**یادداشت مترجم**

فرض اساسی شناخت درمانگران، این است که رفتار و هیجان از طریق فرآیندهای شناختی، واسطه‌مندی می‌شوند (دابسون و دوزویس ۲۰۰۰).

امروزه شناخت درمانی با پشتوانه‌ی پژوهشی گسترده، و نظریه‌پردازی‌های دقیق، به یکی از رویکردهای درمانی اثربخش، برای حیطه‌ی بسیاری از اختلالات روان‌شناختی تبدیل شده است. رویکردی که در اوایل، آماج اصلی آن فقط افسردگی بود! حوزه‌ی عملش به اختلالات شخصیت، اختلالات سوئ مصرف مواد، ناسازگاری‌های زناشویی و غیره کشیده شده است، و این، همه مدیون تلاش گروه بزرگی از متخصصان و پژوهشگران است، که زندگی و وقت خود را صرف گسترش این شیوه‌ی درمانی نموده‌اند.

علاوه‌براین شناخت درمانگران، سعی کرده‌اند اصول پیچیده‌ی رویکرد شناختی را به زبان قابل فهم، برای افراد غیرمتخصص توضیح دهند و در این زمینه کتاب‌های ارزشمندی به رشته تحریر درآمده است. کتابی که ترجمه‌ی آن را پیش‌رو دارید، یکی از کتاب‌های کاربردی و فوق‌العاده ارزشمند، برای تغییر نظام‌ باورهای افراد مبتلا به مشکلات هیجانیست.

اگرچه خواندن کتاب، این نکته را به ذهن متبادر می‌سازد که، تغییر باورها و طرحواره‌های ناسازگار کار ساده‌ایست، ولی ناگفته پیداست که چنین تغییری نیازمند برنامه‌ریزی و تلاش مداومی ست که در بستر رابطه‌ی درمانی سالم با یک متخصص باصلاحیّت در حوزه‌ی شناختی رخ خواهد داد.

نویسندگان کتاب با الهام گرفتن از کارهای پادسکی، این نکته را برجسته ساخته‌اند که راه رسیدن به باورهای مرکزی مراجعین تحلیل گفتار درونی آنهاست. تحلیل نظام‌مند و دقیق گفتار درونی مراجعین، شناخت درمانگران را به سمت نظام باورهای افراد مبتلا به مشکلات هیجانی سوق خواهد داد.

اما شناخت درمانی با تمام پیشرفت‌های خود، تحلیل ناقصی از شناخت ارائه داده است.

زیرا تحلیل گفتار درونی باید به سطح انگیزه و احساس مراجع برسد، که منشأ و آبشخور اصلی شناخت است. این نکته مدیون اندیشه‌های پربار ویگوسکی به نقل از قاسم‌زاده ۱۳۷۵ است، که نقش گفتار درونی را در شکل گیری مضمون، معنا و نظم بخشی رفتار برجسته ساخته است. هسته اصلی کتاب حاضر، تغییر باورهای مرکزی مراجعین است. اگرچه در خصوص باورهای مرکزی و طرحواره‌ها، بین صاحب نظران رویکرد شناختی اختلاف نظر وجود دارد، اما باورهای مرکزی در حقیقت زیربنایی‌ترین سطح شناخت را تشکیل می‌دهند ( لیهی ۲۰۰۳ ، بک ۱۹۹۵).

شناخت را در سه سطح رفتار خودآیند، محفوظه‌های زیربنایی و باورهای مرکزی تحلیل می‌کنند، که تا حدودی مطابق با گفتار درونی، قواعد، و باورهای مرکزی ارائه شده در این کتاب است.

باورهای مرکزی حالت غیرشرطی دارند، نظیر «من بی‌ارزشم»، اما قواعد یا محفوظه‌های زیربنایی به گونه‌ای شرطی در قالب جملاتی «اگر» ، پس مثل «اگر دیگران مرا دوست داشته باشند، پس من بی‌ارزشم»، بیان می‌شود (یانگ ۱۹۹۹).

یکی دیگر از ویژگی‌های مثبت کتاب حاضر، پرسشنامه‌های باورهای مرکزی ست، که با الهام گرفتن از پرسشنامه طرحواره یانگ توسط نویسندگان تهیه شده است، و این پرسشنامه می‌تواند میزان تغییر در باورهای مراجعین را نشان دهد. البته ذکر این نکته ضروری است که متخصصین نباید تنها به نمرات پرسشنامه اعتماد کنند، زیرا تغییر در طرحواره‌ها یا نظام باورها، اگر به درستی اتفاق افتاده باشد، باید در جهان بیرونی ابراز شود و نمود مشخص پیدا کند (قاسم‌زاده ۱۳۷۸).

در ترجمه کتاب سعی شده است تا جای ممکن، متنی روان و قابل فهم ارائه شود، که با همه تلاش مطمئناً نقایصی خواهد داشت.

در پایان از دکتر علی صاحبی جهت رهنمودهای ارزشمندشان در معرفی کتاب، و همچنین آقای کمال علمی، مدیرعامل محترم نشر آسیم، که زحمت انتشار کتاب را به عهده گرفته‌اند صمیمانه سپاسگزارم.

پاییز ۱۳۸۳

پایان یادداشت مترجم