداف ترسیم‌شده از سوی حضرت آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی «دامت برکاته» به امر پژوهش‌های علمی و دینی اهتمام

داشته و در مسیر برآوردن نیازهای فکری و دینی جامعه، به پژوهش‌های بنیادی، راهبردی و کاربردی پرداخته است. معاونت پژوهش مؤسسه برای تحقق این مهم، افزون بر برنامه‌ریزی و هدایت دانش‌پژوهان و پژوهشگران، در زمینه نشر آثار محققان نیز کوشیده و بحمدالله تاکنون آثار ارزنده‌ای را در حد توان خود به جامعه اسلامی تقدیم کرده است.

کتاب پیش روی، پژوهشی است در قلمرو روان‌درمانی با رویکرد شناختی - رفتاری که با تلاش مترجمان ازجمند سرکار خانم فاطمه شریفی و سرکار خانم سعیده پناهی به فارسی برگردان شده است. هدف اصلی کتاب، ارائه پروتکل درمان و پاسخ‌گویی به حالات‌های پیش رو با رویکرد شناختی - رفتاری است.

معاونت پژوهش از مترجمان مستقیم و - بجز اسلام آقایان دکتر رحیم نارویی نصرتی و دکتر محمدرضا جهانگیرزاده که با مطالعه و ارائه نظرهای سودمندشان، بر اتقان و غنای اثر افزوده‌اند، صمیمانه سپاسگزار می‌کند و توفیق روزافزون ایشان را از خداوند متعالی خواستار است.

معاونت پژوهش

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

مقدمه مترجمان

امروزه درمان‌های شناختی - رفتاری جایگاه ویژه‌ای در میان درمان‌های روان‌شناختی یافته‌اند و اثربخشی آنها در درمان گستره وسیعی از اختلالات روان‌شناختی به خوبی روشن شده است. این گونه درمان در کشور ما نیز یکی از پرکاربردترین رویکردهای درمانی به شمار می‌آید.

در زمینه این گرایش، کتاب‌های پرشماری تدوین شده است که بسیاری از آنها به زبان فارسی نیز ترجمه شده و در اختیار درمانگران قرار دارد. اما در میان منابع موجود، کتاب‌هایی که فرایند درمان را در صورت گام‌به‌گام کانون توجه قرار دهند و چارچوبی جامع از مراحل درمان شناختی - رفتاری ترسیم کنند، کمتر به چشم می‌خورد؛ حال آنکه شمار افرادی که در پایانه دوره آموزشی به ادامه کار در این زمینه تمایل دارند یا درمانگران تازه‌کاری که در حال گذراندن دوره کارورزی‌اند و یا به‌تازگی کار درمانگری خود را آغاز کرده‌اند و در کنار سپری کردن دوره‌های خاص درمانگری نیازمند مطالعه منابعی هستند که فرایند و محتوای درمان را قدم‌به‌قدم به آنها معرفی نماید، زیاد است. بدیهی است با وجود چنین منابعی، نه‌تنها فرایند آموزش تکمیل و تسهیل خواهد شد، بلکه برای درمانگران دلگرم‌کننده است و می‌توانند خود را برای مواجهه با چالش‌های احتمالی پیش رو در جلسات درمان یا حتی دوره‌های نظارتی آماده سازند.

نویسندگان کتاب حاضر، دکتر راث لدلی، برین پی. مارکس و ریچارد جی. هیمبرگ با سابقه طولانی‌ای که در زمینه درمان شناختی - رفتاری و تدریس این رویکرد در دانشکده‌های روان‌شناسی معتبری مانند دانشگاه پنسیلوانیا در گروه روان‌پزشکی و... دارند تاکنون مقالات متعدد و کتاب‌های پرشماری در این زمینه نوشته‌اند.

یکی از امتزاجات کتابی که پیش رو دارید این است که افزون بر معرفی مفاهیم اصلی درمان شناختی - رفتاری و آموزش محتوای این درمان، به ساختار و فرایند درمان نیز تأکید کرد. و کاربردهای مربوط به هر بخش را به تفکیک کانون توجه قرار داده است.

به این ترتیب، کتاب از ابتدای حسیته عارفه تا انتهای درمان، با درمانگر همراه می‌شود و مراحل مختلف ارزیابی، مفهوم‌پردازی مورد، تشخیص‌گذاری و طراحی برنامه درمانی مناسب را با جزئیات کامل و به صورت جلسه‌به‌جلسه برای خواننده شرح می‌دهد، و مهم‌تر اینکه، چالش‌های احتمالی ایجادشده در هر یک از مراحل نیز عنوان، و روش‌هایی برای برخورد مؤثر با آنها، مشخص شده است.

برای کمک به درک بهتر و عینیت بخشیدن به مطالب عرضه‌شده، در سراسر کتاب، از یک مثال موردی استفاده شده و همه مراحل درمان شناختی - رفتاری بر روی این مثال به‌خوبی نشان داده شده است.

امید است این کتاب راهنمای مناسبی باشد برای همه درمانگرانی که به‌تازگی وارد حوزه درمان شناختی - رفتاری می‌شوند، یا مرجعی به شمار آید برای درمانگران باسابقه که ضمن مرور دانش و فنون درمان از آموزه‌های آن برای مواجهه با مسائل فرایند درمان کمک بگیرند.

در پایان لازم می‌دانیم از سرکار خانم دکتر لادن فتی که زمینه‌آشنایی با کتاب را برای مترجمان فراهم، و اهمیت و جایگاه آن را تبیین کردند، و همچنین از اداره تدوین متون غیردرسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی * که مسئولیت تدوین و نشر کتاب را عهده‌دار بودند، و نیز تمام کسانی که در مراحل مختلف ترجمه و ویرایش این اثر ما را یاری کردند صمیمانه تشکر کنیم.

فاطمه شریفی، سعید پناهی

تاریخ ۹۲/۹/۵