



التحضير لجلسة العلاج

Preparing for a Therapy Session

Judith S. Beck, PhD

رئيس، معهد بيك للعلاج المعرفي السلوكي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي، قسم الطب النفسي، جامعة بنسلفانيا

©JS Beck, PhD, 1993, 2012, 2017

Revised 2020, JS Beck, PhD

ترجمة

عبدالله بن تركي القصير

مستشفى الملك عبدالعزيز للحرس الوطني

د. محسن بن علي القحطاني

جامعة الملك سعود

التحضير لجلسة العلاج

التعليمات:

من المهم جدًا في بداية الجلسة أن تجمع قدرًا وافيًا من المعلومات لتتمكن من إعداد جدول أعمال واضح، وتحديد الأولويات بشكل صحيح.

فعندما يُطلب من المراجعين تحديد ما يريدون مناقشته خلال الجلسة، قد لا يذكرون بالضرورة أهم المشكلات أو الأهداف التي يحتاجون فعليًا التركيز عليها من أجل التقدم. لكن إذا فكّر المراجع في الأسئلة الموجودة في ورقة عمل التحضير لجلسة العلاج Preparing For a Therapy Session قبل دخوله إلى الجلسة، فسيكون أكثر قدرة على تقديم المعلومات المطلوبة بسرعة ووضوح، مما يسهّل وضع أهداف الجلسة وتحديد خطوات العمل بشكل أدق.

لذلك، يمكنك أن تطلب من المراجع التفكير بهذه الأسئلة، إما ذهنيًا أو بكتابتها قبل الدخول للجلسة مباشرة، أو خلال اليوم السابق للجلسة. ورغم أن هذه الورقة مفيدة لمعظم المراجعين، إلا أنها مفيدة بشكل خاص للمراجعين الذين يميلون لتجنّب التفكير في الجلسة بين موعد وآخر، أو الذين يواجهون صعوبة في تلخيص أهم أحداث أسبوعهم أو تحديد جوهر ما يحتاجون مناقشته.

ورقة عمل التحضير لجلسة العلاج

- ما الذي تحدثنا عنه في الجلسة السابقة وكان مهمًا بالنسبة لي؟ وما مدى تصديقي لما دُونته في ملاحظاتي العلاجية؟
- كيف كان مزاجي هذا الأسبوع مقارنةً بالأسابيع الماضية؟
- ما هي التجارب الإيجابية التي مررت بها هذا الأسبوع؟ ما الذي تعلمته من هذه التجارب؟
- وماذا تخبرني هذه التجارب عن نفسي؟
- هل حدث شيء آخر خلال هذا الأسبوع ومن المهم أن أخبر معالجي به؟
- ما هي أهدافي لهذه الجلسة؟ فكّر في عنوان مختصر لكل هدف (مثلًا: التواصل أكثر مع الآخرين، إنجاز المزيد من المهام المنزلية، التركيز بشكل أفضل في العمل).
- ماذا أنجزت من خطة العمل؟ (إذا لم أنجز بعض المهام، ما الذي منعتني؟) وما الذي تعلمته من ذلك؟