

درمان شناختی - رفتاری
متمرکز بر اندیشناکی
(نشخوار ذهنی)

تالیف:

ادوارد ر. وات کینز

ترجمه:

الهام استاد



با مقدمه:

دکتر حبیب الله قاسم زاده

استاد گروه روان پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

۱۳۹۶

سرشناسه	: وات کینز، اد، ۱۹۷۱ - م. Watkins, Ed
عنوان و نام پدیدآور	: درمان شناختی - رفتاری متمرکز بر اندیشناکی / تالیف ادوارد ر. وات کینز؛ ترجمه الهام اشتاد؛ با مقدمه حبیب الله قاسم زاده.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۴۴۸ ص.
شابک	: 978-660-8874-14-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression.
موضوع	: افسردگی -- درمان
موضوع	: Depression, Mental-- Treatment
موضوع	: هیجان ها و شناخت
موضوع	: Emotions and cognition
شناسه افزوده	: اشتاد، الهام، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	: قاسم زاده، حبیب الله، ۱۳۲۳ -، مقدمه نویس
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ و ۲۵۴ / RC۵۳۷
رده بندی دیویر	: ۶۱۶ / ۸۵۲۷
شماره کتابشناسی	: ۴۸۹۲۲۷۲

نام کتاب:	درمان شناختی - رفتاری متمرکز بر اندیشناکی (نشخوار ذهنی)
تألیف:	ادوارد ر. وات کینز
مترجم:	الهام اشتاد
مقدمه:	دکتر حبیب الله قاسم زاده
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - آبان ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۳۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۱۴-۰

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازتولید بدون مجوز و مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جبروه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbnSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (آرذیه پشته)، خیابان وحید زری غریب، پلاک ۱۵۰، واحد ۵، تلفن:

۶۶۴۱۸۳۰۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۱۹

پست الکترونیک: press.ebnesina@gmail.com | ایمیل: www.ebnesinapress.com | وبسایت:

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۷۳۸۲۶۷-۶۱.

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
۰۷۱-۳۲۳۳۳۶۶۷
۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸

تبریز: کتابفروشی بایک ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
ارومیه: شهر کتاب ۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
شیراز: بازار کتاب شیراز ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸
شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم ۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱
۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰

نمایندگی های فروش:
مشهد: انتشارات مجد دانش
اصفهان: کتابفروشی کیا
کرمانشاه: جهان کتاب
قزوین: کتابفروشی ابن سینا
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی

مقدمه

موضوع این کتاب، درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر اندیشناکی‌ها در افسردگی است. کتاب، توسط انتشارات گیلفورد (۲۰۱۶) و در ۳۶۰ صفحه تدوین شده است. نویسنده، ادوارد ر. وات‌کینز، استاد روان‌شناسی بالینی کاربردی در دانشگاه اکستر و مدیر مرکزی برای اختلال‌های خلقی است. وات‌کینز، چهره‌ای شناخته‌شده در عرصه شناخت درمانی است و کار تخصصی او درمان افسردگی، مخصوصاً موارد مزمن، بر مبنای تحقیقاتی است که خود او در این باره انجام داده است. کتاب با زبانی ساده، روشن و در عین حال دقیق نوشته شده که هم متخصصان و هم افراد افسرده یا افرادی که در حال حاضر تحت درمان شیوه‌های مختلفی قرار دارند، می‌توانند از آن استفاده کنند. البته دسته اخیر حتماً باید زیر نظر یک متخصص به این کار بپردازند.

روان‌شناسان مشهوری، مانند ریچارد ای. اینگرام (Rick E. Ingram) استاد گرد که این کتاب را به عنوان راهنمای ضروری برای متخصصان بالینی در درمان افسردگی توصیه کرده است، هرچند کانس تنس همن^۱ (Constance Hammen)، استاد ممتاز یو.سی.ا.ال. (UCLA)، می‌نویسد: «وات‌کینز در این کتاب سعی کرده است یافته‌های آزمایشگاهی را با تجارب بالینی چنان درهم آمیزد که نتیجه آن ترسیح بیوه، اختلال سازمان یافته، به زبانی روشن و واضح است».

کتاب، دارای یک پیش‌گفتار و مطالبی درباره قدردانی است. در پیش‌گفتار، به شکل‌گیری این نوع درمان پرداخته شده است و در قسمت قدردانی، از سوزان نولن، همکار، جان تیزدل و روت ویلیامز که زمینه نظری و تحقیقی لازم را برای این روش فراهم آوردند، تشکر کرده است. در آغاز این قسمت، جمله معروف نیوتون را که «من بر دوش غولان ایستاده‌ام» آورده است. کتاب دارای سه بخش، ۱۳ فصل و برگه‌هایی است که به عنوان پیوست کتاب، عرضه شده است.

بخش نخست به فرایندهای اندیشناکی در آسیب‌شناسی روانی و درمان می‌پردازد و از سه فصل تشکیل یافته است. که در آن‌ها به اهمیت و ضرورت درمان مبتنی بر اندیشناکی، درک و پردازش اندیشناکی، اندیشناکی‌های بهنجار و نابهنجار، ارتباط آن‌ها با نگرانی و نیز اجزای اصول کلی درمان، پرداخته شده است.

۱. در دیداری که با پروفسور همن در سال ۲۰۰۵ در لس‌آنجلس داشتیم، از افسردگی کودکان و نوجوانان و در خانواده‌های افسرده و نیز اثر عوامل استرس‌زا در افسردگی سخن می‌گفت و مایل بود که در این زمینه تحقیقات مشترکی صورت گیرد.

بخش دوم که در واقع، بدنه اصلی کتاب و روش درمان را دربرگرفته است، شامل ۸ فصل است. ابتدا ارزیابی اولیه توضیح داده شده است. بعد، فلسفه درمان و هدف‌گزینی، تحلیل کارکردی، مداخله‌های درمانی، و چه‌گونه‌گی مقابله با مشکلات و موانع و نیز چه‌گونه‌گی تغییر در سبک پردازش (در سه مرحله)، به طور تفصیلی، کامل و با استفاده از مثال‌ها و موارد آموزنده‌ای، بحث شده است.

بخش سوم شامل دو فصل است. در فصل ۱۲ فرایند و سازوکار درمان مردی ۳۰ ساله که دچار افسردگی طولانی مدت بوده است، در طی ۱۰ جلسه، به طور عملی و گام به گام توضیح داده شده است. فصل آخر کتاب، درباره کاربرد گروهی این روش درمانی و استفاده از اینترنت در درمان است.

اگرچه تمامه کتاب‌های CBT در ایران بر طبق الگویی مشخص و بر مبنای نیازهای ضروری علمی و عملی صورت نمی‌گیرد، اما به هر حال، این کتابی است که جای خالی آن احساس می‌شد. آثار منتشر شده درباره CBT، عمدتاً، یک‌پارچه، کلاسیک و اخیراً رویکردهای جدیدتری را به جامعه علمی معرفی کرده‌اند. از جمله مزیت این متن، سبب، مثبتی ساختن این نوع درمان، بر پایه مشاهدات تجربی و بالینی است.

و اما درباره اصطلاح Rumination (R) این واژه از ریشه لاتینی Rumen گرفته شده است و معنای آن "به فکر فرو رفتن"، "در فکر غوطه‌ور شدن"، "اندیشیدن"، "تأمل کردن"، "تعمق کردن" و "نشخوار کردن" است. منظور از R (_____) در این کتاب، عبارت است از تمرکز وسواسی‌گونه‌ای که در آن، علل و پی‌آمدهای مسأله در کانون فکر و اندیشه و درجه تزار می‌گیرند، بدون آن که درباره حل مسأله اندیشیده شود. برای وضع معادل مناسب، شاید بتوان از واژه اندیشه به‌بود جست. در "سیاست‌نامه" ("سیرالملوک") می‌خوانیم: "دیگر روز، از دل مشغولی، تنها برنشست و در رویه، ابان نهاد. اندیشان اندیشان همی رفت" [برگزیده "سیاست‌نامه" ("سیرالملوک")، به اهتمام جعفر شعار، انتشارات امیرکبیر، تهران، چاپ دوم، ۱۳۵۶، ص ۱۰]. در این جمله، از کلمه اندیشان اندیشان استفاده شده است که به نحوی به مفهوم R نزدیک است. البته کلمه دل مشغولی نیز که ترجمه مناسبی برای Preoccupation به نظر می‌رسد، چندان بی‌ارتباط با R نیست. در شاهنامه نیز از واژه اندیشه، به مفهوم در فکر فرو رفتن، دغدغه و نگرانی استفاده شده است:

روانش ز اندیشه آزاد شد	تهمتن ز گفتار او شاد شد
سرش را غم و درد هم‌پیشه شد	دل شاه‌زاد در پراندیشه شد

شاید معادل‌هایی مانند پُراندیشگی، اندیشناکی، اندیشه‌خواری بد نباشند. البته نشخوارهای فکری به لحاظ قرینه‌آفرینی و تکراری بودن، به اصل مفهوم نزدیک‌تر است، اما چندان زیبا و خوش معنا به نظر نمی‌رسد.

اگرچه در کتاب، این نوع افکار به دو دسته بهنجار و نابهنجار تقسیم شده است - و طبیعتاً آن چه باید مورد تغییر قرار بگیرد، دسته نابهنجار اندیشناکی‌هاست - اما به نظر من کلّ جریان افکار حثّی زمانی که مستقیماً در حدود حلّ مسأله نیستند و خصوصیت خودآیند (اتوماتیک) دارند، نقشی در رفتار انطباقی ایفا می‌کند. شاید بهتر بود بیش‌تر درباره ریشه و سازوکار این نوع افکار، در کتاب توضیح داده می‌شد. در این باره می‌توان از بحثی مانند گفتار درونی و نقش آن در آگاهی، روایت و فرایند تصمیم‌گیری کمک گرفت و مسأله را در سطح نوروپسیکولوژی و مدارهای مغزی مورد توجّه قرار داد. به نظر من در اندیشناکی نوعی سرگردانی فکری وجود دارد که هدف آن در نهایت، حلّ مسأله است. اگرچه گاه بسیار دیر این هدف برآورده می‌شود و ممکن است انطباقی خود را از دست بدهد.

مترجم کتاب خانم الهام اشتا از دانش جدید پرورش یافتگان CBT است. خانم اشتاد فردی است علاقه‌مند، جدّی و برخورداری از توانایی‌های «رخ‌شان بالینی». امید است که هم‌چنان منشأ خدمات علمی در عرصه روان‌شناسی بالینی باشد.

این کتاب را همه درمانگرانی که در صدد درمان افسردگی هستند، مفید و راه‌گشا خواهند یافت. اما توصیه می‌شود همکاران برای آشنایی بیش‌تر با افکار و دیدگاه‌های «ات‌کینز»، مقاله زیر را مطالعه کنند:

Watkins, E. R. (2008). Co-constructive and Unconstructive repetitive thoughts. *Psychological Bulletin*, 134 (2), 163-206.

حبیب‌الله قاسمی

استاد گروه روان‌پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

شهریور ۱۳۹۶

فهرست مطالب

۱۱	درباره نویسنده.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	قدردانی.....
۲۱	بخش اول: فرایندهای اندیشناکی در آسیب‌شناسی روانی و درمان.....
۲۳	فصل ۱- اهمیت وجود درمان متمرکز بر اندیشناکی چیست؟.....
۲۳	شناسایی یک شکاف بزرگ درمانی.....
۳۳	خلاصه درماتر شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی.....
۴۷	فصل ۲- درک اندیشناکی.....
۴۷	اندیشناکی، یک رایندها را است که به وسیله اهداف ناتمام، برانگیخته می‌شود.....
۵۰	اندیشناکی آسیب‌زا به عنوان یک عبارت.....
۵۴	کارکردهای اندیشناکی: اندیشناکی به عنوان شکلی از اجتناب.....
۵۷	الگوی پردازش در اندیشناکی.....
۶۰	ارتباط میان نگرانی و اندیشناکی.....
۶۱	کارکردهای احتمالی اندیشناکی.....
۶۷	فصل ۳- مفاهیم اساسی و اصول درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی.....
۷۰	ساختار جلسات درمانی.....
۷۰	فنون اساسی مورد استفاده در درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی.....
۷۷	تکلیف خانه.....
۷۸	درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی و تفکر منفی.....
۷۹	اصول کلیدی در درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی.....
۹۳	بخش دوم: درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی.....
۹۵	فصل ۴- ارزیابی اولیه.....
۹۶	ارزیابی مختصر تاریخچه بیمار، شرایط فعلی و مسایل وی.....
۹۸	مرور کلی تاریخچه افسردگی بیمار و جزئیات دوره اخیر.....
۱۰۲	ارزیابی آغازین اندیشناکی و اجتناب وابسته به آن.....
۱۱۳	بررسی یک مورد خاص از اندیشناکی.....
۱۱۴	خودآزمایی: در مورد فرمول‌بندی اولیه مشکل سودابه فکر کنید.....
۱۲۶	پاسخ خودآزمایی: بازخورد گرفتن در مورد فرمول‌بندی مشکل سودابه.....

۱۲۹	فصل ۵- منطق درمان و تعیین اهداف
۱۲۹	منطق درمان
۱۵۱	فصل ۶- تحلیل کارکردی اندیشناکی
۱۵۱	گام‌های کلیدی برای تحلیل کارکردی اندیشناکی
۱۶۱	تحلیل کارکردی اجتناب
۱۶۲	مثال موردی: آناهیتا
۱۸۷	فصل ۷- انتخاب مداخله‌های درمانی
۱۸۷	مداخله‌های اساسی
۱۸۸	مداخله‌های آغازین
۱۸۹	تغییر دامن وابستگی‌های محیطی: برهم زدن مسیر بروز نشانه‌های هشداردهنده تا ظهور عادت
۲۰۷	شرطی‌سازی متقابل در مورد عادت اندیشناکی: ایجاد طرح‌های اگر-آن‌گاه
۲۱۶	برخی از رفتارهای حاشیه‌زین رایج برای طرح‌های وابستگی
۲۲۳	فصل ۸- اجرای مداخلات در عمل- موانع و مشکلات
۲۲۳	کار درمان در قالب فرمول‌بندی دامن شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی
۲۲۷	خودآزمایی: برنامه‌ریزی گزینه‌های درمانی بر فرداد
۲۳۵	شناسایی مشکلات و موانع اجرای درمان
۲۳۸	تحلیل کارکردی و موانع درمانی
۲۴۵	فصل ۹- تغییر سبک پردازش- الگوی عینی و اختص صی
۲۴۷	تشخیص سبک فکری بیمار
۲۵۰	آزمایش رفتاری چرا-چگونه
۲۵۴	توضیح تفاوت بین سبک پردازش فکری عینی و انتزاعی
۲۶۰	آموزش عینیت
۲۷۵	تحلیل کارکردی و سبک فکری
۲۷۹	تصویرسازی، تجتم و عینیت
۲۸۰	مفاهیم کلی تصویرسازی
۲۸۷	فصل ۱۰- تغییر سبک پردازش- جذب
۲۹۰	مؤلفه‌های کلیدی تغییر سبک
۳۰۱	ارائه منطق برای تمرین جذب
۳۰۴	تمرین جذب برای تأیید تحلیل کارکردی
۳۰۵	مشکلات مربوط به تمرین و تجربه جذب

مثالی از گفت و گو در زمینه معرّفی فنّ جذب و بررسی یک خاطره از جذب شدن در کار	۳۰۹
فصل ۱۱- تغییر سبک پردازش - شفقت	۳۱۵
شرایط مناسب برای انتخاب شفقت به عنوان روش مداخله	۳۱۸
معرّفی شفقت به بیماران	۳۱۹
گام‌ها و مفاهیم کلیدی برای القای سیستم ذهنی مشفقانه	۳۲۲
عمل کردن به روش مشفقانه	۳۲۷
مثالی از تسهیل شفقت	۳۲۸
ارزش‌ها	۳۵۰
بخش سوم: اجرا پیش‌برد درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی	۳۵۵
فصل ۱۲- یک مثال از درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی از آغاز تا پایان	۳۵۷
ارزیابی اولیه: بلسمه بی‌اورد و رم	۳۵۸
خودآزمایی: تحلیل کارکردن و فرمول‌بندی برای آریا	۳۶۴
خودآزمایی: جزئیات طرح درمان برای آریا	۳۶۵
تحلیل کارکردی و فرمول‌بندی: سنساک برای آریا	۳۶۶
طرح درمانی درمان‌گر برای آریا	۳۶۷
خلاصه درمان آریا: جلسات ۳ الی ۱۰	۳۶۸
نتیجه	۳۷۴
فصل ۱۳- روش‌های مختلف اجرای درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی	۳۷۵
گروه درمانی	۳۷۶
نسخه اینترنتی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی	۳۹۷
پیوسته	۴۰۵
برگه‌ها	۴۰۵
برگه ۱: مفاهیم کلیدی در مورد اندیشناکی	۴۰۶
برگه ۲: اجتناب	۴۱۱
برگه ۳: تنظیم اهداف	۴۱۵
برگه ۴: خودیابی	۴۱۸
برگه ۵: ردیابی اندیشناکی و اجتناب	۴۲۱
برگه ۶: برگه ثبت دوره‌های اندیشناکی	۴۲۳
برگه ۷: برگه پیش‌آیند-رفتار-پس‌آیند (ABC)	۴۲۴
برگه ۸: کارآمدی بیش‌تر	۴۲۵
برگه ۹: کارآمدی بیش‌تر	۴۳۱

برگه ۱۰: درآمیختن عینی با زندگی ۴۳۳

نمایه ۴۴۱

www.ketab.ir

مقدمه

این کتاب، برای اختصاص بالینی نوشته شده است که به دنبال یافتن راه‌های بهتر برای چالش با مشکلات نفس‌گیر اندیشه‌ی ماکی و خیرانی در بیماران‌شان هستند. سبک نگارش کتاب به گونه‌ای است که برای بالینگران در تمام سطوح، از تازه‌کاران تا ناظران آموزش شناختی، قابل استفاده باشد.

در بیست سال اخیر، اندیشناکی و افکار منفی راجعه^۱، به عنوان دو مورد از مجموعه مهم‌ترین سازوکارهای شناختی مؤثر در شروع و تداوم^۲ تسکین و اضطراب، شناخته شده‌اند. با این وجود، تا به امروز، دستورالعمل‌های محدود و سطحی برای مداخله در اندیشناکی، وجود دارند. من با هدف پر کردن این شکاف بزرگ، کتاب حاضر را نوشتم تا یک دستورالعمل دقیق و جامع برای درمان‌گران فراهم کنم. بنابراین، هدف نگارش کتاب حاضر، فراهم کردن مفاد^۳ بود در زمینه توصیف وضعیت مفهوم فوق تا به امروز^۴، و ارائه راهکارهایی است که من آن‌ها را در کتابش می‌زان اندیشناکی در بیماران، اثربخش یافته‌ام.

این کتاب، براساس کتابچه راهنمای اصلی نوشته شده است که من برای اجرای کار پژوهشی در زمینه درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی، نوشته بودم. بنابراین، کتاب، یک راهنمای مبتنی بر شواهد است و درمانی را معرفی می‌کند که اثربخشی آن براساس پژوهش‌ها تأیید شده است. چون کتاب برگرفته از کتابچه راهنمای پژوهشی است، تمام درس‌ها و تجارب بالینی به دست آمده در خلال ۱۵ سال اجرا و ارزیابی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی را جمع‌آوری کرده است. با این که پژوهش‌های من در زمینه این درمان، بر اندیشناکی در افسردگی باقیه‌ای^۵ متمرکز بوده‌اند، کاربرد

1 . Repetitive Negative Thoughts

2 . State of the Art

3 . Residual Depression

نظریه‌ها و فنون ارائه‌شده در کتاب، محدود به این حوزه نیست. در آزمایش سال ۲۰۱۱، اندیشناکی به عنوان تنها هدف درمان مدّ نظر قرار گرفت، تا مشخص شود که آیا صرفاً کاهش اندیشناکی موجب کاهش افسردگی باقی‌ای می‌شود یا خیر. اما یک پژوهش اخیر، مزایای بیش‌تر درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی برای افسردگی را، در مقایسه با سایر روش‌های درمانی، تأیید کرده است: گروهی که تحت درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی قرار گرفتند، در مقایسه با گروهی که در جلسات درمان شناختی رفتاری کلاسیک شرکت کرده بودند، بهبود بیش‌تری را نشان دادند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش، شامل ۱۳۱ بیمار بزرگسال با تشخیص افسردگی عمده بودند که از میان بیماران یک مرکز روان‌پزشکی برپایی انتخاب شدند (ونگارد، وات‌کینز، گوندن، کرافتون و مولر، ۲۰۱۵). پژوهش‌های دیگر، ارزیابی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی را در پیشگیری از بروز افسردگی و اضطراب در جوانان و نیز، کاهش اندیشناکی و افسردگی را در بزرگسالان دارای تاریخچه افسردگی، نشان داده‌اند. علاوه بر این، تحلیل نظری و کاربردی موجهی برای حمایت از کاربرد گسترده‌تر این روش درمانی، وجود دارند.

رویکردها و فنون ارائه‌شده در این کتاب، را می‌توان به عنوان یک درمان مستقل برای افسردگی، رویکرد متمرکز بر اندیشناکی در قالب یک دوره درمان شناختی رفتاری برای افسردگی یا سایر اختلال‌ها، و یا به عنوان ضمیمه‌ای برای سایر رویکردهای درمانی، مورد استفاده قرار داد. برای مثال، اگر با بیماری کار می‌کنید که به دلیل اندیشناکی یا نگرانی شدید، در درمان پیشرفت نمی‌کند، فنون ارائه‌شده در این کتاب صرف نظر از نوع اختلال بیمار، برای این بیماران منع درمانی مناسب خواهند بود. من باور دارم که این کتاب به درمان‌گران کمک خواهد کرد تا کارایی و نشخوار فکری را در تمام اختلال‌هایی که حاوی این علایم مهلک هستند، درمان کنند.

ایده نوشتن این کتاب، حدود بیست سال پیش به ذهن من خطور کرد؛ زمانی که به عنوان درمان‌گر شناختی رفتاری، در بخش تخصصی اختلال‌های خلقی انستیتو روان‌پزشکی و بیمارستان مادلزلی لندن کار می‌کردم. در حرفه خودم، اغلب با بیماران افسرده‌ای مواجه می‌شدم که به دلیل افسردگی شدید و غیرقابل درمان، به این بخش‌ها ارجاع داده می‌شدند. با این که روش درمان شناختی رفتاری کلاسیک ارون تی. بک، کارآمدی درمانی قابل توجهی داشته است، هم‌چنان بخش قابل ملاحظه‌ای از بیماران وجود داشتند که بهبود نمی‌یافتند و یا پیشرفت آن‌ها در درمان بسیار کند بود. وقتی که بیش‌تر و نزدیک‌تر با درمان این بیماران درگیر شدم، مشخص شد که تقریباً تمامی آن‌ها،

اندیشناکی را به عنوان یکی از مشکلات اساسی خود مطرح می‌کنند؛ در حالی که این مشکل، به قدر کافی مورد بررسی و مداخله قرار نگرفته بود. این مسأله موجب شد که من به مطالعه ماهیت اندیشناکی و پژوهش در زمینه مداخله‌های مؤثر بر آن بپردازم.

موازی با پژوهش‌های من، ادبیات مربوط به اندیشناکی با سرعت در حال رشد و گسترش بود و بیش‌تر و بیش‌تر بر اندیشناکی به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری مهم تأکید می‌شد. از جمله اثرگذارترین این پژوهش‌ها، می‌توان به کارهای سوزان نولن-هوکسما اشاره کرد. پژوهش‌های او عمدتاً بر آثار اندیشناکی متمرکز بوده‌اند. من کار خود را با الهام از پایان‌نامه دکترای خودم، بر سازوکارهای دخیل در اندیشناکی متمرکز کردم. کار دکترای من در فصل دو ارائه شده است که ارتباط میان پژوهش و کار بالینی را نشان می‌دهد و شامل جزئیات پژوهشی بیش‌تر برای متخصصانی است که علاقه‌مند به انجام کار پژوهشی در این زمینه هستند.

بنابراین، درمان‌شناختی از این متمرکز بر اندیشناکی، برآیند سال‌ها مشاهده بالینی و اجرای مداخلات درمانی است و یافته‌های تجربی را به زبان فنون بالینی، ارائه می‌کند. این کتاب، چکیده و نقطه اوج تمام کارهای بالینی و پژوهشی سال‌ها، اخیر محسوب می‌شود. هدف آن، ارائه راهکارهای درمانی به جامعه متخصصان بالینی است.

درمان ارائه شده در این کتاب، برگرفته از درمان شناختی-رفتاری کلاسیک برای افسردگی است. شاید علت این است که من در همین زمینه آموزش دیده‌ام. گسترش درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی، هم‌چنین، تحت اثر مهم ظهور مجدد درمان‌های رفتاری در حوزه افسردگی در دهه گذشته، و به ویژه ظهور شواهد فزاینده در زمینه اثربخشی فعال‌سازی رفتاری بوده است. رویکرد مشترک درمان حاضر با فعال‌سازی رفتاری، شامل توجه به عوامل زمینه‌ساز و تحلیل کارکردی است که توسط کریستوفر مارتل، سونجا دیمیجیان و همکاران، طراحی شده‌اند. در حقیقت، در ارتباط با کار من، مارتل و همکاران به دنبال بررسی این مسأله بوده‌اند که فعال‌سازی رفتاری، چه تأثیری بر اندیشناکی دارد. توضیحات ارائه شده در این زمینه در کتاب حاضر، قطعاً مدیون توصیه‌ها و راهنمایی‌های این گروه هستند.

گسترش درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی، هم‌چنین، بر پایه یافته‌های کار پژوهشی من در زمینه اهمیت تغییر سبک پردازش^۱ به عنوان ابزاری برای رها کردن بیماران از جریان اندیشناکی،

استوار بوده است. بنابراین، رویکرد درمانی، شامل راهکارهای تجربی برای تغییر دادن الگوی پردازش بیماران نیز هست. از این نظر، درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی، هم‌پوشانی با برخی از رویکردهای درمانی جدید دارد که اغلب تحت عنوان "درمان‌های موج سوم" شناخته می‌شوند. از جمله این درمان‌ها، می‌توان به ذهن‌آگاهی و درمان مبتنی بر شفقت و دلسوزی^۱، اشاره کرد. به ویژه، رویکرد درمانی حاضر شامل تمرین‌هایی برای درگیر شدن بیش‌تر با لحظه و حال و حمایت از شفقت نسبت به خویش^۲ است. تفاوت درمان ما با رویکردهای مذکور، در این است که درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی، براساس نتایج پژوهش‌های گسترده شکل گرفته است و مداخله‌ها برپایه تحلیل کارکردی دقیق، انتخاب و اجرا می‌شوند. برای مثال، تمرین‌های طراح‌ی شده برای بهبود شفقت نسبت به خویش که در این کتاب ارائه شده‌اند، با این که برگرفته از کار پال گیلبرت در زمینه اهمیت شفقت نسبت به خویش^۳ هستند، از رویکرد اصلی او فاصله گرفته‌اند زیرا برپایه شناسایی و تصوّر خود بیماران از تجربه‌های شخصی مورد شفقت به خود، طراح‌ی می‌شوند.

اساس کتاب حاضر تلاش برای بهبود رویکردهای درمانی برای تمام اختلال‌های بهداشت روان است. با این که ما درمان‌های "تجربش" به‌طور خاص در درمان شناختی رفتاری کلاسیک را داریم، تلاش برای بهبود مداوم رویکردها و فنون درمانی در زمینه سردگی و اضطراب، هم‌چنان ضروری به نظر می‌رسد. شناسایی و مورد هدف قرار دادن سازوکارهای مهمی از قبیل اندیشناکی، چالشی هماهنگ با ضرورت مذکور است. به علاوه، با توجه به گسترش شواهد مبنی بر این که اندیشناکی یکی از عوامل مهم آسیب‌پذیری است، تلاش برای یافتن راهکارهای مناسب برای مداخله در این زمینه، از اولویت‌های درمانی محسوب می‌شود. کتاب حاضر، راهکارهایی را برای کار با این عامل ارائه داده است. امیدوارم خواننده به این نتیجه برسد که روش‌های ارائه‌شده، نه تنها در بهبود مهارت‌های بالینی و تخصصی وی، بلکه در افزایش کارآیی درمان برای بیماران، مؤثر بودند. به همین، این رویکرد و راهکارهای ارائه‌شده، هم‌چنان نیازمند رشد درمانی و پژوهشی بیش‌تر در آینده هستند.

1. Compassion-Focused Therapy

2. Self-Compassion