

حال عالی

تحولی نوین در درمان افسردگی و اضطراب

اثری از نویسنده کتاب از حال بد به حال خوب

دکتر دیوید برنز
مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن آویز
تهران، ۱۴۰۰

www.ketabam.com

mikhanam.com

Burns, David D	برنز، دیوید دی.	مترجم:
حالت عالی: تحولی نوین در درمان افسردگی و اضطراب التری ان کیمرز، برنزا، ترجمه مهدی قزاقچه‌دانی. تهران: ذهن‌آویز، ۱۴۰۰.		عنوان و نام پدیدآور:
۶۳۳ صفحه، جدول، ۱۴ × ۲۱ سانتی‌متر		مشخصات نشر:
978-486-118-480-2		مشخصات ظاهری:
		شابک:
	فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی:
Feeling Great : the Revolutionary New Treatment for Depression and Anxiety, 2020	عنوان اصلی:	پادداشت:
افسردگی - شناخت‌درمانی - اضطراب - به زبان ساده قزاقچه‌دانی، مهدی، ۱۳۳۶ - . مترجم		موضوع:
RC 57V		شماره افزود:
F1P/A57V		ردیف‌بندی کنگر:
Y55T.2F		ردیف‌بندی دیویی:
		شماره کتابخانه ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Feeling Great

حال عالی

the Revolutionary New Treatment for Depression and Anxiety

by

David D. Burns, M.D.

Published by PESI Publishing & Media; September, 2020

ویراستار: شهلا ارزنگ - مهسا درویش

طراحی جلد: سوگل علمی

مدیرپیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درویش

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۲۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان

فهرست

- مقدمه: دیروز و امروز ۱
- بخش ۱: چگونه اضطراب و افسردگی را به شادی و نشاط تبدیل کنیم .. ۱۱
۱. چه احساسی دارید؟ ۱۳
۲. حال عالی در ۱۵ دقیقه ۲۷
۳. چرا روحیه مان خراب می شود ۵۵
۴. داستان کارن: من مادر بدی هستم ۸۷
۵. داستان ملانی: «او از دیگران می پرسد» ۱۳۷
۶. درمان سریع: آیا امکان پذیر است؟ ۱۷۱
۷. داستان مارک: «من یک پدر شکست خورده هستم» ۱۷۷
۸. داستان مریلین: «من سرطانی ریه درجه ۴ دارم» ۱۹۷
۹. داستان سارا: «من از میکروب می ترسم» ۲۱۷
۱۰. چگونه احساس خود را تغییر دهیم: قسمت ۱ ۲۲۹
۱۱. چگونه احساس خود را تغییر دهیم: قسمت ۲ ۲۶۷

بخش ۲: چگونه خطاهای فکری را نایود کنیم ۲۷۵

۱۲. تفکر هیچ یا همه چیز ۲۷۷

۱۳. تعمیم مبالغه‌آمیز ۲۸۵

۱۴. فیلتر ذهنی و بی‌توجهی به مثبت‌ها ۲۹۷

۱۵. نتیجه‌گیری شتاب‌زده - ذهن خوانی ۳۰۹

۱۶. پیش‌گویی: قسمت ۱ ۳۲۵

۱۷. پیش‌گویی: قسمت ۲ ۳۴۹

۱۸. بزرگ‌نمایی، کوچک‌نمایی ۳۸۱

۱۹. استدلال احساسی ۳۹۳

۲۰. عبارت‌های بایددار ۴۰۹

۲۱. برجسب زدن ۴۲۵

۲۲. سرزنش خود و سرزنش دیگران ۴۳۳

بخش ۳: بُعد معنوی و فلسفی: چهار «مرکز بزرگ» نفس ۴۵۷

۲۳. آیا دارای نفس هستید؟ ۴۵۹

۲۴. آیا بعضی ارزشمندترند؟ ۴۶۹

۲۵. آیا بعضی کمتر ارزشمند هستند؟ ۴۸۳

۲۶. مشخص‌تر صحبت کنیم ۴۹۱

۲۷. چگونه به سیاست‌گران بی‌بندیم ۴۹۷

بخش ۴: چگونه از برکشت بیماری جلوگیری کنیم ۵۱۵

۲۸. حال‌تان چطور است؟ ۵۱۷

۲۹. حال عالی برای همیشه! ۵۲۳

مقدمه

دیروز و امروز

وقتی به اتفاق همسر در فیلادلفیا زندگی می‌کردیم، در خانه‌مان کار نجاری و نقاشی داشتیم که چندین هفته طول کشید. در آخرین روز فرانک، نجار خانه، درحالی‌که زانو زده بود، آخرین بخش نقاشی در ورودی منزل را انجام می‌داد. هم‌چنان که وارد می‌شدم، احساس کردم که دلسرد و افسرده‌ام. از این رو به فرانک گفتم من و همسر کار عالی او را تحسین می‌کنیم و از این‌که امروز آخرین روز حضور او در منزل ماست، متأسفیم.

فرانک از من تشکر کرد و گفت اگر مشکالی ندارد می‌خواهد سؤالی از من بپرسد. او گفت آن‌طور که شنیده‌ام من دکتر هستم و او نمی‌خواهد مزاحم من شود. بعد پرسید آیا می‌تواند سؤالش را مطرح کند و من جواب دادم بله. حتماً. او گفت احساس می‌کند کلهی افسرده‌ام است و اضافه کرد آیا من اطلاعاتی درباره افسردگی دارم و می‌خواهست بدانم به مصرف داروی ضد افسردگی نیاز دارد.

احساس کردم می‌خواهم کمکش کنم زیرا کارش را در خانه ما بسیار عالی انجام داده بود. به فرانک گفتم افسردگی معمولاً ناشی از طرز فکر ماست. بعد از او پرسیدم آیا وقتی احساس افسردگی دارد یک فکر منفی به ذهنش خطور می‌کند. او به چه فکر می‌کرد؟ به خودش چه می‌گفت؟

او گفت به این حقیقت فکر می‌کند که مرتب به سن و سالش افزوده می‌شود.