

شناخت درمانی

روان‌شناسی افسردگی

فنون و شناخت شخصیت و تغییر آن

دیوید برنز

مهدی قراچه‌داغی



نشر داپره

سرشناسه

برنز، دیوید

Burns, David D.

عنوان و نام پدیدآور : شناخت درمانی روان‌شناسی افسردگی: فنون و شناخت

شخصیت و تغییر آن / دیوید برنز؛ مهدی قراچه‌داغی.

مشخصات نشر : تهران: دایره، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص. جدول.

شابک : 978-964-90261-5-2

یادداشت : عنوان اصلی: Feeling good: the new mood

Therapy

موضوع : افسردگی

موضوع : شناخت درمانی

شناسه افزوده : قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.

رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۷ ش ۴ ب / RC ۵۳۷

رده‌بندی دیویی : ۶۱۶ / ۸۵۳۷

شماره کتابشناسی ملی : ۱۵۸۶۵۷۸

نام کتاب

: شناخت درمانی روان‌شناسی افسردگی

نویسنده

: دیوید برنز

مترجم

: مهدی قراچه‌داغی

ناشر

: دایره

چاپ سوئیکم

: پاییز ۱۴۰۰

شمارگان

: ۷۵۰ جلد

حروفچینی

: گروه انتشارات دایره

لیتوگرافی

: فیلم‌گرافیک

چاپ

: میران

صحافی

: میران

شابک

: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۲۶۱-۵-۲

۱۲۰۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۲۴۲

صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵

www.dayerehgroup.com

در اینستاگرام همراه ما باشید: [nashredayerreh](https://www.instagram.com/nashredayerreh)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار - دکتر عیسی جلالی
۱۵	سرآغاز
۱۷	مقدمه
	بخش اول - تئوری و تحقیق
۲۵	فصل ۱- تحول در روان‌درمانی
۳۵	فصل ۲- شناخت روحیه، قدم نخست درمان
۴۵	فصل ۳- خودشناسی: هر طور که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید.
	بخش دوم - عمل
۷۱	فصل ۴- با عزت نفس شروع کنیم
۹۹	فصل ۵- بیکار نشستن
۱۲۳	فصل ۶- مبارزه کلامی: برخورد با انتقاد
۱۶۱	فصل ۷- احساس عصبانیت: رنجش پذیری
۲۱۱	فصل ۸- احساس گناه
	بخش سوم - افسردگی‌های واقع‌بینانه
۲۲۳	فصل ۹- همگینی افسردگی نیست

بخش چهارم - موانع روحی و رشد شخصی

- ۲۶۹ فصل ۱۰- علت همه گرفتاریها
- ۲۹۱ فصل ۱۱- اعتیاد به تأیید شدن
- ۳۱۳ فصل ۱۲- اعتیاد به عشق و محبت
- ۳۲۷ فصل ۱۳- کار شاخص ارزش نیست
- ۳۵۱ فصل ۱۴- جرئت متوسط بودن- غلبه بر کامل‌گرایی

بخش پنجم - پیروزی بر درماندگی و خودکشی

- ۳۸۳ فصل ۱۵- پیروزی نهایی: زندگی را انتخاب کنید

بخش ششم - گرفتاریهای زندگی

- ۴۰۷ فصل ۱۶- از حرف تا عمل

بخش هفتم - دارودرمانی

- ۴۲۳ فصل ۱۷- داروهای ضدافسردگی - (صفرای سیاه)

پیشگفتار

آیا شما هم مرتکب خطاهای شناخت و اندیشه می‌شوید و آیا با روشهای درست اندیشیدن آشنایی دارید؟ اگر به من پیشنهاد می‌شد که اسم دیگری برای این کتاب بگذارم، می‌نوشتم روان‌شناسی درست اندیشیدن و روشهای آن. در صفحه اول نسخه انگلیسی این کتاب چنین می‌خوانیم:

«اگر صبح با ترس و لرز از خواب بیدار می‌شوید، ... اگر کارهای خود را از روی اجبار انجام می‌دهید، ... اگر معتقدید که کارتان بی‌ارزش است، ... اگر در مقابل انتقاد از جا در می‌روید، ... اگر باور کرده‌اید که ناخواستی هستید و به این سبب از ایجاد روابط نزدیک با دیگران دوری می‌کنید، ... اگر خود را یک موجود بازنده می‌بینید، ... به احتمال زیاد، بدون احتیاج به دارو و درمان طولانی، از روشنگریهای علمی و تکاملی این کتاب در زمینه چگونگی روحیات انسانی و رهایی آن از حالات ناسالم بهره خواهید برد ...»

به نظر من اگرهای دیگری هم وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنم: اگر از خواندن کتابهای روان‌شناسی ناامید شده‌اید، ... اگر گرفتار درد چه کنیم؟ شده‌اید و تمام درهای زندگی را به روی خود بسته می‌بینید، ... اگر کتابی روحیه‌ساز برای هدیه‌دادن می‌خواهید، ... اگر به عنوان دانشجوی رشته روان‌شناسی، مددکاری، علوم تربیتی و مدیریت، کتابی کلیدی و عمده در روان‌شناسی احتیاج دارید، ... اگر در رابطه با خانواده و بویژه کودکان مشکلاتی دارید، ... اگر در محیط کاری و روابط انسانی نگران و عصبی هستید، ... اگر فکر می‌کنید زندگی همین است و انسان نمی‌تواند تغییر کند، ... اگر به عنوان یک روان‌شناس از کار نظری خسته شده‌اید و در مقام یک روان‌پزشک غیر از دارو دادن در جستجوی راههای دیگری هستید و وقت تحقیق و مطالعه زیاد ندارید، بدون تردید و به شهادت تجربه، این کتاب به شما در اجرای خواسته‌هایتان کمک می‌کند.

اگر بنا باشد نقدی بر این کتاب داشته باشم این است که: این کتاب خیلی مهمتر، حیاتی‌تر، مؤثرتر و کارسازتر از آن است که به نظر می‌آید و شاید هم

آن‌طور که باید و شاید نتواند اهمیت خود را متقل کند. گاهی به فکر می‌روم که آیا حتی نویسنده و همکارانش توجه داشته‌اند که به غیر از جنبهٔ روانی کتاب یعنی «حال انسان و افسردگی»، این کتاب از نظر اجتماعی و فرهنگی، به خصوص جامعه‌شناسی، فلسفه و منطق دارای چه اهمیت و کاربردی است و در «شناخت‌شناسی» و روش تحقیق و پژوهش به جویندگان این راه چه کمک‌های شایانی می‌کند؟

اهل پژوهش می‌دانند که: شناخت درست و در نتیجه رفتار و برخورد درست در زندگی اجتماعی، در رابطه با کار و روابط انسانی، مدیریت، سازماندهی، طرحها و پروژه‌ها دارای چه اهمیتی است. این کتاب در واقع به ما یاد می‌دهد که چگونه از خطاهای شناخت‌رهای یافته و با شناخت درست، اندیشهٔ درست، به سوی رفتار و برخورد درست و احوال‌سالم برویم. خطاهای شناخت خود به قدری مهم و بازدارنده است که اساس تمام مشکلات و مسایل را تشکیل داده؛ مانع اثر کلیه راه‌حلهاست. حتی در حل مشکلات اقتصادی و عدالت اجتماعی بدون شناخت درست و برخورد درست نمی‌توان حرکتی اصولی انجام داد.

در این سالهایی که با «شناخت‌درمانی» "Cognitive Therapy" کار می‌کنم معتقدم که در علوم انسانی و علوم اجتماعی اگر کسی برحسب تصادف در شروع تحصیلاتش با «شناخت‌درمانی» آشنا شود چه بسا یک شبه ره صد ساله برود. دانشجویان و مراجعان من و شخص خودم از «شناخت‌درمانی» بیشتر از هر شیوهٔ دیگر درمانی، روان‌شناسی و روان‌پزشکی استفاده کرده‌ایم. زیرا این روش به ما درست اندیشیدن و درست شناختن را یاد می‌دهد. و با اینکه شناخت‌درمانی بالنسبه جوان و هنوز در سطح جهان شناخته نشده است ولی پیشینه‌ای به اندازهٔ تاریخ انسان دارد و در واقع خود یک منطق است. منطق عملی یعنی شناخت «خطاهای شناخت و اندیشه» و تأثیر شناخت‌درمانی در خانواده ... سازمان اداری و آموزش و پرورش بسیار زیاد است و در کلیه رشته‌های روان‌شناسی که مشغول پژوهش، تدریس و مشاوره در آن بوده‌ام-

روانشناسی خانواده، روان‌شناسی کودک، روان‌شناسی پلیس، روان‌شناسی مددکاری، روان‌شناسی مدیریت، روان‌شناسی تدریس، روان‌شناسی تحصیل، روان‌شناسی افکار عمومی، روان‌شناسی ترافیک، روان‌شناسی بزه‌کاری، روان‌شناسی توان‌بخشی، روان‌شناسی فرهنگی، روان‌شناسی اعتیاد، روان‌شناسی هنر و روان‌شناسی دین - کارساز بوده است.

آیا به مشکلات خانواده، کودک و روابط آنان توجه کرده‌اید؟ بسیاری از این مشکلات از فهم نادرست و بدفهمی ما در ارتباط با خانواده و کودکی ناشی می‌شود. آن چنان که اشاره شد، نظر به اهمیتی که شناخت درست و آندیشه‌دوست و در نتیجه رفتار درست در خانواده دارد، با استفاده از این روش و تشکیل جلسات مخصوص آن می‌توان به کاهش این اختلافات و گرفتاریها پرداخت و ما نتایج آن را دیده‌ایم.

در کار مدیریت و اداره سازمانها، کسی منکر است که رفتار سازمانی، برنامه‌ریزی، سازماندهی و سیاست‌گذاری چقدر نیازمند شناخت درست و رفتار درست است و فقدان این دو عامل چه مشکلاتی را بخصوص در سه امر مهم «حل مشکل»، «تصمیم‌گیری»^۱ و «رهبری»^۲ بر سر راه مدیریت و اداره سازمان قرار می‌دهد؟

در امر آموزش و پرورش، انسان‌سازی، تربیت معلم و مربی، پرورش معلمان درست‌اندیش و صاحب شناخت درست از ضروریات است تا بتوانند درست اندیشیدن، درست شناختن و درست رفتار کردن را به شاگردان خود بیاموزند. اگر آموزش و پرورش یکی کشور بتواند سرمایه‌های انسانی آینده‌اش را که نوجوانان و جوانان هستند با اندیشه درست، شناخت درست و رفتار درست بار آورد چقدر از مشکلات روانی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی خود را کاهش داده و تا چه حد به تکامل اجتماعی نزدیکتر شده است.

1- Problem Solving

2- Decision Making

3- Leadership