

**درمان شناختی  
مبتنی بر بهبودی برای  
بیماری‌های شدید روانی**



## فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجم
۹.....	مقدمه مولف
۱۱.....	درباره نویسندگان
۱۳.....	پیش گفتار
۱۹.....	تشکر و قدردانی
۲۱.....	<b>بخش اول: مدل انتقال و توانمندسازی در درمان شناختی مبتنی بر بهبودی</b>
۲۳.....	فصل ۱: مقدمه‌ای بر درمان شناختی مبتنی بر بهبودی
۴۳.....	فصل ۲: نقشه بهبودی تدوین برنامه‌ای برای اقدام انتقالی
۶۰.....	فصل ۳: دست‌یابی به ذهنیت سازگار و نیرومندسازی آن
۱۰۱.....	فصل ۴: توسعه ذهنیت سازگار
۱۲۹.....	فصل ۵: شکوفاسازی ذهنیت سازگار
۱۴۰.....	فصل ۶: نیرومندسازی ذهنیت سازگار
۱۵۹.....	<b>بخش دوم: توانمندسازی برای چالش‌های رایج</b>
۱۶۱.....	فصل ۷: توانمندسازی هنگامی که علائم منفی چالش‌برانگیز هستند
۱۷۷.....	فصل ۸: توانمندسازی هنگامی که هذیان‌ها چالش‌برانگیز هستند
۲۰۱.....	فصل ۹: توانمندسازی هنگامی که توهم‌ها چالش‌برانگیز هستند
۲۱۶.....	فصل ۱۰: توانمندسازی هنگامی که ارتباط‌ها چالش‌برانگیز هستند
۲۳۴.....	فصل ۱۱: توانمندسازی به دنبال تروما، خود جرحی، رفتار خشونت‌آمیز یا مصرف مواد
۲۶۶.....	<b>بخش سوم: محیط‌های کاربرد درمان شناختی مبتنی بر بهبودی</b>
۲۶۷.....	فصل ۱۲: درمان شناختی مبتنی بر بهبودی برای متخصصاندرمانی خصوصی
۲۸۷.....	فصل ۱۳: درمان شناختی مبتنی بر بهبودی در محیط‌های خدمات بستری
۳۱۳.....	فصل ۱۴: درمان شناختی مبتنی بر بهبودی به صورت گروهی
۳۲۸.....	فصل ۱۵: خانواده‌ها به‌عنوان تسهیل‌کننده توانمندسازی

پیوست‌ها ..... ۳۴۰+

پیوست الف. اصطلاحات درمان شناختی مبتنی بر بهبودی ..... ۳۴۱

پیوست ب. برگه خالی نقشه بهبودی ..... ۳۴۳

پیوست ج. راهنمای نقشه بهبودی ..... ۳۴۴

پیوست د. پیشنهادهایی برای فعالیت‌هایی جهت دستیابی به ذهنیت سازگار ..... ۳۴۷

پیوست ه. برگه خالی برنامه فعالیت ..... ۳۴۹

پیوست و. برگه خالی تبدیل آرزوها به صورت مراحل ..... ۳۵۰

پیوست ز. مداخلاتی برای افرادی که علائم منفی را تجربه می‌کنند ..... ۳۵۱

پیوست ح. معیارهای درمان شناختی مبتنی بر بهبودی ..... ۳۵۲

منابع تکمیلی ..... ۳۷۳

منابع ..... ۳۷۵

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۳۸۳

## مقدمه مترجم

کتاب حاضر آخرین اثر آرون تی. بک تا زمان مرگش در سال ۲۰۲۱ است. کتاب حاضر کار اصلی روان‌درمانی را از منظر جنبش بهبودی ارائه می‌کند.

این کتاب نمایانگر جهش روبه‌جلو در رویکردهای مرتبط با بیماری‌های شدید است که درمان شناختی مبتنی بر بهبودی را شرح می‌دهد. این رویکرد مبتنی بر شواهد به افرادی که دارای تشخیص جدی مانند اسکیزوفرنی هستند، قدرت می‌دهد تا در جامعه و زندگی خود مسیر بهتری بسازند. درمان شناختی مبتنی بر بهبودی راهبردهای نوآورانه‌ای را برای کمک به افراد برای تغییر از ذهنیت "بیمارگونه" به شیوه زندگی سازگارانه و برداشتن گام‌های مثبت برای پیگیری آرزوهای ارزشمند خود ارائه می‌دهد. طرح‌ها و تصویرهای واضح و گفتگوهای داخل کتاب، راه‌هایی برای دسترسی به ذهنیت سازگارانه با افرادی که علائم منفی، هذیان، توهم، مشکلات ارتباطی، رفتار آسیب‌رسان یا پرخاش‌گرانه و سایر چالش‌ها را تجربه می‌کنند، نشان می‌دهند. این کتاب شامل جزوات و کار برگ‌ها است. این راهنمای عملی، که نمونه‌های موردی زیادی را مطرح کرده هم برای بالینگران مجرب و هم برای دانشجویان ارزشمند خواهد بود.

دکتر علی ابراهیمی

بهار ۱۴۰۱

## مقدمه مؤلف

همچنین در زیر فهرستی از دیگر تألیفات آرون تی. بک و همکارانش برای متخصصان و عموم خوانندگان آورده شده است.

### برای متخصصان

درمان شناختی برای نوجوانان در محیط مدرسه  
از توری آ. کزید، جراد ریزوبر و آرون تمکین بک  
درمان شناختی برای اختلالات اضطرابی: علم و کاربردی  
دیوید آ. کلارک و آرون تی بک  
درمان شناختی برای افسردگی  
آرون تی بک، آ. جان راش، برایان اف شاو و گری امری  
درمان شناختی برای اختلالات شخصیت: چاپ سوم  
ویرایش شده توسط آرون تی بک، دنیس دی. دیویس و آرتور فریمن  
درمان شناختی برای اختلالات سوء مصرف مواد  
آرون تی بک، فرد دی رایت، کوری اف نیومن و بروس اس. لیزه  
درمان شناختی گروهی برای اعتیاد  
امی ونزل، بروس اس. لیزه، آرون تی بک و دارا جی فریدمن-ویلر  
قدرت تلفیقی درمان شناختی  
براد الفورد و آرون تی بک  
اسکیزوفرنیا: نظریه شناختی، پژوهش و درمان  
آرون تی بک، نیل آ. رکتور، نیل استولار و پل گرنت

### برای عموم خوانندگان

کتاب کار اضطراب و نگرانی: راه حل شناختی رفتاری  
دیوید آ. کلارک و آرون تی بک

## درباره نویسندگان

**آرون تی. بک، روانپزشک، بنیان‌گذار درمان شناختی، استاد بازنشسته روان‌پزشکی در دانشگاه پنسیلوانیا و رئیس بازنشسته موسسه درمان شناختی رفتاری بک است.** او جوایز متعددی از جمله جایزه تحقیقات پزشکی بالینی آلبرت لاسکر، جایزه یک عمر دستاورد از انجمن روانشناسی آمریکا، جایزه خدمات برجسته از انجمن روان‌پزشکی آمریکا، جایزه همکار جیمز مک کین کتل در روانشناسی کاربردی از انجمن علوم روانشناسی و جایزه بین‌المللی سرنات در بهداشت روان و جایزه گوستاو او. لینهارد از موسسه پزشکی را دریافت کرده است. دکتر بک نویسنده و ویراستار کتاب‌های مختلفی برای متخصصان و عموم افراد است.

**پل گرت، دارای مدرک دکترای تخصصی، مدیر تحقیقات، نوآوری و کاربست درمان در مرکز درمان شناختی مبتنی بر بهبودی در موسسه بک است.** وی با همکاری آرون تی. بک، درمان شناختی مبتنی بر بهبودی را به وجود آورده‌اند و برای تأیید اثربخشی آن تحقیقات بنیادی انجام داده‌اند. وی جوایز متعددی از جمله جایزه اتحاد ملی بیماری‌های روانی، دانشگاه پزشکی و دندانپزشکی نیوجرسی و انجمن درمان‌های شناختی رفتاری را دریافت کرده است. دکتر گرت رویکردهای درمان شناختی مبتنی بر بهبودی گروهی، خانوادگی و محیطی را توسعه داده و پروژه‌های بزرگ پیاده‌سازی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی را در سطح ملی و بین‌المللی هدایت می‌کند. وی ابزارهای نوآورانه پیاده‌سازی (اجرای) درمان را توسعه داده و مشغول پژوهش در زمینه نقش باورهای مثبت و فرهنگ تیمی به‌عنوان میانجی در پیامدهای درمانی موفقیت‌آمیز درمان شناختی مبتنی بر بهبودی است.

**الن اینورسو، دارای مدرک دکترای روانشناسی، مدیر آموزش بالینی و پیاده‌سازی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی در موسسه شناختی درمان بک را بر عهده دارد.** وی که یکی از توسعه‌دهندگان درمان شناختی مبتنی بر بهبودی است، در زمینه انتقال برنامه‌های درمان شناختی مبتنی بر بهبودی به بخش‌های بستری روان‌پزشکی، برنامه‌های رزیدنتی، مدارس و گروه‌های جامعه نگر که به‌ویژه تمرکزشان بر روی بزرگسالان و نوجوانانی که درگیر انواع شدیدی از خودزنی هستند و همچنین انتقال این افراد به آغوش خانواده و جامعه که به مدت طولانی در مؤسسات نگاه‌داری بستری هستند را بر عهده دارد. دکتر اینورسو بر متخصصانی که در مراحل اولیه آموزش درمان شناختی مبتنی بر بهبودی هستند نظارت می‌کند. همچنین، همکاران با تجربه خود را برای افزودن تکنیک‌هایی به رویکرد خودشان راهنمایی می‌کند و برنامه‌های درسی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی را برای آموزش

متخصصان هم‌رتبه و مربیان متخصص تدوین می‌کند.

آرون پی. برینن، دارای مدرک دکتری روانشناسی، استادیار روان‌پزشکی بالینی و علوم رفتاری در مرکز پزشکی دانشگاه وندربیلست است، وی در آنجا به آموزش درمان شناختی مبتنی بر بهبودی، درمان افراد مبتلا به روان‌پریشی می‌پردازد و همچنین در زمینه پژوهش همکاری می‌کند. پیش‌ازاین، وی مرکز نشر دانشگاه درکسل را جهت انتشار، توسعه، مطالعه و کاربست درمان شناختی مبتنی بر بهبودی هدایت می‌کرد. دکتر برینن، یکی از توسعه‌دهندگان درمان شناختی مبتنی بر بهبودی به‌منظور فرمول‌بندی آن در درمان و انطباق آن برای محیط‌های درمانی فردی و گروهی است، همچنین، او در بخش مراقبت‌های روان‌پزشکی تیمی و در درمان بستری فعالیت کرده است. وی آموزش رزیدنت‌های روان‌پزشکی را در زمینه درمان شناختی مبتنی بر بهبودی بر عهده دارد و همچنین در زمینه آموزش درمانگران جامعه‌نگر از سراسر جهان نقش فعالی ایفا کرده است. همچنین، دکتر برینن اندک فعالیتی در کاربست تخصصی روانشناسی بالینی در زمینه درمان شناختی رفتاری برای افراد مبتلا به اسکیزوفرنیا، اختلال استرس پس از سانحه و سایر اختلالات دارد.

دیمیتری پرولیوتیس، دارای مدرک دکترای تخصصی و به‌عنوان روانشناس در سیستم مراقبت سلامت امور سربازان بازنشسته سن دیگو فعالیت می‌کند و استاد بالینی گروه روان‌پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، سن دیگو است. وی در امور سربازان بازنشسته، هماهنگ‌کننده مرکز آموزش بهبودی است. وی همچنین، مدیر آموزش امور سربازان بازنشسته سن دیگو و فلوشیپ چند تخصصی دانشگاه کالیفرنیا، سن دیگو در خدمات توانبخشی روانی اجتماعی و مبتنی بر بهبودی است. در این‌چنین محیط‌هایی، دکتر پرولیوتیس، برای افراد مبتلا به روان‌پریشی و اختلال‌های هم‌بند، مانند اختلال استرس پس از سانحه، درمان شناختی رفتاری فردی و گروهی را انجام می‌دهد و برای کارورزان در رشته‌های مشاوره روانشناسی، روان‌پزشکی و مددکاری اجتماعی نظارت بالینی و آموزش ارائه می‌دهد. همچنین، وی یکی از تدوین‌کنندگان درمان شناختی مبتنی بر بهبودی است.

## پیش‌گفتار

برای درمان بیماری‌های شدید روانی فرصت هیجان‌انگیزی ایجاد شده است. در طی دو دهه گذشته، شاهد رشد بی‌وقفه رویکردهای کارآمد به لحاظ درمانی بوده‌ایم. روش‌های درمانی جدید - اخلاق درمانی، کاردرمانی، تفریح درمانی، درمان مبتنی بر هنرهای خلاقانه، مدل کلاب‌هاوس که با رویکردهای جدیدتر ادغام شده است، مهارت‌های اجتماعی، اشتغال حمایتی، مسکن حمایتی، باز توانی شناختی و درمان شناختی رفتاری استفاده شده که هر کدام شواهد کارآمدی خودشان را نشان داده‌اند (جی، ۲۰۱۶؛ لیبرمن، استروپ، پرکینز و دیکسون، ۲۰۲۰).

این کتاب نمایانگر جهش روبه‌جلو در رویکردهای مرتبط با بیماری‌های شدید روانی است. دانش موجود در این کتاب حاصل ۲۰ سال تلاش متمرکز است. هزاران نفر در تفکر ما سهیم بوده‌اند که مهم‌ترینشان آن‌هایی هستند که در زمینه تشخیص فعالیت دارند.

همه چیز از اینجا شروع شد که ما دو نفر - گرت و بک - یک پروژه جانبی را برای پیشبرد درمان افراد مبتلا به اسکیزوفرنیا شروع کردیم که متخصصان جامعه نگر و اعضای خانواده آن‌ها به کسانی نیاز داشتند که به‌طور کارآمد و مؤثر به این افراد کمک کنند. این پروژه جانبی به شور و اشتیاق و رسالت برای ما تبدیل شد. حاصل گفتگوی ما با متخصصان جامعه نگر و افراد دارای تجربه زیسته در واحدهای بستری، گروه‌های جامعه نگر، جلسات درمانی فردی و گروهی، اتاق انتظار و جلسات خانوادگی به مطالعات تحقیقاتی تبدیل شدند.

این مطالعات نظریه ما را تأیید می‌کند که باورها به ما کمک می‌کند تا بفهمیم که چگونه افراد دارای بیماری‌های شدید روانی ممکن است زمین‌گیر شوند و اینکه چگونه این افراد عملکرد بهتری داشته باشند. ما رویکرد درمانی به نام رویکرد توانمندسازی را تدوین کردیم و مطالعات بالینی و پیاده‌سازی این رویکرد درمانی را بررسی کردیم تا نشان دهیم که این رویکرد چگونه می‌تواند برای این افراد زندگی بهتر، مطلوب و شگفت‌انگیزی را به ارمغان بیاورد.

ما می‌دانیم که افراد دارای بیماری‌های شدید روانی، اغلب از آنچه تصور می‌کنند، توانمندتر هستند. آن‌ها پتانسیلی دارند که شاید باور کردنش برای خودشان هم سخت باشد. ما از اینکه ببینیم آن‌ها فراتر از حد انتظارشان عمل می‌کنند، بسیار خوشحال می‌شویم. برای بهبودی، برای رشد، برای شکوفا شدن، برای لذت بردن از زندگی و تبدیل دنیا به مکانی بهتر تا رسالت خود را دریابند.

ما نسبت به پتانسیل‌های غنی موجود در هر فردی خوش‌بین هستیم، اما خوش‌بینی‌مان در سطح افراطی هم نیست. این چالش‌ها چه برای کسانی که بیماری روانی را تجربه می‌کنند و چه برای کسانی که همکاری لازم را در مسیری صعب‌العبور بهبود زندگی دارند، سخت به نظر می‌رسد.



پتو را بر روی سرش کشیده بود و صحبت نمی‌کرد. تمام‌روز با خودش صحبت می‌کرد و تلو تلو کنان از اتاقش بیرون می‌آمد و اشیا را می‌بلعید و در مورد خدا بودنش صحبت می‌کرد. چگونه چنین شخصی را درمی‌یابید در حالی که در چنین چالش‌های آزاردهنده‌ای پنهان شده باشد؟ این کتاب چگونگی آن را به شما نشان خواهد داد.

در برخی مواقع ممکن است کار سخت و توان‌فرسا باشد، اما دستیابی به موفقیت با چنین افرادی می‌تواند بسیار پاداش بخش هم باشد. هنگامی که به دستاوردهای چشمگیری رسیدیم، اشک‌هایمان را با تعداد بی‌شماری از متخصصان بهداشت روان و خانواده‌هایشان به اشتراک گذاشتیم؛ همه چیز می‌تواند جزو دستاوردها باشند.

پیدا کردن اولین دوست پس از ۲۰ سال، قرار ملاقات بعد از ۴۰ سال حضور در موسسه، کمک داوطلبانه به بچه‌ها، راه‌اندازی باشگاه مد در جامعه، عضو فعال کلیسای محلی شدن همه این‌ها دستاورد کار با افراد دارای بیماری شدید روانی است.

اگر می‌خواهید پیشرفت کنید، ثابت‌قدم باشید تا به دستاوردهایی برسید. این کتاب نحوه کار را به شما نشان می‌دهد. زندگی هرگز خطی نیست. فراز و نشیب‌هایی برای همه ما وجود دارد. ممکن است سرفت‌ها بسیار شکننده به نظر برسند برای شخصی که اغلب پس از دهه‌ها، به‌تازگی کاری را شروع کرده تا زندگی دلخواهش را بسازد،

آیا افراد دارای بیماری شدید روانی می‌توانند به توانمندی‌های درونی خود، اتکا کرده و به تلاش خود ادامه دهند؟ آیا آن‌ها می‌توانند انعطاف‌پذیر باشند تا بیشتر مشارکت داشته و کمک به دیگران را پرورش دهند؟ آیا آن‌ها می‌توانند در حالی که همه چیز به‌درستی پیش نمی‌رود، شکوفایی روبه رشدشان را ببینند؟

اگر می‌خواهید به افراد در رسیدن به هدفشان در برابر چالش‌های زندگی کمک کنید، این کتاب نحوه انجام دادن آن را به شما نشان می‌دهد.

ممکن است شما جزو افرادی باشید که در کانون‌های اصلاح و تربیت، بیمارستان دولتی (عمومی یا پزشکی قانونی)، زنجیره بیمارستان‌هایی با بستری طولانی‌مدت، بیمارستان با مراقبت‌های حاد، اقامتگاه طراحی شده، گروه جامعه‌نگر (درمان پیگیرانه اجتماعی، مراقبت‌های ویژه تخصصی، بحران تماس بحرانی)، مرکز سلامت روان جامعه‌نگر، مطب خصوصی، یا محیط‌های نظامی کار کنید. رویکردی که در این کتاب شرح می‌دهیم موفقیت خودش را در همه این مکان‌ها نشان داده است.

در محیط‌های مراقبتی ممکن است نقش شما به‌عنوان مراجع‌گردان، درمانگر هنرهای خلاق، کارمند مراقبت مستقیم، متخصص مواد مخدر و الکل، پرستار، کار درمانگر، متخصص یا متخصص همتا، متخصص توانبخشی روان‌پزشکی، روان‌پزشک، روان‌شناس، مددکار اجتماعی یا متخصص در زمینه برنامه‌های استخدام و مشاغل باشد. روش ما برای همه متخصصان رشته‌های ذکر شده، مفید بوده است. مطالب این کتاب ترکیبی است از بسیاری از عناصر سنت انسان‌گرایی کارل راجرز (۱۹۵۱) و

آبراهام مازلو (۱۹۵۴)، سنت رفتارگرایی بی. اف. اسکینر (لیبرمن، ۲۰۰۸) و جوزف ولپه (۱۹۹۰)، سنت روان پویشی سیلوانو آریتی (۱۹۷۴) و سنت توانبخشی روان پزشکی ویلیام آنتونی و همکارانش (۱۹۸۰) که با هم دیگر به صورت التقاطی ادغام شده‌اند.

نقشه نظری این رویکرد را مدل شناختی (بک، ۱۹۶۳) و تئوری ذهنیت‌ها (بک، ۱۹۹۶) تشکیل می‌دهند که همه چیز را به هم پیوند می‌دهد. اهداف موردنظری که ما دنبال می‌کنیم با تأکید بر جنبش بهبودی، بر ارتقاء امید، توانمندسازی و هدفمندی بنا شده است (داویدسون و همکاران، ۲۰۰۸). ما اسم رویکردمان را درمان شناختی مبتنی بر بهبودی (CT-R)<sup>۱</sup> می‌نامیم.



**شکل ۱.** همپوشانی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی با سایر رویکردهای درمانی از قبیل، درمان شناختی رفتاری، درمان شناختی رفتاری برای روان پزشکی، رفتاردرمانی دیالکتیکی، اکت.

با استفاده از این رویکرد می‌توانید دانش و مهارت‌هایی کسب کنید تا بتوانید نتایج قدرتمندی کسب کنید. شکل ۱ نشان می‌دهد که چگونه نقاط قوت سایر رویکردهای درمانی با درمان شناختی مبتنی بر بهبودی همپوشانی دارند.

در فصل‌های بعدی بر نحوه پیاده‌سازی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی تمرکز می‌کنیم. درمان شناختی مبتنی بر بهبودی بر نظریه و پژوهش استوار است. با این حال، هدف این کتاب کمک به شما در یادگیری و نحوه کاربست آن است.

چندین ویژگی اضافی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی در ذیل اشاره شده است که فکر می‌کنیم ارزش این را دارد که در مورد این رویکردهای درمانی مطالبی یاد بگیرید:

- تمرکز بر نکات مثبت. موارد بیشتری که در این کتاب پیدا خواهید کرد، پرورش هیجان‌ات، باورها و اعمال مثبت هست. ما فقط به این دلیل که افراد خوبی هستیم، موارد مثبت را برجسته نمی‌کنیم. ما روی مثبت‌ها تمرکز می‌کنیم زیرا از نظر بالینی کارآمد هستند. به نظر می‌رسد این رویکرد راهی مؤثر برای افرادی باشد که برای مشارکت در ساختن زندگی و خویشی بهتر با آن‌ها همکاری می‌کنیم (گرنٹ و اینورسو، زیر چاپ؛ گرنٹ، پریولیوتیس، لوتر، بردمایر و بک، ۲۰۱۸). برای افرادی که در زندگی‌شان با بیماری‌های شدید روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، دلایل بی‌شماری وجود دارد که افراد دارای بیماری شدید روانی از جستجوی کمک و عدم اعتماد به وعده‌هایی بالینگران که به‌طور مکرر آن‌ها را ناامید کرده‌اند، اجتناب کنند (دیکسون، هولوشیتس و نوسل، ۲۰۱۶). تمرکز مثبتی که ما داریم می‌تواند به شما کمک کند تا شکاف بی‌اعتمادی را برطرف کنید و این امر به‌عنوان یک نیروی پیونددهنده و پایدار در درمان شناختی مبتنی بر بهبودی به کار رفته است.
- جهت‌گیری عملی. در ادامه متوجه خواهید شد که این کتاب در زمینه جهت‌گیری عملی چقدر عمیق هست. از چگونگی شروع به کار، ایجاد زندگی مطلوب تا انعطاف‌پذیری در جهت شکوفایی در این کتاب نشان داده شده است. هدف اصلی زندگی کردن است؛ اما پرمشغله بودن، به معنای اقدام کردن نیست. ما از جهت‌گیری عملی به‌عنوان روشی راهبردی برای ایجاد تغییرات چشمگیر مثبت استفاده می‌کنیم.
- توانمندسازی از طریق باورها. اقدام از تبادل پویایی با باورها حاصل می‌شود. تجربیات مثبت منابع فوق‌العاده‌ای برای نیرومندسازی دیدگاه سازگارانۀ فرد نسبت به خود، دیگران و آینده است. توانمندسازی به معنای نیرومندسازی باورهای شخصی فرد در مورد اینکه فردی خوب، کمک‌کننده و توانمند است و اینکه قادر است در شرایط سخت همه‌چیز را مدیریت کند. این کتاب سرشار از راهنمایی‌هایی است تا توانمندی‌های پایدار افراد در زندگی را آشکار سازد.

- رویکردهای نوآورانه برای چالش‌ها. از جمله هدیان، علائم منفی، آشفتگی، رفتار پرخاشگرانه، خودزنی، مصرف مواد - ما با ترکیب درک کردن، جهت‌گیری مثبت و مهارت، روش‌های منحصر به فرد و مؤثری را با توجه به هر یک از این چالش‌ها برای توانمندسازی افراد ارائه می‌دهیم. در واقع، این رویکرد همیشه در خدمت آن چیزی است که فرد در زندگی‌اش می‌خواهد.

- کاربرد این رویکرد در تمام چالش‌های پیچیده زندگی افراد. افراد با چالش‌های گوناگونی دست‌به‌گریبان هستند. رویکرد مبتنی بر درک و توانمندسازی بر نظریه و راهبرد مدل شناختی بک (۲۰۱۹ ب) استوار است که طی ۶۰ سال گذشته تا حدودی برای هر مشکلی که با آن روبرو شدیم، تأیید شده است. خواهید دید که هیچ‌کسی خیلی پیچیده نیست، هیچ‌کسی خیلی سخت به چالش کشیده نمی‌شود. هرکسی می‌تواند در مسیر زندگی مطلوب خودش پیشرفت کند.

- تمرکز بر فرد به‌عنوان کل. در کنار چالش‌های خاص، فرمول‌بندی موردی با گنجانیدن اقدامات و باورهای مثبت، به سمت وسوی نقشه بهبودی و انعطاف‌پذیری سوق پیدا می‌کند. ما علائق، آرزوها و داشته‌های مثبت یک فرد را جدای از مشکل یا چالش وی نادیده نمی‌گیریم. ما برگه‌ای را برای راهنمایی افراد به‌منظور تمرکز بر فرد به‌عنوان کل تدوین کرده‌ایم که با عنوان نقشه بهبودی در هر فصل نشان داده شده است. این نقشه بهبودی می‌تواند به سازمان‌دهی تفکر شما کمک کرده و همچنین، به شما در هماهنگی با گروه‌های چند رشته‌ای و تداوم سطوح مختلف مراقبت کمک می‌کند.

این کتاب که در ۱۵ فصل و سه قسمت تدوین شده است، به شما کمک می‌کند تا اشتیاق بالایی در درک درمان شناختی مبتنی بر بهبودی داشته باشید:

- قسمت اول - مدل انتقال و توانمندسازی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی. شش فصل اول این کتاب شما را با مدل اصلی و نحوه کار درمان شناختی مبتنی بر بهبودی آشنا می‌سازد.

- قسمت دوم - توانمندسازی برای چالش‌های رایج. بر پایه اصول، پنج فصل از بخش دوم کتاب، در مورد درک، راهبرد و مداخله در زمینه چالش‌هایی مانند علائم منفی، هدیان، توهم، چالش‌های ارتباطی، تروما، خودزنی، رفتار پرخاشگرانه و مصرف مواد که ممکن است افراد از زمان گذشته با آن درگیر باشند، بسط داده می‌شود.

- قسمت سوم - زمینه‌های کاربرد درمان شناختی مبتنی بر بهبودی. چهار فصل آخر به‌طور عمیق بر کاربردهای ویژه درمان شناختی مبتنی بر بهبودی در محیط‌هایی مانند درمان فردی، محیط

درمانی، گروه‌درمانی و خانواده‌ها می‌پردازد.

## موضوعات مرتبط با زبان

در سراسر این کتاب سعی کرده‌ایم از زبانی متعادل و درعین‌حال دقیق استفاده کنیم که نسبت به تجربه زیسته افراد حساس باشد. تاریخچه روان‌پزشکی پر از اصطلاحاتی است که بار معنایی منفی دارند که ارتباط و همکاری موفقیت‌آمیز با دیگر همکاران را محدود می‌کند. برخی عبارات گمراه‌کننده هستند، برخی دیگر به‌وضوح نادرست هستند، برخی بی‌جهت ناراحت‌کننده‌اند و برخی می‌توانند موجب ایجاد انگ (داغ) شوند.

هدف ما این است به‌گونه‌ای ارتباط برقرار کنیم که از انگ دوری کرده و قضاوت‌گونه برخورد نکنیم و ارتباط ما مبتنی بر شناخت باشد که بدون شک در برخی از این زمینه‌ها پیشرفت‌هایی داشتیم. در این راستا، ما از بسیاری جهات زبان خود را به دور از زبان متون سنتی آسیب‌شناسی روان تنظیم کرده‌ایم. ما از دیدگاه‌های ارزنده همه همکارانمان، به‌ویژه آن‌هایی که تجربه زیسته‌ای در زمینه تأثیر واژه‌ها داشتند، استفاده کرده‌ایم و تصور می‌کنیم که این با گذشت زمان ادامه‌دار شده و رشد خواهد کرد.

در این کتاب، ما به کسانی که با آن‌ها همکاری می‌کنیم و آن‌هایی که تحت مراقبت هستند، به‌عنوان افراد اشاره می‌کنیم. این افراد تشخیص‌هایی دریافت کرده‌اند و به‌طور معمول چالش‌های شدیدی با بیمارهای روانی را تجربه می‌کنند. به دور از این تلاش، برای ایجاد تعادل، ما عنوان این کتاب را *درمان شناختی مبتنی بر بهبودی برای بیماری‌های شدید روانی* اتخاذ کرده‌ایم. ما از اسم مستعار آن‌ها استفاده می‌کنیم و ایشان را برای اشاره به فرد خاص به کار می‌بریم. نمونه‌های موردی که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند، مبتنی بر موارد واقعی هستند و اطلاعات هیچ شخص خاصی حاوی اطلاعات محرمانه نیست. در ضمیمه الف برخی از اصطلاحات رایج را که در این کتاب استفاده می‌کنیم را تعریف کرده‌ایم.

این کتاب دقیقاً در بحبوحه ویروس کرونا (کووید ۱۹) در آستانه چاپ قرار گرفت که این همه‌گیری تأثیر بسزایی بر فرهنگ ما داشت. ما از مشاهدات جراح عمومی قبلی به اسم ویوک مورتی (۲۰۲۰) پیروی می‌کنیم که برای مبارزه با شیوع ویروس نسخه فاصله فیزیکی را تجویز کرد نه فاصله اجتماعی را. درمان شناختی مبتنی بر بهبودی یک رویکرد عمل محور است که بر پیوند و ارتباط تأکید دارد. این ارتباط را می‌توان از طریق ابزارهای سلامت از راه دور و از طریق تلفن نیز ایجاد کرد. ارتباط اجتماعی بسیار موفق از طریق درمان شناختی مبتنی بر بهبودی با رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی امکان‌پذیر است. در نتیجه این موفقیت، ما در فصل ۳ و ۱۲ متنی مربوط به سلامت از راه دور و همچنین دو صفحه راهنمای آنلاین ارائه داده‌ایم که توصیه‌های مفیدی برای نحوه انجام موفقیت‌آمیز و عملی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی با استفاده از ابزارهای از راه دور را ارائه می‌دهند.

## تشکر و قدردانی

ما قدردان همه کسانی هستیم که از ما حمایت کرده و در تکمیل این کتاب نقش داشته‌اند. به‌ویژه می‌خواهیم از کسانی که در اجزای اصلی متن کمک کرده‌اند، قدردانی کنیم: از ایسا پین، دارای مدرک دکترای تخصصی، به خاطر بسیاری از ایده‌های فصل مربوط به «خانواده‌ها به‌عنوان تسهیل‌کننده توانمندسازی» و از جوزف کیفر، دارای مدرک دکتری روانشناسی و کارشناسی علوم پرستاری و پرستار دارای گواهینامه، برای تهیه راهنمای نحوه تدوین نقشه بهبودی؛ از جانا فلدمن دارای مدرک دکتری روانشناسی، برای ساختن درخت تصمیم‌گیری آرزوها و ذهنیت سازگار و از نینا برتولامی برای سازمان‌دهی، قالب‌بندی و پشتیبانی منابع و مطالعه و بازنگری گسترده در هر مرحله کتاب و از مارگریت کروز برای کمک به سازمان‌دهی و طراحی گرافیک؛ شلبی آرنولد، دارای مدرک دکتری تخصصی، امبر مارگتیچ، دارای مدرک دکتری روانشناسی و آدام ریفکین، دارای مدرک علوم و فناوری، برای تدوین چندین ضمیمه و نمایش گرافیکی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی؛ از فرانسیسکا لویس هاتوی، دارای مدرک دکتری روانشناسی، برای ارتقاء چشمگیر و مثال‌های عملی مربوط به آرزوها و تدوین چندین پیوست و سارا فلمینگ و آیوی مک دانیلز برای ارتقاء خلاقانه در ضمایم، جزوه‌ها و گرافیک‌ها و همه کسانی که درباره نسخه‌های اولیه کتاب بازخورد دادند، سپاسگزاریم.

ما همچنین می‌خواهیم از جودیت بک، دارای دکترای تخصصی (که کتاب درمان شناختی رفتار: مبانی و فراتر از آن را چاپ کرده و اکنون در مرحله چاپ سوم قرار دارد)، به خاطر ارائه راهبرد و راهنمایی تشکر کنیم. از آرتور ایوانز، دارای دکترای تخصصی، به این دلیل که ما را به چالش کشید برای اینکه مدل بهبودی را برای همه افراد فراهم کنیم و از بسیاری از همکارانمان در سطوح جامعه و بیمارستان‌ها که چیزهای زیادی به ما آموخته‌اند، قدردانی کنیم.

این کتاب به افراد شگفت‌انگیزی که با تجربه زیسته‌شان هرروز به ما می‌آموزند و به ما کمک می‌کنند کار بهتری انجام دهیم و از اینکه که با امید و آرزوهایشان به ما اعتماد می‌کنند و می‌خواهند که در زندگی‌شان ما را شریک کنند، تقدیم می‌شود.

## بخش اول

# مدل انتقال و توانمندسازی در درمان شناختی مبتنی بر بهبودی

بخش اول، که با فرمول‌بندی بر اساس درمان شناختی مبتنی بر بهبودی، آغاز می‌شود. شما را با هریک از مراحل درمان شناختی مبتنی بر بهبودی آشنا می‌کند. نمودار زیر ویژگی‌های اصلی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی را به شما نشان می‌دهد که مطابق با روند فصول بعدی است:

### ویژگی‌های اصلی درمان شناختی مبتنی بر بهبودی

