

۱۴۴۷۳۰۱

نسخه افسردگی را پیچید

تألیف

رابرت ال. لیهی

ترجمه

دکتر مه‌ی اکبری

عضو هیأت مدیره، دانشگاه خوارزمی تهران

متخصص روان‌شناسی بالینی

فیروزه ضرغامی

دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی

دانشگاه شاهد

پیش‌درآمدی بر ترجمه

دکتر لادن فتی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



انتشارات آریسینا

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است.
لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه،
کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام
است و موجب پیگرد قانونی می شود.

سرشناسه : لیهی، رابرت ال. (Leahy, Robert L).
عنوان و نام پدیدآور : نسخه افسردگی را بیچید/ تألیف رابرت ال. لیهی؛ ترجمه مهدی اکبری، فیروزه ضرغامی؛ با مقدمه ای از لادن فتی.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۲۳۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک : 978-600-7939-62-8
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی: how to overcome depression : Beat the blues before they beat you
یادداشت : نمایه.
موضوع : افسردگی -- به زبان ساده (Depression, Mental -- Popular works)
موضوع : افسردگی -- راهنمای مهارت های زندگی (Depressed persons-- Life skills guides)
شناسه افزوده : اکبری، مهدی، ۱۳۶۳ - مترجم؛ ضرغامی، فیروزه، مترجم؛ فتی، لادن، ۱۳۴۳ - مقدمه نویس
رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ هن ۹۶/RC۵۳۷
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۰۱۷۲۴



نام کتاب:	نسخه افسردگی را بیچید
تألیف:	رابرت ال. لیهی
ترجمه:	مهدی اکبری، فیروزه ضرغامی
پیش درآمدی بر ترجمه:	لادن فتی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه آرا:	فاطمه نویدی
چاپ:	سامان
صحافی:	روشنک
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول، مهر ۱۳۹۵
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۶۲-۸
بها:	۲۰۰۰ تومان



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbnSina>



مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵
تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebnesina@gmail.com سایت: www.ebnesinapress.com
فروشگاه شماره ۲: اهواز: بلوار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، کتابفروشی دانشگاه، انتشارات ابن سینا تلفن: ۰۶۱۳۳۷۳۸۲۶۷

نمایندگی های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۷۲-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن: ۰۴۴-۳۲۲۵۷۸۷۹
شاهروند: کتابسرای معین	تلفن: ۰۲۳-۳۲۲۲۱۴۱۰	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
یاسوج: خانه کتاب	تلفن: ۰۷۴-۳۳۲۲۵۱۲	قزوین: کتابفروشی ابن سینا	تلفن: ۰۹۱۰۹۵۸۲۶۶۱
تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	شیراز: کتابفروشی جمالی	تلفن: ۰۷۱-۳۳۳۱۸۳۸۸

پیش درآمدی بر ترجمه

تجربه افسردگی به قدمت تجربه شکست و فقدان در زندگی بشر است و چرخه هولناک فکر و خیال، ناراحتی و فشار روانی، فشارهای ناکارآمد و مرادات معیوب یا دیگران، فرد مبتلا به افسردگی را به ورطه نابودی می کشاند. گویی مردابی است که قلا و دست و پا زدن در آن بیهوده است. این تجربه بشری دردناک و البته، متأسفانه شایع، روان شناسان را بر آن داشته که در جستجوی چاره‌ای برای این مشکل باشند. نتیجه این تکاپو، به‌ویژه در نیم‌قرن گذشته، یافتن مؤلفه‌های مختلف و متنوع درگیر در این پدیده خلقی ناخوشایند بوده است. شناسایی مؤلفه‌های مرتبط با افسردگی، چراغی بوده که مسیر درمان این اختلال خلقی را روشن کرده است. هم‌اکنون پروتکل‌های درمانی متنوعی برای درمان افسردگی وجود دارند که بسیاری از آن‌ها دارای شواهد تجربی بخشی بوده و تعدادی نیز منجر به طراحی پروتکل‌های درمان افسردگی شده‌اند. هر یک از این پروتکل‌ها از زاویه و منظر خاصی به درمان افسردگی پرداخته‌اند. این نوع نگاه به دلیل مطلوبیت و مقبولیت و رواج درمان‌های مبتنی بر شواهد، در این‌ها نیز گسترش زیادی یافته است. اما کسانی که در عمل به فعالیت بالینی می‌پردازند، به تجربه و در عمل در می‌یابند که به تلفیقی و مفهوم‌پردازی اختصاصی مبتنی بر روایت‌های شخصی هر بیمار بسی کارآمدتر از وفاداری به گام‌های یک پروتکل برآمده از پژوهش، اثربخش است. این نگاه را در تقابل با درمان مبتنی بر شواهد، شواهد مبتنی بر درمان می‌نامیم. پرفسور ای. داس کتاب این رویکرد را انتخاب کرده است. او که از جمله بالینی‌گران حرفه‌ای است، بر مبنای نیاز برخاسته از فعالیت بالینی خویش، کتابی را برای مخاطب عموم به رشته تحریر درآورده است که هر فصل آن به یکی از گرفتاری‌های ناسی از افسردگی پرداخته است. کتاب پر از مثال و موارد کاربردی است که برآمده از تجارب بالینی واقعی نگارنده کتاب است و هم‌اکنون موضوع کتاب را برای مخاطب عام جذاب و خواندنی می‌کند. این کتاب یک منبع مطالعه درمانی شایسته است که درمانگران می‌توانند کنار فعالیت‌های انجام شده در جلسات درمان، خواندن آن را نیز به مراجعان‌شان تجویز نمایند. فصول به قدری خوب تفکیک شده‌اند که حتی درمانگر می‌تواند در صورت لزوم به جای دنبال کردن فصول کتاب، از مراجع خود بخواهد که فصل خاصی بخواند.

اگرچه به‌ظاهر کتاب برای مخاطب عام نگارش شده است، به نظر من برای درمانگران هم بسیار کاربردی بسیار خوبی برای فرموله کردن مشکلات بیمار و پیدا کردن استراتژی درمانی مناسب برای مداخله است.

همانند سایر کتاب‌ها و نوشته‌های جناب دکتر اکبری گرامی و خانم ضرغامی عزیز، این کتاب نیز در عین وفاداری به متن اصلی، بسیار روان و خواندنی به فارسی برگردان شده است. چقدر مایه مباهات است که شاهد بالندگی نسل چهارم روان‌شناسان وفادار به سنت علمی در عرصه روان‌شناسی هستیم. تعدادشان افزون باد.

دکتر لادن فتی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
تابستان ۱۳۹۵

فهرست مطالب

فصل ۱. افسردگی چیست؟	۷
فصل ۲. ذهنیت افسرده‌ساز	۲۹
فصل ۳. «هیچ‌وقت، اوضاع بهتر نمی‌شود»:	
چگونه بر نالایدی خود غلبه کنیم	۴۹
فصل ۴. «من یک بازنده‌ام»	
چگونه از دام «دستی‌ها شویم»	۶۵
فصل ۵. «نمی‌توانم هیچ اشتیاقی را احساس کنم»:	
چگونه از شر کمال‌گرایی خلاص شویم	۸۳
فصل ۶ «تمایلی به انجام هیچ کاری ندارم»:	
چگونه با انگیزه و هدفمند باشیم	۱۰۵
فصل ۷. «تصمیم‌گیری دشوار است»:	
چگونه بر دودلی و تردید خود غلبه کنیم	۱۱۹
فصل ۸. «من بارها و بارها به بعضی چیزها فکر می‌کنم ...»:	
چگونه بر نشخوار فکری غلبه کنیم	۱۳۷
فصل ۹. «من فقط سربار دیگران هستم»:	
چگونه در روابط دوستانه اثرگذار باشیم	۱۵۱
فصل ۱۰. «نمی‌توانم تنها باشم»:	
چگونه بر احساس تنهایی خود غلبه کنیم	۱۶۳
فصل ۱۱. «رابطه من و همسرم در حال فروپاشی است»:	
چگونه روابط عاطفی مستحکم‌تری داشته باشیم	۱۷۵

فصل ۱۲. «حالا که حالم بهتر شده، چگونه این دستاورد را حفظ کنم» :

۱۹۵..... چگونه از عود افسردگی جلوگیری کنیم.....

۲۰۷..... فصل ۱۳. صحبت پایانی

۲۱۱..... پیوست الف: درمان های بیولوژیکی برای افسردگی

۲۲۱..... منابع

۲۳۳..... نمایه

www.ketab.ir