

# شناخت درمانی مبانی و فراتر از آن

جو دیت اس. بک Ph D  
با مقدمه آرون تی. بک M. D.

ویراستار علمی  
دکتر لادن فتی

مترجمان  
دکتر لادن فتی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر فرهاد فرید حسینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

|                     |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | یکه، جودیت Beck, Judith S                                                                                                                                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | شناخت درمانی: مبانی و فراتر از آن / جودیت اس. بکه مترجمان لادن فتی، فرهاد فریدحسینی؛ ویراستار علمی لادن فتی.                                                                               |
| مشخصات نشر          | تهران: دانژه، ۱۳۹۰.                                                                                                                                                                        |
| مشخصات ظاهری        | ۴۴۸ ص.                                                                                                                                                                                     |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۹۰-۴                                                                                                                                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                                                                                                                        |
| یادداشت             | Cognitive therapy : basics and beyond                                                                                                                                                      |
| یادداشت             | عنوان اصلی: "راهنمای گام به گام شناخت درمانی" با کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "راهنمای گام به گام شناخت درمانی" با ترجمه ایرج دوراهکی، محمدرضا عابدی توسط انتشارات گلپای محمدی منتشر شده است. |
| یادداشت             | واژه نامه.                                                                                                                                                                                 |
| یادداشت             | کتابنامه.                                                                                                                                                                                  |
| عنوان دیگر          | راهنمای گام به گام شناخت درمانی.                                                                                                                                                           |
| موضوع               | شناخت درمانی                                                                                                                                                                               |
| موضوع               | شناخت درمانی - روشها                                                                                                                                                                       |
| شناسه افزوده        | فتی، لادن، ۱۳۴۲ - مترجم                                                                                                                                                                    |
| شناسه افزوده        | فرید حسینی، فرهاد، ۱۳۵۴ - مترجم                                                                                                                                                            |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۸۹ ۸۳۳ش/RC۴۸۹                                                                                                                                                                            |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۶/۸۹۱۴۲                                                                                                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | ۲۲۷۱۱۷۸                                                                                                                                                                                    |



نشر دانژه

|                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|
| عنوان: شناخت درمانی، مبانی و فراتر از آن                              |
| نویسنده: جودیت اس. بکه Ph D                                           |
| مترجمان: دکتر لادن فتی، دکتر فرهاد فریدحسینی                          |
| ویراستار علمی: دکتر لادن فتی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) |
| صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشد                                           |
| ناشر: دانژه                                                           |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار                                      |
| شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه / قطع: وزیری                                       |
| قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان                                                     |
| نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۰                                              |
| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۹۰-۴                                               |

Copyright © 2010 The Guilford press A Division of Guilford Publications, Inc.

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتایک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲  
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ - ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: [www.iketab.com](http://www.iketab.com)  
[danjehpub@hotmail.com](mailto:danjehpub@hotmail.com)  
[www.danjehpub.com](http://www.danjehpub.com)

## فهرست

| صفحه | عنوان                                           |
|------|-------------------------------------------------|
| ۷    | پیش درآمد                                       |
| ۱۱   | پیشگفتار                                        |
| ۱۳   | مقدمه مترجم                                     |
| ۱۷   | فصل یک: مقدمه                                   |
| ۲۳   | فصل دو: مفهوم پردازی شناختی                     |
| ۴۹   | فصل سه: ساختار نخستین جلسه درمان                |
| ۷۳   | فصل چهار: جلسه‌های دوم به بعد: ساختار و چارچوب  |
| ۹۵   | فصل پنج: مشکلات ساختار جلسه‌ی درمان             |
| ۱۱۱  | فصل شش: شناسایی افکار خودآیند                   |
| ۱۳۵  | فصل هفت: شناسایی هیجان‌ها                       |
| ۱۴۹  | فصل هشت: ارزیابی افکار خودآیند                  |
| ۱۷۵  | فصل نه: پاسخ به افکار خودآیند                   |
| ۱۹۱  | فصل ده: شناسایی و تغییر باورهای میانجی          |
| ۲۲۷  | فصل یازده: باورهای بنیادین                      |
| ۲۶۱  | فصل دوازده: سایر فنون شناختی و رفتاری           |
| ۳۰۷  | فصل سیزده: تصویرسازی ذهنی                       |
| ۳۳۳  | فصل چهارده: تکلیف درمانی                        |
| ۳۶۱  | فصل پانزده: ختم درمان و پیشگیری از عود          |
| ۳۸۱  | فصل شانزده: برنامه‌ریزی درمان                   |
| ۴۰۱  | فصل هفده: مشکلات درمان                          |
| ۴۱۷  | فصل هجده: پیشرفت کردن به عنوان یک شناخت درمانگر |

|     |                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۴۲۱ | پیوست الف: خلاصه ضابطه‌بندی شناختی رفتاری یک بیمار .....                    |
| ۴۲۷ | پیوست ب: فهرست مطالب خواندنی پایه در حوزه شناخت درمانی برای درمانگران ..... |
| ۴۲۹ | پیوست پ: فهرست مطالب خواندنی برای بیماران (و درمانگران) .....               |
| ۴۳۱ | پیوست ت: منابع شناخت درمانی .....                                           |
| ۴۳۳ | منابع .....                                                                 |
| ۴۳۹ | واژه‌نما .....                                                              |
| ۴۴۱ | موضوع‌نما .....                                                             |

## پیش درآمد

این کتاب چرا نوشته شده است؟ طبیعی است هر کسی که کتابی درباره‌ی روان‌درمانی می‌خواند، این پرسش را از خود بپرسد. این پیش‌درآمد در پی آن است که به این سؤال پاسخ دهد.

برای این که این پرسش خوانندگان کتاب شناخت‌درمانی: مبانی و فراتر از آن، تألیف دکتر جودیت س. بک پاسخ داده شود، باید توجه خواننده را به نخستین روزهای شناخت‌درمانی و روند رشد آن از آن زمان تاکنون جلب کنم.

زمانی که من برای اولین بار شروع به درمان بیماران با استفاده از مجموعه روش‌هایی کردم که بعدها «شناخت‌درمانی» نام گرفتند، هیچ تصویری از این که این روش که به‌طور جدی از آموزش روانکاوانه من فاصله گرفته بود، مرا به کجا خواهد برد، نداشتم. من با توجه به مشاهدات بالینی‌ام و نیز براساس برخی مطالعات و آزمایش‌های بالینی نظام‌دار، این نظریه را ارائه کردم که هسته‌ی اختلالات بالینی نظیر افسردگی و اضطراب، اختلالی در تفکر است. این اختلال در تفکر به شکل نوعی سوی‌مندی نظام‌دار در شیوه‌ی تفسیر بیمار از تجارب خاصی جلوه‌گر می‌شود. من دریافتم که می‌توانم با هدف قرار دادن این تعبیر غیرسودمند و پیشنهاد دادن پاسخ‌های جایگزین که همان توضیح‌های احتمالی دیگر برای تبیین این رویداد هستند، سریعاً نشانه‌های بیماری را تا حدودی تسکین دهم. آموزش به بیماران در استفاده از این مهارت‌های شناختی موجب ابقای بهبودی می‌شد. این تمرکز بر مشکلات این‌جا و اکنون بیمار، طی حدود ۱۰ الی ۱۴ جلسه منجر به برطرف شدن کامل نشانگان بیماری می‌شد. بعدها آزمایش‌های بالینی که توسط گروه خود من و پژوهشگران و بالینی‌گرانی در سایر جاها انجام شد، کارآمدی این روی‌کرد را در درمان اختلالات اضطرابی، افسردگی و وحشت‌زدگی نشان داد.

در اواسط دهه ۱۹۸۰ میلادی می‌توانستم به‌جرات ادعا کنم که جای‌گاه شناخت‌درمانی، جای‌گاه یک «نظام روان‌درمانی» است. در این زمان شناخت‌درمانی عبارت بود از (۱) یک نظریه

شخصیت و آسیب‌شناسی روانی که حمایت تجربی محکمی برای فرضیه‌های اساسی‌اش داشت؛ (۲) یک مدل روان‌درمانی که دارای مجموعه‌ای از اصول و راهبردهایی آمیخته با نظریه آسیب‌شناسی روانی زیربنای آن بود؛ و (۳) یافته‌های تجربی محکم مبتنی بر مطالعات بالینی درباره‌ی پیامد درمان که کارآمد بودن این روی‌کرد را تأیید می‌کردند.

از همان آغاز کار من، نسل جدیدی از درمانگران، پژوهش‌گران، و مدرسان به پژوهش در باره‌ی مبانی مدل مفهومی آسیب‌شناسی روانی شناختی و شناخت‌درمانی کاربردی در مورد طیف وسیعی از اختلالات روان‌پزشکی پرداخته‌اند. پژوهش‌های نظام‌دار ابعاد شناختی اصلی شخصیت و اختلالات روانی، مبک شخصی‌پردازش و یادآوری اطلاعات در این اختلالات و رابطه‌ی آسیب‌پذیری و استرس را پیدا کرده‌اند.

استفاده از شناخت‌درمانی در درمان گستره‌ی وسیعی از اختلالات روان‌شناختی و جسمانی، بسیار فراتر از آن است که من در ابتدا، زمانی که برای نخستین بار چند بیمار مبتلا به اضطراب و افسردگی‌ام را شناخت‌درمانی می‌کردم، در ذهن خود تصور می‌کردم. پژوهش‌گران در سراسر دنیا و البته به ویژه در ایالات متحده بر اساس پژوهش‌های آزمایشی درباره‌ی پیامد درمان، کاربرد شناخت‌درمانی را در مورد طیف گسترده و متنوعی از اختلالات از جمله اختلال استرس پس از سانحه، اختلال وسواس فکری - عملی، انواع فوبیاها و اختلالات خوردن مورد تأیید قرار داده‌اند. شناخت‌درمانی در ترکیب با دارو در درمان اختلالات عاطفی دو قطبی، و اسکیزوفرنیا مفید واقع شده است. هم‌چنین شناخت‌درمانی در مورد گستره‌ی متنوعی از اختلالات طبی مزمن نظیر کمردرد، کولیت، فشار خون و سندرم خستگی مزمن نیز سودمند دانسته شده است.

حال که شناخت‌درمانی چنین کاربرد گسترده و متنوعی دارد، چگونه یک شناخت‌درمانگر مشتاق می‌تواند الفبای این درمان را بیاموزد؟ به قول «آلیس در سرزمین عجایب»، «باید از اول شروع کرد». حالا برگردیم به سؤالی که در آغاز این پیش درآمد مطرح شد. هدف این کتاب که توسط دکتر جودیت س. بک، از نسل جدید شناخت‌درمانگران نوشته شده (و در زمان نوجوانی‌اش از نخستین کسانی بود که به تفسیرهای من از نظریه تازه‌ام گوش فرا می‌داد)، ارائه‌ی مبانی اساسی مستحکم برای انجام شناخت‌درمانی است. علی‌رغم سلسله کاربردهای متفاوت توانمندانه شناخت‌درمانی، همه آن‌ها مبتنی بر اصول اساسی طرح شده در این کتاب هستند. سایر کتاب‌ها (که برخی را من نوشته‌ام) درمانگر را در هزار توی هر اختلال هدایت می‌کنند. به نظر من

این کتاب جای آن‌ها را خواهد گرفت و کتاب درسی اصلی شناخت درمانگران خواهد شد. حتی درمانگران متبحر نیز از این کتاب در بهبود مهارت مفهوم‌پردازی، بسط خزانه فنون درمانی خویش، طراحی برنامه‌های درمان اثربخش‌تر و برطرف کردن موانع و مشکلات، بهره خواهند برد.

البته هیچ کتابی جای نظارت آموزشی بر کار بالینی را در شناخت درمانی نمی‌گیرد. ولی این مجلد، کتابی مهم است و نظارت آموزشی بالینی که در حال حاضر توسط شبکه‌ای از درمانگران شناختی معرب (پیوست ت) ارائه می‌گردد؛ مکمل این کتاب خواهد بود.

دکتر جودیت س. بک به درستی در ارائه چنین هدایتی در شناخت درمانی صاحب صلاحیت است. طی ۱۰ سال گذشته وی کارگاه‌هایی اجرا کرده و موارد بالینی را به شکل کنفرانس ارائه نموده است. وی سخنرانی‌هایی درباره‌ی شناخت درمانی داشته، درمانگران تازه کار یا با تجربه زیادی را در شناخت درمانی آموزش بالینی داده است در تدوین پُر تکل‌های درمانی برای اختلالات چندی همکاری داشته و در پژوهش در شناخت درمانی مشارکت فعال داشته است. با چنین پیشینه‌ای وی دست به کار تألیف کتابی شده است که حجم قابل ملاحظه‌ای اطلاعات کاربردی در درمان شناختی را در اختیار خواننده می‌گذارد.

شناخت درمانی کار آسانی نیست. من کسانی را دیده‌ام که برای مثال در پژوهش‌های تجربی بالینی شرکت می‌کنند و می‌آموزند که چگونه با افکار خود آیند بیمار چالش کنند ولی برداشت‌های بیمار از دنیای شخصی خویش را درک نمی‌کنند و معنای تجربه‌گری مشارکتی را نمی‌دانند. هدف دکتر جودیت س. بک آموزش، تعلیم و تدریس به درمانگران تازه کار و خبره در حوزه‌ی شناخت درمانی است و وی این مأموریت را به شیوه‌ای تحسین‌برانگیز به انجام رسانیده است.

## پیشگفتار:

طی ۱۰ سال گذشته کارگاه‌ها و سمینارهایی در سطح ملی و بین‌المللی برگزار کرده‌ام و در این جریان سه نکته توجه مرا جلب کرده است. نخست، شوق فزاینده نسبت به شناخت درمانی به عنوان یکی از معدود نظام‌های وحدت یافته روان‌درمانی که دارای اعتبار پژوهشی است. دوم، تمایل جدی متخصصان حوزه بهداشت روان بر آموختن و اجرای شناخت درمانی به شیوه‌ای مستمر و توأم با مفهوم‌پردازی و تسلط بر فنون است. سوم، درباره شناخت درمانی سوء تفاهم‌های زیاد و عمده‌ای وجود دارد، مثلاً این که شناخت درمانی صرفاً مجموعه‌ای از فنون است، شناخت درمانی اهمیت هیجان‌ها و ارتباط درمانی را دست کم می‌گیرد و این که شناخت درمانی ریشه‌های دوران کودکی بسیاری از مشکلات روانشناختی را نادیده می‌گیرد.

تعداد بی‌شماری از شرکت کنندگان کارگاه‌ها به من گفته‌اند که سالیان سال از فنون شناختی استفاده کرده‌اند بی‌آن که نام آن‌ها را شناخت درمانی بگذارند. گروه دیگری از شرکت کنندگان اولین دستورالعمل<sup>۱</sup> شناخت درمانی یعنی شناخت درمانی افسردگی (بک، راش، شاو، امری، ۱۹۷۹) را می‌شناختند. و درصدد آن بودند که این نوع درمان را به شیوه‌ای اثربخش‌تر به کار گیرند. این کتاب طوری تنظیم شده که پاسخ‌گوی طیف وسیعی از مخاطبان باشد، اعم از کسانی که هرگز تجربه انجام شناخت درمانی را نداشته‌اند، تا کسانی که تجربه دارند ولی می‌خواهند مهارت خود در مفهوم‌پردازی شناختی بیماران، طراحی برنامه درمان، استفاده از فنون متنوع، ارزیابی اثربخشی روش درمان‌شان و معلوم کردن مشکلاتی که در جلسات درمان پیش می‌آیند را ارتقاء دهند.

برای این که موضوع به ساده‌ترین شکل ممکن ارائه شود، من یک بیمار را به عنوان مثال این کتاب انتخاب کرده‌ام. سارا زمانی که من نوشتن این کتاب را سال‌ها قبل شروع کردم، بیمار من

بود. وی از بسیاری جهات بیماری ایده‌آل بود و درمان وی مثالی روشن از شناخت‌درمانی استاندارد یک دوره واحد افسردگی غیر پیچیده است. به منظور پرهیز از مشکل آفرینی، مشخصات سارا و سایر بیمارانی که در این کتاب از آن‌ها یاد شده است، تغییر کرده است، تشخیص آن‌ها به گونه‌ای مطرح شده که مطالب به واضح‌ترین شکل ممکن ارائه شوند. علاوه بر این به جای واژه «مراجع» از کلمه «بیمار» استفاده شده است تا جنبه اصیل بالینی و پزشکی مجموعه‌ای که من در آن کار می‌کنم را متجلی سازد.

تألیف این کتاب بدون تجاربی که در کنار آرون تی. بک، که پدر شناخت‌درمانی، پدر من، نظریه پرداز، درمانگر، انسان و دانشمندی فوق‌العاده است کسب شد، میسر نبود. آنچه که در این کتاب ارائه شده محصول سال‌ها تجربه بالینی من، توأم با خواندن، نظارت آموزشی در کار بالینی و گفتگو با پدرم و دیگران است. من از هر یک از ناظرین آموزش بالینی و بیمارانی که با آن‌ها کار کرده‌ام، بسیار آموخته‌ام. از همه آن‌ها سپاسگزارم.

علاوه بر این از تمام کسانی که وقتی این کتاب را می‌نوشتم درباره‌ی آن اظهار نظر کردند نیز کمال تشکر را دارم، مخصوصاً کوین کولون<sup>۱</sup>، کریستین پدسکی<sup>۲</sup>، توماس الیس<sup>۳</sup>، دونالد بیل<sup>۴</sup>، ای توماس داود<sup>۵</sup>، و ریچارد بویس<sup>۶</sup>، از تینا اینفورتو<sup>۷</sup>، هلن ولز<sup>۸</sup>، و باربارا اچری<sup>۹</sup> که مثال‌ها را آماده کردند و از راشل تیچر<sup>۱۰</sup> و هدر بوگدانوف<sup>۱۱</sup> که در مراحل آخر کمک کردند هم متشکرم.

1-Kevin Kuehlwein  
5-E.Thomas Dowd  
9-Barbara Cherry

2-Christine Padesky  
6-Richard Busis  
10-Rachel Teacher

3-Thomas Ellis  
7-Tina Inforzato  
11-Heather Bogdanoff

4-Donald Beal  
8-Helen Wells

## مقدمه مترجم

کتابی که در پیش رو دارید، در سال ۱۹۹۵ منتشر شده است و از آن زمان تا کنون یکی از اصلی ترین منابع آموزش شناخت درمانی محسوب می شود. اگرچه آرون تی بک شناخت درمانی را ابداع کرد، ولی به گفته ی وی، دخترش جودیت بک این شانس را داشت که در درون این اندیشه و نظام درمانی پرورش یابد و سال های نوجوانی خود را در حال پردازش اطلاعات کسب شده در محضر پدر بگذراند. به همین دلیل در سراسر این کتاب درونی بودن مفاهیم برای نویسنده و به قولی «با تمام وجود» نگاشته شدن این کتاب را می توان دریافت. به همین دلیل علی رغم سرعت رشد شناخت درمانی و انتشار مطالب تازه در این حوزه، این کتاب همچنان یکی از منابع اصلی در شناخت درمانی به شمار می آید. تا آن جا که همه ی نهادهای اعتبار بخشی درمان های شناختی رفتاری، مطالعه ی این کتاب را برای کسانی که مایل به دریافت گواهی نامه ی رسمی شناخت درمانی هستند، اجباری اعلام کرده اند.

علاقه مندی من به این کتاب به سال ۲۰۰۲ باز می گردد که قرار بود چند ماهی از تحصیلاتم را تحت نظر پروفسور کیث دابسون در دانشگاه کلگری کانادا بگذرانم. قبل از عزیمت، به زعم خودم شروع به مطالعه جدیدترین مطالب آن زمان در حوزه شناخت درمانی و آسیب شناسی روانی کردم. آن موقع فرض میانجی من این بود: «اگر می خواهی تصویر خوبی از خودت به عنوان یک ایرانی به استاد بدهی، باید به دانش روز مسلط باشی». پس از ملاقات با پروفسور دابسون، و زمانی که کارم را در دانشگاه شروع کردم، با کمال حیرت اولین کتابی که خواندن آن به من تکلیف شد، کتاب پیش روی شما بود که در آن زمان ۷ سال از انتشارش سپری می شد. فرض میانجی ام چندان دقیق از آب در نیامد! من اگرچه نه چندان از سر رغبت، شروع به مطالعه کردم و خیلی خیلی زود غرق در کتاب شدم، به طوری که دور اول مطالعه آن را ظرف چند روز به پایان رساندم، گویی که در حال خواندن یک رمان هستم. این کتاب از آن زمان تا کنون همدم همیشگی من است.

تصمیم به ترجمه این کتاب چندین دلیل داشت. از زمانی که تدریس شناخت درمانی را شروع کردم، این کتاب از منابع اصلی تدریس من به شمار می‌آید و عمیقاً معتقدم یکی از خلاءهای اصلی دانش لازم برای درمان، یعنی «ساختار» و «فرایند» درمان را پوشش می‌دهد. این درست برخلاف سنت متداول در تدوین کتب آموزشی است که بر فنون متمرکز می‌شوند. دانستن این دو بخش مهم درمان، در به کارگیری انواع جدیدتر درمان‌های شناختی رفتاری نیز ضروری است. علاوه بر این، روند روبه‌رشد روان‌درمانی، به‌ویژه درمان‌های شناختی رفتاری در ایران، طی دهه اخیر سرعت فزاینده‌ای گرفته است. امکانات و منابع موجود متناسب با نیازهای آموزشی، نیستند و این مشکل منجر به آموزش آشفته و پراکنده روان‌درمانی‌های شناختی و رفتاری شده است. همچنین، این سوء تفاهم پیش آمده است که روی کردهای جدید در درمان شناختی رفتاری، به کلی مستقل و مجزا از فرایند شناخت درمانی کلاسیک هستند و در نتیجه آموزش شناخت درمانی‌های نوین بدون رعایت پیش شرط آموزش در شناخت درمانی کلاسیک میسر است! این دلایل سبب شد تا پیشنهاد ترجمه کتاب پایه‌ی «شناخت درمانی: مبانی و فراتر از آن» از انتشارات گیلفورد را بپذیریم. این کتاب یکی از موفق‌ترین کتاب‌ها در طی ۱۵ سال گذشته بوده و یکی از منابع اصلی مطالعه در حوزه شناخت درمانی به شمار می‌رود. مقدمه و پیش‌درآمد کتاب که توسط جودیت اس بک و آرون تی بک نوشته شده‌اند، به‌خوبی نشان‌دهنده جایگاه این کتاب در ادبیات شناخت درمانی است. ما سعی کردیم تاجای ممکن ترجمه را مطابق با اصل کتاب پیش ببریم. تنها تغییر کتاب، تغییر اسامی انگلیسی به اسامی آشناتر است. در برگردان گفت‌وگوهای درمانی کتاب، سعی شد از ادبیات گفتاری به جای ادبیات نوشتاری استفاده شود تا به این ترتیب نمونه‌ها و مثال‌ها به واقعیت اتاق درمان نزدیک‌تر باشند. علاوه بر این، لحن خودمانی برای درمانگر انتخاب شد. همکارانی که هم‌زمان با ترجمه این کتاب، ترجمه تألیف بعدی دکتر جودیت بک یعنی «شناخت درمانی برای بیماران دشوار: آن‌گاه که مبانی و فراتر از آن کافی نیستند»، را انجام داده‌اند، لحن رسمی‌تری را برای گفت‌وگوهای درمان انتخاب کرده‌اند. هدف ما این بود که نشان دهیم در انتخاب لحن درمان، درمانگر شرایط و نیز میزان دشواری، حساسیت یا ظرافت ارتباط با بیمار را در نظر می‌گیرد و براین اساس تصمیم می‌گیرد بیمار را خودمانی یا رسمی خطاب کند.

مجوز انتشار ترجمه فارسی این کتاب طی قراردادی میان انتشارات گیلفورد و انتشارات دانژه و با رعایت مقررات جهانی حق نشر، به نشر دانژه واگذار گردیده است. مترجمان از آقای دکتر سازمند و همکارانشان در انتشارات دانژه و خانم کتی کوئل و آقای دیوید میشل از انتشارات گیلفورد نهایت تشکر را دارند. در مسیر ترجمه کتاب همواره از حمایت‌های این دوستان برخوردار بودیم. اصل جدایی‌ناپذیر رویکرد شناختی رفتاری، «بازخورد» است؛ بنابراین از دوستان و همکاران خواننده‌ی این ترجمه تقاضا داریم ما را با بازخوردهای خود راهنمایی کنند.

**دکتر لادن فتی**

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

www.ketab.ir