

# حوارات للاستكشاف

## تحسين فاعلية العلاج النفسي

### **Dialogues for Discovery**

**Improving Psychotherapy's Effectiveness**

**Christine A. Padeski & Helen Kennerley**

ترجمة بتصرف

د. احمد ابو دوش



A decorative graphic consisting of several overlapping speech bubbles of various shades of gray, arranged in a circular pattern around the central text.

# حوارات للاستكشاف

تحسين فاعلية العلاج النفسي

Authorized translation from the English version, titled **Dialogues for Discovery - Improving Psychotherapy's Effectiveness**, First Edition," ISBN 978-0-19-958698-1, by **Christine A. Padeski & Helen Kennerley**, publishing by Oxford University Press, Copyright © Oxford University Press 2023

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



المملكة الأردنية الهاشمية - عمان

ساحة الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الحجيري

هاتف: +962 6 4621938

واتساب: +962 7 77695000

ص.ب: 183520 عمان 11118 الأردن

بريد الكتروني: info@daralfiker.com

بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar al-fiker for publishing & distributing



pub/dar-alfiker



dar\_alfiker

التصنيف: 616.8914

تأليف: Christine A. Badeski & Helen Kennerley

ترجمة بتصرف: د. أحمد نبيل أبو دوش

حوارات للاستكشاف

رقم الإيداع: 2025/8/4711

الوصفات: العلاج النفسي // الأمراض العقلية // الصحة النفسية // العلاج السلوكي // الطب النفسي

\* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية  
\* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

الطبعة الأولى

1447 - 2026

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

DAR AL FIKER

ISBN: 978-9957-92-331-0



# حوارات للاستكشاف

## تحسين فاعلية العلاج النفسي

# Dialogues for Discovery

Improving Psychotherapy's Effectiveness

Christine A. Padeski & Helen Kennerley

ترجمة بتصرف

د. احمد نبيل ابو دوش

كلية الآداب - قسم علم النفس

الجامعة الأردنية

الطبعة الأولى

1447- 2026

دار الفكر  
ناشر وموزع





## الثناء المسبق على كتاب حوارات للاستكشاف

### Advance praise for Dialogues for Discovery

كتاب رائع - وثمرة سنوات كلا المحررتين من الفهم العميق والممارسة الإكلينيكية المبتكرة والتأمل الذاتي والخبرة المتنامية. ويحوي خبرات مماثلة أيضًا تنير فصول الكتاب من قبل متخصصين آخرين في العلاج المعرفي السلوكي تتناول مجموعات مختلفة من المراجعين ومشاكل محددة. يُجسد هذا الكتاب الحيوي والجذاب بمهارة الفضول الأصيل والتعاطف والاحترام والتعاون كأسس موجودة في قلب نهجه. ويمكن للقراء الانضمام إلى هذه الرحلة باستخدام أنشطة التعلم وأوراق التفكير الموجودة في كل فصل. إنه إضافة مهمة حقًا إلى الأدبيات حول عملية التعلم الفعّال في العلاج النفسي.

*Melanie Fennell, PhD*

ميلاني فينيل، دكتوراه

المدير السابق لدبلوم أكسفورد والماجستير في العلاج المعرفي السلوكي

والمدير المشارك لماجستير أكسفورد في العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية

إن مساعدة الناس على اكتساب نظرة ثاقبة لطبيعة عقولهم وحالاتهم العقلية المختلفة أمر شائع في العلاج النفسي، لكنها ليست مهمة سهلة. في كتابهم الجديد المثير، يجمع المعالجون المعرفيون الرائدون في العالم خبرتهم الواسعة معًا لتوجيه القارئ من خلال استخدام أشكال الحوار السقراطية لدعم تلك الأهداف العلاجية. الكتاب مليء بالإشارات للفرص وكذلك العوائق والمصائد المحتملة وكيفية التعامل معها. بالإضافة إلى الإلهامات، فإن النهج الموضح يساعد المراجعين على استكشاف نقاط القوة والمعاني الداخلية. ويمكن فهمه بسهولة وهو مكتوب بوضوح ومليء بنفاذ البصيرة الإكلينيكية الرائعة والنصائح والأدلة، وسيصبح هذا كتابًا ذا قيمة كبيرة للمعالجين من ذوي الخبرة والجدد على حد سواء بغض النظر عن مدرستهم العلاجية.

*Professor Paul Gilbert, OBE*

البروفيسور بول جيلبرت، OBE

مؤسس العلاج المركز على التعاطف

على الرغم من أن استخدام الحوار السقراطي والاستكشاف الموجه قد تم تشجيعه منذ فترة طويلة في العلاج النفسي، إلا أنه في العقد الماضي أو نحو ذلك فقط تم جمع بيانات كافية لإعطاء إرشادات إكلينيكية واضحة حول استخدامها. حوارات للاستكشاف هو مورد استثنائي للمعالجين الذين يسعون إلى توجيه مراجعهم نحو الاستكشاف والأمل. يقدم هذا الكتاب إرشادات واستراتيجيات عملية لإدارة مآزق ومعضلات العلاج الشائعة، مثل انخفاض دافعية المراجع، والقناعات غير المرنة، واختلال التحالف العلاجي. إنه دليل متطور إكلينيكيًا يركز على الأدلة التجريبية والمعرفة النظرية. تعمل الحوارات بين المعالج والمراجع وأمثلة الحالات المتنوعة كتوضيحات قوية لمبادئ العلاج الشائعة، وتوفر الاستراتيجيات السليمة إكلينيكيًا طريقًا للجناح. من خلال نهجها التشخيصي وتركيزها على توجيه الاستكشاف، فهي أداة قيمة لأي معالج يسعى إلى تعزيز ممارسته والمساهمة في تعافي مراجعيه وعافيتهم النفسية.

*Steven C. Hayes, PhD*

ستيفن سي هايز

دكتوراه أستاذ فخري في علم النفس، جامعة نيفادا، رينو

منشئ علاج القبول والالتزام

نادرًا ما يتم منح المعالجين النفسيين هدية تتكون من مزيج من المنحة الدراسية، والفتنة الإكلينيكية والمقالات القصيرة للحالات الإكلينيكية التعليمية العملية سهلة الاستخدام. كل التقدير لكريستين باديسكي وهيلين كينيرلي وزملائهم الأذكاء إكلينيكيًا لتوضيحهم كيفية استخدام الحوار السقراطي وإجراءات الاستكشاف الموجه في العلاج النفسي. يجب قراءة هذا الكتاب ودراسته وتنفيذه من قبل جميع مقدمي الرعاية الصحية.

*Donald Meichenbaum, PhD*

دونالد ميشنباوم

مدير أبحاث الدكتوراه في معهد ميليسا

لمنع العنف، ميامي فلوريدا

حوارات للاستكشاف هو كتاب ثوري. يقدم نموذجًا يتلاءم مع المعالجين من جميع مدارس العلاج الذين يرغبون في طرح أسئلة أكثر فاعلية والانصات والرد على إجابات المراجعين بطرق تساعد هؤلاء المراجعين على تحقيق استكشافات نشطة خلال العلاج. توضح لنا المؤلفتان، باديسي وكييرلي، بإسهاب من خلال أمثلة دراسات الحالة والتوجيه العملي كيف أن وضع الفضول العلاجي والتعاون في طبيعة الاهتمام أثناء المقابلة العلاجية يؤدي إلى تحولات كاملة في كيفية النظر إلى الأمور بدلًا من مجرد تغيير رأي شخص ما.

*Zindel Segal, PhD*

زيندل سيغال

دكتوراه أستاذ متميز في علم النفس في اضطرابات المزاج، جامعة تورنتو

مؤسس مشارك، العلاج المعرفي القائم على اليقظة



لكاثلين Kathleen

منذ حوارنا الأول، كانت استكشافاتنا معًا تغير الحياة.

.C.A.P

لإيفا ونوح، اللذين علماني الكثير عن الفضول العلاجي وعدم إطلاق الأحكام.

.H.K

## عن مترجم الكتاب

الدكتور أحمد أبو دوش

اختصاص نفسي إكلينيكي مرخص وأكاديمي يتمتع بخبرة واسعة في علم النفس التجريبي والعصبي المعرفي، وتدخلات الصدمات النفسية، ودراسة الألم، والممارسات النفسية المراعية للسياق الثقافي. حصل على درجة الدكتوراه في علم النفس التجريبي من جامعة مانشستر، وهو زميل في أكاديمية التعليم العالي (HEA) بالمملكة المتحدة.

يُعد الدكتور أبو دوش عضوًا فعالًا في فريق «الصحة النفسية العالمي والطب النفسي الثقافي»، ويرأس مجموعة بحثية متخصصة في «المنعة والعافية النفسية»، يُساهم من خلالها في تطوير تدخلات الصحة النفسية عبر سياقات ثقافية متنوعة. كما يحمل دبلومًا سريريًا في العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وحاصل على اعتماد من جامعة أكسفورد كمشرف ومدرب معتمد في هذا المجال. إضافة إلى ذلك، فهو معتمد كمشرف استشاري في العلاج بحركة العينين وتقليل الحساسية وإعادة المعالجة (EMDR)، ومدرب معتمد في عددٍ من البرامج الحديثة لعلاج الصدمات، من بينها العلاج الجمعي للصدمات الحديثة (GTEP)، وتخفيف الضيق الناتج عن الصدمة (TSR)، ومدرب مدربين في برنامج إدارة المشكلات المطورة (PM+)، حيث يُساهم في تعزيز الصحة النفسية المجتمعية وتقديم الدعم الفعال في البيئات محدودة الموارد.

تركز أبحاثه وممارسته السريرية على تدخلات الصدمات النفسية والأثر النفسي للألم، خصوصًا في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، مع تركيز خاص على المنطقة العربية. ويتميز عمله بتبني نهج مبتكرة ومراعية للخصوصية الثقافية، أبرزها تعزيز المنعة النفسية لدى الأفراد والمجتمعات.

حاليًا، يشغل الدكتور أبو دوش منصب أستاذ مساعد في قسم علم النفس بالجامعة الأردنية، حيث يواصل الإسهام في التدريس، والبحث العلمي، والممارسة السريرية، ويتمتع بسجلٍ غنيٍّ من المنشورات العلمية في مجال تخصصه.



## تمهيد

### Preface

تم تصميم كتاب حوارات للاستكشاف لمساعدتك على استكشاف طرق لمساعدة مراجعك على تجربة الأمل التي تنشأ عند إجراء الاستكشافات، صغيرة كانت أو كبيرة، في كل جلسة علاج. يمكن أن يكون هذا مشروعًا مثيرًا للمعالجين. لا يوجد رضا أكبر من المساهمة في تعافي شخص ما وزيادة الشعور بالعافية، خاصة عندما تكون قد ساعدته على تعلم كيفية مساعدته لنفسه.

لحسن حظ المعالجين، فإن نفس الأفكار التي توجه استكشاف المراجع تكشف أيضًا عن طرق واضحة لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها وإدارة مآزق ومعضلات العلاج الشائعة مثل الانخفاض الواضح في دافعية المراجع، وقناعات المراجع غير المرنة المصحوبة بمناقشات العلاج المتكررة، واختلال التحالف العلاجي، والتجنب، والسلوكيات الاندفاعية والقهرية. نتناول بالتفصيل هذه الأنواع من تحديات العلاج. نقدم استراتيجيات سليمة إكلينيكيًا لدفع العلاج إلى الأمام مرة أخرى باستخدام الحوارات بين المعالج والمراجع وأمثلة الحالات المتنوعة لتوضيح مبادئ العلاج الشائعة.

لقد أمضينا أكثر من عقد من الزمان في كتابة حوارات للاستكشاف. إن بطء تطور ترشيح المادة المنتقاة هو مصدر قوته الحقيقية. عندما بدأنا لم يكن هناك دليل تجريبي بشأن طرق التساؤل هذه في العلاج النفسي على الرغم من استخدامها منذ فترة طويلة والعدد الكبير من المؤيدين لها. أسفر العقد الماضي عن مجموعة متزايدة من المعرفة النظرية والأدلة التجريبية فيما يتعلق باستخدام المفيد للحوار السقراطي والاستكشاف الموجه في العلاج النفسي. كان لدى مؤلفينا المساهمين الوقت للتفكير باستمرار في تدريبهم العملي على توجيه استكشاف المراجع من خلال استخدام الحوار السقراطي وصقل رسائل فصولهم. يتألق التطور الإكلينيكي الناتج في المقالات القصيرة للمعالج والمراجع ونصائح استكشاف الأخطاء المفيدة للغاية المضمنة في هذا الكتاب.

في الأصل، نظرنا في تنظيم فصول حول تشخيصات المراجع. في النهاية، قررنا التركيز على موضوعات الفصول، والتي تبدو أكثر ملاءمة لكل من الممارسة الإكلينيكية والحركات الحديثة نحو مناهج التشخيص العابر للتصور وتخطيط العلاج. وبالتالي، يمكن للمعالج الذي يعمل مع مراجع يعاني من سمات اضطراب الشخصية الحدية أن يجد إرشادات ذات صلة ومفيدة في الفصول التي تتناول الاكتئاب والانتحار، والقناعات غير المرنة، والسلوكيات الاندفاعية والقهرية، وإدارة شذائد الحياة الكبيرة، والصور الذهنية. نحن نشجعكم

كقراءة على قراءه الفصول التي قد لا يبدو أنها تنطبق على ممارستكم الإكلينيكية على الفور. وخير مثال على ذلك هو الفصل 5، «الصور الذهنية: لغة العاطفة». يقدم هذا الفصل حجة قوية مفادها أنه إذا كنت لا تعمل مع الصور الذهنية في كل جلسة علاج تقريبًا، فمن المحتمل أن يكون علاجك أقل فاعلية مما يمكن أن يكون.

بينما يمكن للقراء الاطلاع على الفور على الفصول الأكثر صلة بممارستهم الإكلينيكية، نوصي بقراءة الفصلين 1 و 2 أولاً للحصول على نظرة عامة على الكتاب وكيفية التفاعل معه. يقدم الفصل 1 لمحة عامة عن دور وتطور طرق الاستكشاف الموجه في العلاج النفسي. كما يحدد المصطلحات الرئيسية المستخدمة في جميع أنحاء الكتاب، ويتناول لماذا ومتى يوصى بالحوار السقراطي في العلاج النفسي ومتى لا يكون كذلك، ويوضح مجموعة واسعة من طرق العلاج المستخدمة لتوجيه استكشاف المراجع، ويلخص الأبحاث الحالية. في نهاية الفصل 1، يوجد جدول يسرد بعض مبادئ العلاج الشائعة التي تم تناولها في كل من الفصول التالية. سيجد المعالجون جدول «المبادئ الشائعة التي تم تناولها في الفصول» مفيداً لتحديد المواد ذات الصلة إكلينيكيًا والتي يمكن أن تساعد في استكشاف أخطاء مآزق العلاج الخاصة وحواجز الطرق التي تواجهها. للحصول على قائمة كاملة بالمبادئ التي تم تناولها في هذا الكتاب، راجع دليل المبادئ في الملحق الخاص في الصفحات 565-568).

يقدم الفصل الثاني شرحًا مفصلاً لنموذج باديسكي المكون من 4 مراحل للحوار السقراطي (الأسئلة الاستعلامية، الإنصات التعاطفي، التلخيصات، الأسئلة التحليلية والتوليفية) جنبًا إلى جنب مع الرسوم التوضيحية الإكلينيكية المتنوعة لكل مرحلة في العمل. تساعد مراحلها الأربع المعالجين على البقاء على المسار الصحيح واستخدام الحوار السقراطي بشكل أكثر فاعلية مع المراجعين بطرق توجه صراحة استكشاف المراجع. نموذجها تعاوني وقائم على الفضول العلاجي والالتزام الحقيقي باستكشاف المراجع أينما قد يقود ذلك، وبغض النظر ما إذا كانت الاستكشافات تتناسب مع التفكير الحالي للمعالج أم لا. تقدم هذه الطريقة النهج المرتكز على المراجع والذي تم تبنيه من قبل المعالجين في العديد من مدارس العلاج النفسي في مئات ورش العمل التي قامت باديسكي بتدريسها دوليًا.

يمكن قراءة الفصول من 3 إلى 12 بأي ترتيب حسب اهتمام القارئ. تمت دعوة المعالجين الخبراء الذين يتمتعون بعقود من الخبرة الإكلينيكية في مجال تخصصهم لمشاركة حكمتهم الإكلينيكية المستقاة من آلاف الساعات من الاستكشاف الموجه للمراجعين. كنا محظوظين لأن مؤلفينا المختارين بالدرجة الأولى لكل فصل وافقوا على المساهمة في هذا الكتاب. الموضوعات التي تم استكشافها تشمل الاكتئاب والانتحار (الفصل 3)، والقلق (4)، و التصور التخيلي الذهني (5)، والقناعات غير المرنة (6)، والسلوكيات الاندفاعية والقهرية (7)، وشذائ الحياة (8)، والأطفال والمراهقين (9)، والعلاج الجمعي (10)، والإشراف (11)، ومستقبل حوارات للاستكشاف (12).

يوضح كل فصل كيف يمكن أن يساعدك نموذج باديسكي المكون من أربع مراحل للحوار السقراطي وطرق الاستكشاف الموجه الأخرى في تجنب وإدارة مصائد العلاج الشائعة التي غالبًا ما تصادفها عند العمل مع هذه الموضوعات أو الفئات في العلاج. في جميع أنحاء الكتاب، يتم تلخيص المبادئ التي تساعدك على البقاء على المسار الصحيح في مربعات «ضع في اعتبارك». في نهاية كل فصل، نقترح من خلال أنشطة تعلم القارئ طرقًا يمكنك من خلالها تخصيص ما تعلمته ليلائم ممارستك العلاجية أو الإشرافية. لاستخدام الكتاب في التدريس، يمكن تعيين أنشطة تعلم القارئ لممارسة الطلاب وتعلمهم. لمزيد من التركيز ومساعدتك على تعزيز المهارات التي تتعلمها في هذا الكتاب، نقدم أوراق عمل الممارسة المتفكرة في الملحق ونقدم إرشادات لاستخدامها في الفصل 12.

أثناء كتابة هذا الكتاب وتحريره، شعرنا بحماسنا الخاص في توقع قيام القراء بتفكيك هذه الأفكار واستخدامها بشكل جيد في جلسات العلاج. نأمل أن يصل حماسنا في هذه الصفحات ويلهمك الانخراط بشكل إبداعي مع هذه الأساليب ودمجها في ممارستك الإكلينيكية والإشراف والتعليم والبحث. نحن نقدم لك حوارات للاستكشاف. عندما تنخرط في هذه الحوارات مع مراجعيك انظر إلى أين تؤدي استكشافاتكم المتقاسمة بينكم!

*Christine Padesky and Helen Kennerley (Editors)*

كريستين باديسكي وهيلين كينيرلي (المحررتان)



## الشكر والتقدير

### Acknowledgments

تم تطوير الفكرة الأصلية لهذا الكتاب مع الدكتورة جوان كيرك، اختصاصية علم النفس الإكلينيكي، مؤسسة مركز أكسفورد للعلاج المعرفي، والإنسانة الاستثنائية. كانت جوان صديقة عزيزة لكلينا وقامت بتوجيه أجيال من المعالجين بحكمتها الشديدة وروح الدعابة ومساهماتها الإبداعية في العلاج النفسي. للأسف، لم تعيش جوان لرؤية الكتاب المنشور. نأمل أن نكون قد حققنا رؤيتها لذلك.

قامت كاثلين موني، واحدة من أكثر علماء النفس إبداعاً الذين نعرفهم، بتحرير فصولنا الافتتاحية ولعبت دوراً مركزياً في مساعدتنا على زيادة تركيز الكتاب. على سبيل المثال، أوصت بأن نحدد بوضوح مصطلحات مثل «الأساليب السقراطية» و«التساؤل السقراطي» و«الحوار السقراطي» و«الاستكشاف الموجه» والتي تستخدم بشكل تبادلي لتعني أموراً متشابهة أو مختلفة. لم تحسن اقتراحاتها الثاقبة طوال مراحل الكتابة والتحرير والإنتاج الكتاب فحسب، بل إنها عززت أيضاً قدرتنا على البحث والتدريس وتوظيف هذه الأساليب بشكل أكثر وضوحاً في العلاج النفسي. شكراً لك كاثلين على مشورتك السخية التي تجعل كل مشروع أفضل بكثير.

كان مؤلفوا فصولنا استثنائيين في جهودهم ملئ هذا الكتاب بالحكمة والمهارة الإكلينيكية. كما كان المحررون صبورين للغاية معنا، حيث كانت بعض فصولهم نضجت ببطء ولسنوات عديدة في انتظار اكتمال المخطوطة بأكملها. لقد أعربوا عن تفهمهم بدلاً من نفاذ الصبر عندما تعاملنا مع تحديات الحياة المختلفة التي تدخلت في تقدمنا. نحن محظوظون لأن نعتبر الكثير من الاختصاصيين الموهوبين أصدقاءنا. لن ننسى دفتهم ورعايتهم لنا طوال هذه العملية.

كما تستحق مطبعة جامعة أكسفورد امتناننا لصبرهم ودعمهم. إنه ناشر نادر لا يضغط على المحررين لإكمال كتاب في الوقت المحدد «مهما حدث». كان مارتين باوم والمحررون المختلفون في جامعة أكسفورد الذين عملوا معنا على مدار العقد الماضي كرماء ومفيدين للغاية في كل خطوة على الطريق. شاهد بعضهم أطفالهم يكبرون مع استمرار هذا المشروع. سمح التزامكم تجاهنا لهذا الكتاب بالنضوج والتطور إلى عمل أفضل مما تصورناه في البداية. شكراً لكم! تستحق محررتنا للإنتاج، كلير جونز، شكراً خاصاً لرعايتها بعناية هذا المشروع من خلال الإنتاج والعمل معنا بلا كلل للتأكد من أنه يتضمن الميزات التي أردناها.



هذا الكتاب يدور حول الحوارات مع المراجعين. تم إنشاء كل مقالة إكلينيكية قصيرة من تجاربنا مع أشخاص حقيقيين، على الرغم من تغيير التفاصيل لضمان السرية. في بعض الأحيان يتم عرض الأحداث الإكلينيكية مع المراجعين. كل مراجع رآه كل مؤلف من مؤلفينا يستحق شكرنا العميق. طوال حياتنا المهنية الطويلة، علمنا مراجعينا الكثير حول كيفية إجراء حوارات مثمرة حتى في الظروف الصعبة. بينما نسعد باستكشافات المراجعين، يمكننا أيضاً تعلم الكثير عندما تكون استكشافات المراجع عاقلة. هذا الكتاب هو كتاب أفضل بسبب كل ما تعلمناه بشكل جمعي من هذه التجارب.

كل واحد منا أيضاً يعلم ويشرف على المعالجين النفسيين. إلى طلابنا والمتدربين، شكراً لكم على جميع الأسئلة التي طرحتموها ولحظات الارتباك والنضال التي شاركتموها. لقد بينتم لنا أن هنالك العديد من المسارات للاستكشاف والعديد من الطرق للضياع على طول الطريق. لقد ساعدت الحوارات معكم في تحسين نماذجنا واستراتيجياتنا لتعليمها، ووعينا بالمصائد والعوائق التي تتطلب الاهتمام. نأمل أن يقدم هذا الكتاب إجابة جيدة على العديد من الأسئلة الممتازة التي طرحتموها حول الحوار السقراطي والاستكشاف الموجه على مدى العقود القليلة الماضية.

شكر خاص لعائلاتنا وخاصة كاثلين وأودو وإيفا ونوح وسوزان وبوب وروزان الذين قبلوا غياباتنا العديدة ولحظات شروود الذهن عندما منغمسين في هذا المشروع. دعمكم وحبكم يدعمننا في أفضل الأوقات وأسوأ الأوقات. لقد استفدنا أيضاً من تشجيع العديد من الأصدقاء والزملاء الذين أكدوا لنا أن هذا الكتاب ضروري وسيكون موضع ترحيب.

أخيراً، دخلت كريستين وهيلين هذا المشروع كأصدقاء مقربين. خلال هذا المشروع، سرنا معاً خلال أحداث وفاة 3 من آبائنا وأمهاتنا، ومرض خطير لكل من أزواجنا، وانتقالاتنا من منزل لآخر، والوباء، ورعاية أفراد الأسرة الأصغر سناً، وكتابة ستة كتب أخرى. يسعدنا أن نعلن أن صداقتنا نجت وازدهرت حتى خلال تحديات الحياة هذه التي واجهناها أثناء تقدمها. نتطلع إلى سنوات عديدة أخرى من الصداقة نتحدث فيها عن أشياء أخرى غير «كيفية تكوين مخطوطة كتاب».

*Christine Padesky and Helen Kennerley*

كريستين باديسكي وهيلين كينرلي

## مقدمة المترجم

يأتي هذا الكتاب بعنوان "حوارات للاستكشاف"، الصادر عن مطبعة جامعة أوكسفورد، وهو دليل عملي للتواصل والتفاعل العلاجي الـبـينـشـخـصـي، ومصدر عملي مفيد لكل من يعمل في مجال الصحة النفسية، سواءً من الأطباء النفسيين أو المعالجين الـاكـلـيـنـيـكـيـن أو المرشدين النفسيين واختصاصيي الصحة النفسية وغيرهم من مقدمي الرعاية الصحية المهتمين بتطوير مهاراتهم التواصلية والعلاجية. هذا الكتاب مليئٌ بالمفاهيم التي تساعد الاختصاصيين على القيام بحوارات فاعلة في عملهم الـاكـلـيـنـيـكـي، حيث تظهر أهمية السؤال الجيد وأهمية الاستفادة من نتائج الإجابة عليه لتشكيل عملية حوارية تفاعلية تدفع العلاج للأمام وتجنب الوقوع في المصائد التي قد يعلق بها الاختصاصيون، بالإضافة إلى مساعدتهم على الخروج من تلك المصائد.

لقد كان لي فرصة دراسة تخصص علاج الحالات المعقدة، ثم دراسة تخصص الإشراف والتدريب في العلاج المعرفي السلوكي في جامعة أوكسفورد، حيث عملت تحت إشراف الدكتورة هيلين كينيري، إحدى المؤلفتين الرئيسيتين لهذا الكتاب. وقد سبق أن ناقشت معها بعض أفكار الكتاب حتى قبل صدور نسخته الانجليزية، وقد طرحت فكرة ترجمته إلى اللغة العربية لما قد يمثل ذلك من أهمية للمختصين في العالم العربي، كما ناقشت بعض جوانب الترجمة مع الدكتور ألين ميلر، مدير برامج التدريب في معهد بيك للعلاج المعرفي، مما ساعدني على فهم أعمق لمحتوى الكتاب وفلسفة المؤلفين فيه.

إنَّ الترجمة ليست فقط تحويل الكلمات من لغة إلى أخرى، بل هي إعادة صياغة المفاهيم لتناسب مع ثقافة القارئ وقيمه ومعتقداته. ولذلك، حرصتُ خلال عملية الترجمة على تكييف النصوص ثقافيًا، بحيث تكون ملائمة للقارئ العربي والمسلم، مع الحفاظ على المضمون العلمي والأهداف العلاجية الأساسية. فعلى سبيل المثال، تم تعديل بعض المصطلحات مثل ترجمة "core beliefs" إلى "القناعات الراسخة" بدلًا من "المعتقدات"، وذلك لتفادي الخلط بين الجانب النفسي والجانب الديني. وقد كان لبعض النقاشات المثمرة التي دارت بيني وبين الزميل الفاضل الدكتور يوسف مسلم دور كبير في اختيار مصطلحات تناسب الثقافة العربية، وتتسق مع الرؤى الحديثة في العلاج النفسي، خصوصًا ما يتعلق بمفاهيم المنعة النفسية (Psychological Resilience) التي يُعدُّ الدكتور يوسف مسلم أحد روادها

في العالم العربي، وهذا المصطلح كان قد نحتته الأستاذ الدكتور أحمد الشيخ وهو أستاذ علم النفس في الجامعة الأردنية. كما أود أن أشكر زملائي في الجامعة الأردنية، وخصوصاً الأستاذ الدكتور أحمد الشيخ، على دعمهم الدائم وجهودهم المشتركة في البحث والتطوير في مجال العلوم النفسية.

هناك تعديلات وإضافات هامة في هذه النسخة المترجمة، حيث لم تقف الترجمة عند حدود الكلمات، بل امتدت إلى تعديل بعض القصص المرضية، وتغيير أسماء الشخصيات وجنسها أحياناً بما يتلاءم مع ثقافتنا، مع الحفاظ على الهدف التعليمي منها. كما تم إضافة مصطلحات جديدة مثل "مجالات الحياة"، و"الصّلات"، و"السياق" بخط مائل، حتى وإن لم تكن المؤلفتان تركّزان عليها بشكل مباشر، لكنها تدخل ضمن مداخلات المنعنة النفسية التي نؤمن بها ونطبقها في عملنا البحثي والتطبيقي.

ومن الجدير بالذكر أن الكتاب قد قدم رؤية شاملة ومتكاملة حول استخدام الحوار الاستكشافي كأداة علاجية فعالة، وهو لا يقتصر على العلاج الفردي فقط، بل يمتد إلى العلاج الجمعي وعلاج الأطفال والمراهقين أيضاً. كما أنه يتناول موضوعات متعددة مثل إدارة المقاومة العلاجية، وبناء علاقة تعاونية بين المعالج والمراجع، واستخدام أدوات تفاعلية مثل جداول الجلسات وأوراق العمل العلاجية، مما يعزز من فعالية العملية العلاجية ويقلل من العبء النفسي على المعالج.

ورغم قوة الكتاب وثراء محتواه، فقد لاحظت وجود بعض الأخطاء اللغوية والإملائية في الطبعة الأصلية، بالإضافة إلى بعض الصياغات التي يمكن تحسينها، وقد تم تصحيح كل ذلك في هذه الترجمة. كما أن الفصل السابع الذي يتناول السلوكيات الاندفاعية والسلوكيات القهرية يحتاج إلى قراءة دقيقة، إذ إن هناك فرقاً علمياً واضحاً بين النوعين، وتم التنبيه على مثل هذه الفروق حيث وردت.

أخيراً، لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى أسرتي الكريمة التي كانت سندي الأكبر في إنجاز هذا العمل الكبير، كما أشكر زملائي وطلابي في الجامعة الأردنية الذين شاركوني النقاشات والرؤى التي ساعدتني على تجويد الترجمة وجعلها أكثر انتماءً لثقافتنا العربية الإسلامية. كما أشكر الدكتورة هيلين كينيرلي التي رحبت بترجمة الكتاب، ومطابع جامعتي جامعة أوكسفورد الذين سهلوا التوصل إلى اتفاق مع دار الفكر في الأردن والذين أشكرهم على صبرهم عاماً كاملاً أثناء مراجعة هذا الكتاب بدقة وتأني لاختيار الكلمات الداخلة في الحوار وتوضيح سياقاتها بما يخدم المتخصصين في المجال النفسي. وختاماً، لا أدعي الكمال في هذه الترجمة، فالبشر خطؤون وملاحظات الزملاء هي محط ترحيب، ولكنني أستطيع القول بثقة أن هذه النسخة العربية، بعد التعديلات والإضافات التي أجريت عليها، أصبحت في جودتها وملاءمتها الثقافية أفضل من النسخة الأصلية في بعض الجوانب، خاصة فيما يتعلق بتكليف المحتوى

## 19 Introduction

مع المجتمع العربي المسلم. والفضل أولاً وآخرًا لله سبحانه وتعالى الذي أعانني على ترجمة هذا الكتاب ومراجعة الترجمة وإخراجها بهذا الشكل وإخلاص القصد له سبحانه.

نسأل الله تعالى أن يكون في هذا الكتاب الخير العميم  
والحمد لله رب العالمين.



## الفهرس

5	الثناء المسبق على كتاب حوارات للاستكشاف .....
11	تمهيد .....
15	الشكر والتقدير .....
17	مقدمة المترجم .....
29	قائمة المساهمين .....
31	<b>1. حوارات من أجل الاستكشاف: ماذا؟ لماذا؟ متى؟</b> .....
32	مرحبًا بجميع المعالجين .....
32	حوارات للاستكشاف مقابل تغيير عقول المراجعين .....
35	التعاريف .....
36	طرق الاستكشاف في العلاج النفسي: ما هي؟ .....
37	جذور الحوار السقراطي: تاريخ موجز .....
37	سقراط .....
38	ألفريد أدلر: أسئلة سقراطية في العلاج النفسي .....
39	آرون ت. بيك: التساؤل السقراطي في العلاج المعرفي .....
41	جيمس سي. أوفرهولسر: فلسفة ومنطق الأساليب السقراطية في العلاج النفسي .....
42	كريستين أ. بادسكي: أغراض واستخدامات الحوار السقراطي وطرق الاستكشاف الموجه الأخرى .....
49	أساليب الاستكشاف الموجه الأخرى .....
58	حوارات للاستكشاف: لماذا نستخدمها؟ .....
58	نتائج البحوث التجريبية .....
61	الحوار السقراطي: متى نستخدم؟ .....
62	متى نستخدم الحوار السقراطي؟ .....
68	متى لا نستخدم الحوار السقراطي؟ .....
71	ملخص .....
74	المراجع .....

77	2 . نموذج الحوار السقراطي المكون من أربع مراحل .....
78	من التساؤل السقراطي إلى الحوار السقراطي.....
78	السرعات الثلاثة للعلاج .....
80	نموذج الأربع مراحل للحوار السقراطي .....
81	المرحلة 1: الأسئلة الإستعلامية .....
93	المرحلة 2: الإنصات التعاطفي .....
103	المرحلة 3: ملخص المعلومات المجمعة .....
110	المرحلة 4: الأسئلة التحليلية والتوليفية .....
113	التوضيح الإكلينيكي - استخلاص المعلومات من مهمة التعلم بين الجلسات.....
118	الحوار السقراطي مضمن في سجل الأفكار المكون من 7 أعمدة .....
118	تضمنين الحوار السقراطي في أساليب الاستكشاف الموجه الأخرى .....
119	الاستخدام البناء للحوار السقراطي .....
124	متى تستخدم الحوار السقراطي .....
124	عندما لا يكون الحوار السقراطي مفيدا .....
125	الملخص .....
127	المراجع .....
129	3 . الاستكشاف الموجه للاكتئاب والانتحار .....
130	نظرة عامة على الاكتئاب .....
131	العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب .....
134	إشراك المراجعين المصابين بالاكتئاب في العلاج التعاوني .....
136	إشراك المراجع المتشكك في العلاج التعاوني .....
144	إشراك مراجع مهتاج .....
149	تنشيط المراجعين المكتئبين .....
161	عندما يولد المراجعون أدلة هزيلة لمواجهة فكرة ساخنة.....
164	اليأس .....
166	ضع خطة أمان مع المراجعين ذوي الميول الانتحارية .....
170	يُفوّت المراجع الجلسة .....
176	إدارة الانتكاس .....

## 23 Contents

177	التعافي من انخفاض الحالة المزاجية .....
180	ملخص .....
181	المراجع .....
183	<b>4 . الاستكشاف الموجه مع القلق .....</b>
183	فهم القلق .....
185	الميزات المشتركة بين القلق والاضطرابات ذات الصلة .....
187	المصادر الشائعة الناشئة عن قنوات المراجع .....
188	عدم تحمل المراجع لعدم اليقين .....
203	الحاجة المتصورة للحماية الذاتية - .....
215	الجمود في الاستجابة للقلق .....
218	المصادر الشائعة الناشئة من قنوات المعالجين .....
219	الخوف من أن تكون قاسيا .....
221	مخاوف من أن ضعف المراجع حقيقي ' .....
225	تحسين وتطوير الحوار السقراطي - .....
225	تجنب الأسئلة التي تضخم القلق بشكل غير مفيد .....
226	عندما يتجنب المراجعون الانفعال .....
226	عندما يفتقر المراجعين إلى الثقة .....
228	عندما يكون لدى المراجع خبرة محدودة في عدم القلق .....
229	الملخص .....
231	المراجع .....
235	<b>5 . الصور الذهنية: لغة العاطفة .....</b>
236	ما هي الصورة الذهنية؟ .....
237	أهمية الصور الذهنية في العلاج النفسي .....
237	الصور الذهنية لها تأثير عاطفي أقوى من المعالجة اللفظية .....
239	تحدث الصور الذهنية السلبية الاقتحامية في مجموعة واسعة من الاضطرابات .....
239	يمكن أن تعزز الصور الذهنية ثقة المراجع في القنوات البديلة .....
240	إهمال المعالج للصور الذهنية في العلاج: المصادر الشائعة .....



241	استخدام الحوار السقراطي لتحديد الصور الذهنية.....
252	الصور الذهنية والحوار السقراطي .....
253	تصور الحالة المفاهيمي التعاوني .....
259	استكشاف الصور الذهنية وفحصها .....
272	الصور الذهنية وتغيير السلوك والالتزام بمهمة التعلم.....
277	الملخص .....
279	المراجع .....

285	<b>6 . قناعات غير مرنة .....</b>
287	فهم القناعات غير المرنة .....
288	مناهج العلاج للعمل مع القناعات غير المرنة.....
289	استعارة تحيز باديسكي ‘ .....
293	مبادئ العلاج الشائعة: القناعات غير المرنة : .....
294	تختلف قناعات المراجع اختلافا كبيرا عن قناعات المعالج.....
298	المراجع لا يثق في المعالج .....
303	قناعات المراجع تتداخل مع التحالف العلاجي .....
307	عندما لا تصاغ القناعات ككلمات أو حتى صور .....
309	يتجنب المراجع استكشافات العلاج بسبب المخاوف من المشاعر الغامرة أو الذكريات المؤلمة.....
314	كن صبورا وحافظ أيضاً على بقائك نشطاً .....
315	استخدم الفكاهة واللغة التي يمكن للمراجع تبنيها.....
316	تطوير الصور الذهنية وتصورات الحالة التي تجلب الأفكار إلى الحياة.....
318	يتم استبعاد جميع الأدلة المخالفة للقناعات الحالية.....
326	يخاف المراجعون من التغيير لدرجة أن القليل أو لا شيء يحدث بين الجلسات.....
328	يتم اعتماد قناعات المراجع غير المرنة من قبل الشبكات الاجتماعية أو المحلية أو المهنية .....
331	ملخص .....
333	الملحق .....
333	القناعة الراسخة واستراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي المرتكز على المخططات .....
333	مراجع .....

335	<b>7 . السلوكيات الاندفاعية والقهرية.....</b>
335	فهم السلوكيات الاندفاعية والقهرية .....
339	الإدراك المركزي: ما الذي عليك أن تبحث عنه : .....
344	من الصعب التعبير عن المعاني: الإحساس الداخلي : .....
350	إدارة الانتكاس .....
351	الحد من الضرر .....
357	السلوكيات البديلة الأكثر أماناً , .....
377	عندما تكون الأساليب الأخرى أكثر ملاءمة.....
378	ملخص .....
379	مراجع .....
381	<b>8 . استخدام الاستكشاف الموجه مع الشدائد.....</b>
384	أسئلة للمساعدة في إطلاق العنان لنقاط القوة لدى المراجعين .....
389	المصائد الشائعة في العمل مع المراجعين الذين يواجهون الشدائد.....
390	مصائد المراجع .....
402	مصائد المعالج .....
409	المصائد البيئية (السياق) .....
418	ملخص .....
419	الشكر .....
420	مراجع .....
421	<b>9. مطاردة يانوس: الحوار السقراطي مع الأطفال والمراهقين.....</b>
421	المصائد الشائعة في العلاج مع الأطفال والمراهقين.....
422	الاختلافات بين الأطفال والبالغين عند البناء التدريجي للحوار السقراطي.....
424	التعامل مع ثلاث مصائد شائعة باستخدام الحوار السقراطي .....
427	اطلب الإذن لاختبار الأفكار .....
429	متى ولماذا يريد المراهقون التمسك بالأفكار .....
437	حواجز يُنشئها المعالج - .....
439	الاستخدام السقراطي للألعاب .....

442	..... تعزيز المرح في العلاج
445	..... الاستكشاف الموجه التجريبي
448	..... توافق مع مستوى معالجة المعلومات لدى الطفل
451	..... قدم الحوار السقراطي بجرعات تدريجية مع وجود التعاطف والشك المتوازن
454	..... الملخص
456	..... مراجع
459	<b>10 . الحوار السقراطي في العلاج الجمعي</b>
462	..... مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي الجمعي
463	..... الحوار السقراطي في العلاج الجمعي
464	..... مزايا استخدام الحوار السقراطي في العلاج الجمعي
470	..... المستويات الاستراتيجية للحوار السقراطي في العلاج الجمعي
475	..... تطبيقات محددة للحوار السقراطي في العلاج الجمعي
480	..... المصائد الإكلينيكية الشائعة في العلاج المعرفي السلوكي الجمعي
498	..... متى يكون الحوار السقراطي غير مناسب في العلاج الجمعي؟
501	..... ملخص
502	..... مراجع
503	<b>11. الإشراف وقناعات المعالج</b>
505	..... المهام العديدة في الإشراف
507	..... المصائد الشائعة في الإشراف
508	..... الإشراف لتعزيز التعلم - تحقيق التوازن الصحيح
115	..... إشراك المشرف عليهم في وضع هيكل للتعلم في الجلسة
513	..... توظيف أساليب التعلم النشط في الإشراف
516	..... الممارسة المتفكرة / المتأملة
522	..... رؤية الصورة الأكبر
525	..... العلاقة الإشرافية
537	..... مشاكل إضافية في الإشراف
537	..... عندما تكون الأساليب الأخرى أكثر ملاءمة

## 27 Contents

538	..... الملخص
540	..... مراجع
543	..... <b>12 . حوارات للاستكشاف: ماذا بعد؟</b>
544	..... الاستكشافات التي تم العثور عليها
544	..... نتائج البحث: مكاسب مفاجئة في العلاج النفسي
545	..... نموذج المراحل الأربع للحوار السقراطي: خلاصة
547	..... اكتشافات لم تأت بعد
547	..... الأبحاث
549	..... المعالجون كأفراد
550	..... تطوير مهارات «حوارات للاستكشاف» الخاصة بك
552	..... أوراق عمل الممارسة التفكيرية / التأملية
554	..... مستقبل الحوارات للاكتشاف في العلاج النفسي
555	..... ملخص
556	..... مراجع
557	..... <b>الملاحق</b>
559	..... ورقة عمل الممارسة التفكيرية / التأملية 1
561	..... ورقة عمل الممارسة التفكيرية / التأملية 2
563	..... ورقة عمل الممارسة التفكيرية / التأملية 3
565	..... دليل المصائد



## قائمة المساهمين

### List of Contributors

- جويليان بتلر، دكتوراه، CPsychol, FBPs  
استشاري علم النفس الإكلينيكي (متقاعد)
- روبرت د. فريدبرغ، دكتوراه، أستاذ ABPP ورئيس  
الصحة السلوكية للأطفال، جامعة بالو ألتو
- البروفيسورة إميلي هولمز أستاذ علم النفس المتميز  
قسم علم النفس جامعة أوبسالا، أوبسالا، السويد
- هيلين كينبرلي، دكتوراه في علم النفس الإكلينيكي،  
استشاري مركز أكسفورد للعلاج المعرفي، مستشفى  
وارنفورد، أكسفورد
- د. فريدا مكمانوس  
الجمعية البريطانية للعلاج النفسي السلوكي والمعرفي
- الدكتور ستيرلنغ موري  
معالج فخري للعلاج المعرفي السلوكي (استشاري  
متقاعد في العلاج المعرفي السلوكي) جنوب لندن
- ومودسلي ترست لندن، المملكة المتحدة
- كريستين أ. باديسكي، دكتوراه  
مؤسس مشارك ومدير مركز العلاج المعرفي  
<http://www.padesky.com>
- جيمس ل. شينك، دكتوراه  
مدير معهد العلاج المعرفي،  
<http://www.cognitivetherapysandiego.com>
- مارجوري إي ويشار، دكتوراه  
أستاذ إكلينيكي فخري قسم الطب النفسي والسلوك  
البشري  
كلية ألبرت الطبية جامعة براون

