

حوارات للاستكشاف

تحسين فاعلية العلاج النفسي

Dialogues for Discovery
Improving Psychotherapy's Effectiveness

Christine A. Padeski & Helen Kennerley

ترجمة بتصرف

د. احمد ابو دوش





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



www.daralfiker.com

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
ساحة الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الحجيري

هاتف:

+962 6 4621938

واتساب:

+962 7 77695000

ص.ب: 183520 عمان 11118

بريد الكتروني: info@daralfiker.com

بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

موقع 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. احمد نبيل ابو دوش

حورات للاستكشاف

رقم الإيداع: 2025/8/4711

الواصفات: 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 نظام 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



ناشرون وموهوبون

— | —

— | —

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 تثير فضول الكتاب من قبل متخصصين آخرين في العلاج المعرفي السلوكي تتناول مجموعات مختلفة من المراجعين ومشاكل محددة. يُجسد هذا الكتاب الحيوي والجذاب مهارة 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 الفعال في العلاج النفسي.

Melanie Fennell, PhD

ميلاني فينيل، دكتوراه

المدير السابق لدبلوم أكسفورد وماجستير 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 معاً لتوجيه القارئ من خلال استخدام أشكال الحوار السocraticية لدعم تلك الأهداف العلاجية. الكتاب مليء بالashارات للفرص وكذلك العوائق والمصائد المحتملة وكيفية التعامل معها. بالإضافة إلى الإلهامات، فإن النهج الموضح يساعد المراجعين على استكشاف نقاط القوة والمعانوي الداخلية. ويمكن فهمه بسهولة وهو مكتوب بوضوح ومليء بنفاذ البصيرة الإكلينيكية الرائعة والنصائح والأدلة، وسيصبح هذا كتاباً 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 السocratic 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 مراجعיהם نحو الاستكشاف والأمل. يقدم هذا الكتاب إرشادات واستراتيجيات عملية لإدارة مآزر ومعضلات العلاج الشائعة، مثل انخفاض دافعية المراجع، والقناعات غير المرنة، واختلال التحالف العلاجي. إنه دليل متطور إكلينيكياً يرتكز على الأدلة التجريبية والمعرفة النظرية. تعمل الحوارات بين المعالج والمراجع وأمثلة الحالات المختلفة كتوضيحات قوية لمصادف العلاج الشائعة، وتتوفر الاستراتيجيات السليمة إكلينيكياً طریقاً للجناح. من خلال نهجها التخريجي وتركيزها على توجيه الاستكشاف، فهي أداة قيمة لأي معالج يسعى إلى تعزيز ممارسته والمساهمة في تعافي مراجعيه وعافيتهما 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، والفطنة الإكلينيكية وأملاك القصيرة للحالات الإكلينيكية التعليمية العملية سهلة الاستخدام. كل التقدير لكريستين باديسكي وهيلين كينيري وزملائهم الأذكياء إكلينيكياً لتوضيحهم كيفية استخدام الحوار السocratic وإجراءات الاستكشاف الموجه في العلاج النفسي. يجب قراءة هذا الكتاب ودراسته وتنفيذها من قبل جميع مقدمي الرعاية الصحية.

Donald Meichenbaum, PhD

دونالد ميشنباوم

مدير أبحاث الدكتوراه في معهد ميليسا

منع 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، باديسكي وكينيرلي، 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 بدلاً 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

Kathleen لكاٹلين

منذ حوارنا الأول، كانت استكشافاتنا معاً 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

اختصاصي نفسي إكلينيكي مرخص وأكاديمي يتمتع بخبرة واسعة في علم النفس التجريبي والعصبي المعرفي، وتدخلات الصدمات النفسية، دراسة 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 عضواً فعالاً في فريق «الصحة النفسية العالمي والطب النفسي الثقافي»، ويرأس مجموعة بحثية متخصصة في «المناعة والعافية النفسية»، يُسهم من خلالها في تطوير تدخلات الصحة النفسية عبر سياقات ثقافية متنوعة. كما يحمل دبلوماً 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 الجماعي للصدمات الحديثة (GTEP)، وتخفييف الضيق الناتج عن الصدمة (TSR)، ومدرب مدربين في برنامج إدارة المشكلات المطورة (PM+). حيث يُسهم في تعزيز الصحة النفسية المجتمعية وتقديم الدعم الفعال في البيئات محدودة الموارد.

ترتكز أبحاثه وممارسته السريرية على تدخلات الصدمات النفسية والأثر النفسي للألم، خصوصاً في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، مع تركيز خاص على المنطقة العربية. ويتميز عمله بتبني نهجٍ مبتكرة ومراجعة للخصوصية الثقافية، أبرزها تعزيز المناعة النفسية لدى الأفراد والمجتمعات.

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

— | —

— | —

تمهيد

Preface

تم تصميم كتاب حوارات للاستكشاف ملساعدتك على استكشاف طرق مساعدة مراجعيك 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 للاستكشاف الأخطاء وإصلاحها وإدارة مأزق ومعدلات العلاج الشائعة مثل الانخفاض الواضح في دافعية المراجع، وقناعات المراجع غير المرنة المصحوبة بمناقشات العلاج المتكررة، واحتلال التحالف العلاجي، والتجنب، والسلوكيات الاندفاعية والقهريّة. نتناول بالتفصيل هذه الأنواع من تحديات العلاج. نقدم استراتيجيات سليمة إكلينيكياً لدفع العلاج إلى الأمام مرة أخرى باستخدام الحوارات بين المعالج والمراجع وأمثلة الحالات المتنوعة لتوضيح مصائد العلاج الشائعة.

لقد أمضينا أكثر من عقد من الزمان في كتابة حوارات للاستكشاف. إن بطيء 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 المؤيدین لها. أسرف العقد الماضي عن مجموعة متزايدة من المعرفة النظرية والأدلة التجريبية فيما يتعلق بالاستخدام المفید للحوار السocraticي والاستكشاف الموجه في العلاج النفسي. كان لدى مؤلفينا المساهمين الوقت للتفكير باستمرار في تدريیهم العملي على توجيه استكشاف المراجع من خلال استخدام الحوار السocraticي وصقل رسائل فصولهم. يتلقى التطور الإكلينيكي الناتج في المقالات القصيرة للمعالج والمراجع ونصائح استكشاف الأخطاء المفيدة للغاية المضمونة 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 وتحطيط العلاج. وبالتالي، يمكن للمعالج الذي يعمل مع مراجع يعاني من سمات اضطراب الشخصية الحديثة أن يجد إرشادات ذات صلة ومفيدة في الفصول التي تتناول الاكتتاب والانتحار، والقناعات غير المرنة، والسلوكيات الاندفاعية والقهريّة، وإدارة شدائ드 الحياة الكبيرة، والصور الذهنية. نحن نشجعكم

كُفُراء على قراءة 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 تقريباً، فمن المحتمل أن يكون علاجك أقل فاعلية مما يمكن أن يكون.

بينما يمكن للقراء الاطلاع على الفور على الفصول الأكثر صلة بمارستهم 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 السocratic 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 مصائد العلاج الشائعة التي تم تناولها في كل من الفصول التالية. سيجد المعالجون جدول «المصائد الشائعة التي تم تناولها في الفصول» مفيداً لتحديد المواد ذات الصلة إكلينيكياً والتي يمكن أن تساعد في استكشاف أخطاء مازق العلاج الخاصة وحواجز الطرق التي تواجهها. للحصول على قائمة كاملة بالمصائد التي تم تناولها في هذا الكتاب، راجع دليل المصائد في الملحق الخاص في الصفحات (568-565).

يقدم الفصل الثاني شرحاً مفصلاً لنموذج باديسكي المكون من 4 مراحل للحوار السocratic (الأسئلة الاستعلامية، الإنصات التعاطفي، التلخيصات، الأسئلة التحليلية والتوليفية) جنباً إلى جنب مع الرسوم التوضيحية الإكلينيكية المتنوعة لكل مرحلة في العمل. تساعد مراحلها الأربع المعالجين على البقاء على المسار الصحيح واستخدام الحوار السocratic 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 المرتكر على المراجع والذي تم تبنيه من قبل المعالجين في العديد من مدارس العلاج النفسي في مئات ورش العمل التي قامت باديسكي بتدريسيها دولياً.

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 المستقلة 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)، والتصور التخييلي الذهني (5)، والقناعات غير المرنة (6)، والسلوكيات الاندفاعية والقهريّة (7)، وشدائد الحياة (8)، والأطفال والمرأهقين (9)، والعلاج الجماعي (10)، والإشراف (11)، ومستقبل حوارات للاستكشاف (12).

يوضح كل فصل كيف يمكن أن يساعدك نموذج باديسكي المكون من أربع مراحل للحوار السocratic وطرق الاستكشاف الموجه الأخرى في تجنب وإدارة مصائد العلاج الشائعة التي غالباً 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 طرقاً يمكنك من خلالها تخصيص ما تعلمه ليلاً ممارستك العلاجية أو الإشرافية. لاستخدام الكتاب في التدريس، يمكن تعين أنشطة تعلم القارئ لممارسة الطلاب وتعلمهم. مزيد من التركيز ومساعدتك على تعزيز المهارات التي تتعلمتها 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 المُتقاسمة بينكم!

Christine Padesky and Helen Kennerley (Editors)

كريستين باديسكي وهيلين كينرلي (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 لكتلتنا وقادت بتوجيهه أجيال من المعالجين بحكمتها الشديدة وروح الدعاية ومساهماتها الإبداعية في العلاج النفسي. للأسف، لم تعيش جوان لرؤية الكتاب المنஸور. نأمل أن تكون قد حفظنا رؤيتها لذلك.

قامت كاثلين موني، واحدة من أكثر علماء النفس إبداعاً الذين نعرفهم، بتحرير فصولنا الافتتاحية ولعبت دوراً مركزاً في مساعدتنا على زيادة تركيز الكتاب. على سبيل المثال، أوصت بأن نحدد بوضوح مصطلحات مثل «الأساليب السocraticية» و«التساؤل السocratiي» و«الحوار السocratiي» و«الاستكشاف الموجّه» والتي تستخدم بشكل تبادلي لتعني أموراً متشابهة أو مختلفة. لم تحسن اقتراحاتها الثاقبة طوال مراحل الكتابة والتحرير والإنتاج الكتاب فحسب، بل إنها عزّزت أيضاً قدرتنا على البحث والتدريس وتوظيف هذه الأساليب بشكل أكثر وضوحاً في العلاج النفسي. شكرأ 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 اكمال المخطوطة بأكملها. لقد أعربوا عن تفهمهم بدلاً من نفاد 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 مارتن باوم والمحررون المختلفون في جامعة أكسفورد الذين عملوا معنا على مدار العقد الماضي كرماء ومفیدين 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. شكرأ لكم! تستحق محررتنا للإنتاج، كلير جونز، شكرأ 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 راه 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 عالية. 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، شكرًا لكم على جميع الأسئلة التي طرحتها ولحظات الارتباك والضلال التي شاركتموها. لقد بینتم لنا أن هناك العديد من المسارات للاستكشاف والعديد من الطرق للضياع على طول الطريق. لقد ساعدت الحوارات معكم في تحسين ماذجنا واستراتيجياتنا لتعليمها، ووعينا بأهميّة الواقع التي تتطلب الاهتمام. نأمل أن يقدم هذا الكتاب إجابة جيدة على العديد من الأسئلة الممتازة التي طرحتها حول الحوار السocratic والاستكشاف الموجه على مدى العقود القليلة الماضية.

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

أخيرًا، دخلت كريستين وهيلين هذا المشروع كأصدقاء مقربين. خلال هذا المشروع، سرنا معًا خلال أحداث وفاة 3 من آبائنا وأمهاتنا، ومرض خطير لكل من زوجنا، وانتقالاتنا من منزل لآخر، والوباء، ورعاية أفراد الأسرة الأصغر سنًا، 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 مخطوطه 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 البينشخصي، ومصدر عملي مفيد لكل من يعمل في مجال الصحة النفسية، سواءً من الأطباء النفسيين أو المعالجين الأكلينيكين أو المرشدين النفسيين واحتضان الصحة النفسية وغيرهم من مقدمي الرعاية الصحية المهتمين بتطوير مهاراتهم التواصلية والعلاجية. هذا الكتاب مليء بالمفاهيم التي تساعد الاختصاصيين على القيام بحوارات فاعلة في عملهم الأكلينيكي، حيث تظهر أهمية السؤال الجيد وأهمية الاستفادة من نتائج الاجابة عليه لتشكيل عملية حوارية تفاعلية تدفع العلاج للأمام وتتجنب الوقوع في المصائد التي قد يعاني 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 كينيرلي، 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 يمثله 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 لمحظى الكتاب وفلسفته 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 تكيف النصوص ثقافياً، 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" بدلاً من "المعتقدات"، وذلك لتفادي الخلط بين الجانب النفسي والجانب الديني. وقد كان بعض النقاشات المثمرة التي دارت بيني وبين الزميل الفاضل الدكتور يوسف مسلم دور كبير في اختيار مصطلحات تناسب الثقافة العربية، وتسق مع الرؤى الحديثة في العلاج النفسي، خصوصاً ما يتعلق بمفاهيم المناعة النفسية (Psychological Resilience) التي يُعدُّ الدكتور يوسف مسلم أحد روادها

في العالم العربي، وهذا المصطلح كان قد نحته الأستاذ الدكتور أحمد الشيخ وهو أستاذ علم النفس في الجامعة الأردنية. كما أود أنأشكر 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"الصلات"، و"السياق" بخط مائل، حتى وإن لم تكن المؤلفتان ترگزان عليها بشكل مباشر، لكنها تدخل ضمن مداخلات المنحة النفسية التي نؤمن بها ونطبقها في عملنا البحثي والتطبيقي.

ومن الجدير بالذكر أن الكتاب قد قدم رؤية شاملة ومتكلمة حول استخدام الحوار الاستكشافي كأدلة 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 ويفصل 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 القهورية 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 الجزيئ إلى أسرتي الكريمة التي كانت سندى الأكبر في إنجاز هذا العمل الكبير، كما أشكراً زملائي وطلابي في الجامعة الأردنية الذين شاركوني النقاشات والرؤى التي ساعدتني على تجويد الترجمة وجعلها أكثر انتماً لثقافتنا العربية الإسلامية. كما أشكراً الدكتورة هيلين كينيرلي التي رحبـت بترجمة الكتاب، ومطابعـت جامعتـي جامعة أوـكسفورد الذين سهلـوا التوصلـ إلى اتفـاق مع دارـ الفكرـ في الأـردنـ والـذينـ أـشكـرـهمـ عـلـىـ صـبرـهـمـ عـامـاًـ كـامـلـاًـ أـثنـاءـ مـراجـعـةـ هـذـاـ الكـتـابـ بدـقةـ وـتأـنيـ لـاختـيارـ الـكلـمـاتـ الدـاخـلـةـ فـيـ الـحـوـارـ وـتـوـضـيـحـ سـيـاقـاتـهـ بـماـ يـخـدـمـ الـمـتـخـصـصـينـ فـيـ الـمـجـالـ الـنـفـسـيـ.ـ وـخـتـاماًـ،ـ لـأـدعـيـ الـكـمـالـ فـيـ هـذـهـ التـرـجـمـةـ،ـ فـالـبـشـرـ خـطـاءـونـ وـمـلـاحـظـاتـ الزـملـاءـ هـيـ مـحـطـ تـرـحـيبـ،ـ وـلـكـنـيـ أـسـتـطـعـ القـوـلـ بـثـقـةـ أـنـ هـذـهـ النـسـخـةـ الـعـرـبـيـةـ،ـ بـعـدـ التـعـدـيلـاتـ وـإـضـافـاتـ الـتـيـ أـجـرـيـتـ عـلـيـهـ،ـ أـصـبـحـتـ فـيـ جـوـدـهـاـ وـمـلـاءـمـتـهـاـ الـثـقـافـيـةـ أـفـضـلـ مـنـ النـسـخـةـ الـأـصـلـيـةـ فـيـ بـعـضـ الـجـوـانـبـ،ـ خـاصـةـًـ فـيـماـ يـتـعـلـقـ بـتـكـيـيفـ الـمـحـتـوىـ.

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

نَسَأَلُ اللَّهَ تَعَالَى أَنْ يَكُونَ فِي هَذَا الْكِتَابِ الْخَيْرُ الْعَمِيمُ

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

— | —

— | —

الفهرس

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

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

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

استخدام الحوار السocratic لتحديد الصور الذهنية 241	
الصور الذهنية والحوار السocratic 252	
تصور الحالة المفاهيمي التعاوني 253	
استكشاف الصور الذهنية وفحصها 259	
الصور الذهنية وتغيير السلوك والالتزام ب مهمة التعلم 272	
الملخص 277	
المراجع 279	
6 . قناعات غير مرنة 285	
فهم القناعات غير المرنة 287	
مناهج العلاج للعمل مع القناعات غير المرنة 288	
استعارة تحيز باديسكي ، 289	
مصادد العلاج الشائعة: القناعات غير المرنة : 293	
تختلف قناعات المراجع اختلافاً كبيراً عن قناعات المعالج 294	
المراجع لا يثق في المعالج 298	
قناعات المراجع تتدخل مع التحالف العلاجي 303	
عندما لا تصاغ القناعات ككلمات أو حتى صور 307	
يتجنب المراجع استكشافات العلاج بسبب المخاوف من المشاعر الغامرة أو الذكريات المؤلمة 309	
كن صبوراً وحافظ أيضاً على بقائك نشطاً 314	
استخدم الفكاهة واللغة التي يمكن للمراجع تبنيها 315	
تطوير الصور الذهنية وتصورات الحالة التي تجلب الأفكار إلى الحياة 316	
يتم استبعاد جميع الأدلة المخالفة للقناعات الحالية 318	
يخاف المراجعون من التغيير لدرجة أن القليل أو لا شيء يحدث بين الجلسات 326	
يتم اعتماد قناعات المراجع غير المرنة من قبل الشبكات الاجتماعية أو المحلية أو المهنية 328	
ملخص 331	
الملحق 333	
القناعة الراسخة واستراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي المركز على المخططات 333	
مراجع 333	

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

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

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

— | —

— | —

قائمة المساهمين

List of Contributors

ومودسلي ترست لندن، المملكة المتحدة كريستين أ. باديسكي، دكتوراه	جيillian بتلر، دكتوراه، CPsychol، FBFPs مستشار علم النفس الإكلينيكي (متقاعد)
مؤسس مشارك ومدير مركز العلاج المعرفي http://www.padesky.com	روبرت د. فريديبرغ، دكتوراه، أستاذ ABPP ورئيس الصحة السلوكية للأطفال، جامعة بالو أيلتو
جيمس ل. شينك، دكتوراه مدير معهد العلاج المعرفي http://www.cognitivetherapysandiego.com	البروفيسورة إميلي هولمز أستاذ علم النفس المتميز قسم علم النفس جامعة أوبيسالا، أوبيسالا، السويد هيلين كينرلي، دكتوراه في علم النفس الإكلينيكي، مستشاري مركز أكسفورد للعلاج المعرفي، مستشفى وارنفورد، أكسفورد
مارجوري إي ويشار، دكتوراه أستاذ إكلينيكي فخري قسم الطب النفسي والسلوك البشري كلية ألبرت الطبية جامعة براون	د. فريدا مكمانوس الجمعية البريطانية للعلاج النفسي السلوكي والمعرفي الدكتور ستيرلينغ موري
	معالج فخري للعلاج المعرفي السلوكي (مستشاري متقاعد في العلاج المعرفي السلوكي) جنوب لندن

— | —

— | —