

سرشناسه: گیلبرت، پاول، (Gilbert, Paul) ۱۹۵۱. م.
عنوان و پدیدآور: غلبه بر افسردگی / نویسنده پاول گیلبرت؛ ترجمه سیاوش جمالفر.
مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۸۶. مشخصات ظاهری: ۴۷۲ ص. جدول. نمودار. شابک: ۰۵-۰۲-۲۸۰۲-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا. یادداشت: عنوان اصلی: Overcoming depression, 1999 یادداشت: نمایه.
موضوع: افسردگی. موضوع: شناخت درمانی. شناسه افزوده: جمالفر، سیاوش. مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۸۱۳۸۶ غ ۹۴ گ RC۵۳۷ / شماره کتابخانه ملی: ۱۰۲۹۱۸۹

غلبه بر افسردگی

نویسنده

پاول گیلبرت

ترجمه: سیاوش جمالفر

«عضو جامعه روانکاوی انگلستان»



انتشارات

تهران - ۱۳۸۶

غلبه بر افسردگی

نویسنده: پاول گیلبرت

ترجمه: سیاوش جمالفر

عضو جامعه روانکاوی انگلستان

نوبت چاپ: اول، شهریور ۱۳۸۶ - شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی: آرماتسا - چاپ: دایره سفید - صحافی: دیندآور
مدیر تولید: مختار صحرانی



انتشارات دشت

مرکز نشر و پخش کتبهای روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان زاندار مری، بین خیابان دانشگاه و خیابان ابوریحان، شماره ۸۹، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶
فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی در اصلی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۶۶، تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست مطالب

۱۹	مقدمه مترجم
۲۳	قدردانی
۲۵	پیشگفتار
۲۹	مقدمه «چرا درمان شناختی-رفتاری؟»
۳۳	درآمدی بر چاپ تجدیدنظر شده
۳۵	درآمدی بر چاپ اول

بخش اول: شناخت افسردگی ۴۱

۴۳	فصل اول: افسردگی چیست؟
۴۴	منظور از «افسردگی» چیست؟
۴۷	آیا تمام انواع افسردگی ها مشابه هم هستند؟
۵۰	افسردگی تا چه اندازه شیوع دارد؟
۵۱	نکات کلیدی

فصل دوم: علل افسردگی: عوامل زیستی و فشار روانی	۵۳
رابطه ذهن و بدن	۵۳
جنبه‌های زیست شناختی	۵۵
ساختمان ژنتیکی	۵۶
دوران اولیه زندگی و چگونگی رشد مغز	۵۷
فشار روانی و افسردگی	۵۸
فشار روانی و بدن ما	۶۰
فشار روانی غیر قابل کنترل	۶۲
فشارهای روانی پی در پی و تأثیر شکننده آخرین آنها	۶۳
دشواری‌تر شدن کارها و امور جزئی	۶۴
افکار می‌توانند فشار روانی بیشتری تولید کنند	۶۴
چرخه‌های فشار روانی	۶۶
فشار روانی و غیر منطقی بودن	۶۷
نکات کلیدی	۷۰

فصل سوم: علل افسردگی: تکامل چه نقشی می‌تواند در شکل‌گیری افسردگی

داشته باشد	۷۱
عواطف و موارد استفاده آنها	۷۱
دنبال کردن آرزوها، سد راه ما می‌شود	۷۳
واکنش در برابر از دست دادن: افسردگی به عنوان اندوه	۷۴
چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم	۷۵
خودیاری برای پرهیز از مقابله با عوامل توانفرسا	۷۶
تفکر زیر دست بودن	۷۷
احساس شکست خورده بودن	۸۰
در دام افتادن	۸۳
اظهار نظر	۸۴
چه موقع و چرا افسردگی، انطباقی نیست؟	۸۵
فعال کننده‌ها	۸۶
شدت	۸۷

۸۷	مدت
۸۸	بهبودی
۸۹	احساس همدردی درونی
۹۱	نکات کلیدی
۹۳	فصل چهارم: علل افسردگی: اوایل زندگی، جنبه‌های روانشناختی و اجتماعی
۹۵	دوران اولیه زندگی و باورهای اصلی
۹۵	باورهای اصلی
۹۸	تجربیات مربوط به اوان دوران کودکی
۹۸	باورهای اصلی
۹۸	رفتارهای اجتماعی اساسی
۹۸	عواملی که باعث برانگیختن افسردگی می‌شوند
۹۹	افکار شاخص
۹۹	نشانه‌ها
۱۰۰	نقش ضربه‌های روحی اولیه
۱۰۰	نظارت بدون علاقه و محبت
۱۰۱	روابط و نیازهای اجتماعی
۱۰۲	باورهای اصیل، مراقبت و ارتباط
۱۰۲	باورهای مربوط به سر بار دیگران بودن
۱۰۳	باورهایی مبنی بر اینکه دیگران قابل دسترسی نیستند یا خشمگین خواهند شد
۱۰۳	باورهای مربوط به تقاضای کمک از دیگران که ممکن است باعث فاصله گرفتن آنها از فرد شود
۱۰۳	فرمانبرداری و از خودگذشتگی
۱۰۴	باورهای مبنی بر خدمتگزار بودن
۱۰۴	استثمار و بی‌اعتمادی
۱۰۵	باورهایی درباره استثمار
۱۰۵	موقعیت و جایگاه اجتماعی
۱۰۵	باورهایی درباره احساس حقارت و موقعیت اجتماعی پایین
۱۰۶	محیط اجتماعی
۱۰۸	نقش‌های اجتماعی

- چرا زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند؟ ۱۱۰
- عوامل زیستی ۱۱۰
- عوامل روانی ۱۱۰
- عوامل اجتماعی ۱۱۰
- اظهار نظر ۱۱۱
- نکات کلیدی ۱۱۲

بخش دوم: یادگیری چگونگی کنار آمدن با افسردگی ۱۱۳

- فصل پنجم: گام‌های اولیه ۱۱۵
- رفتارهای خود را تغییر دهید ۱۱۶
- تجزیه مشکلات بزرگ به اجزای کوچک‌تر ۱۱۷
- برنامه‌ریزی فعالیت‌های مثبت ۱۱۷
- سازش با ملالت ۱۱۸
- افزایش فعالیت جسمانی و منحرف کردن افکار ۱۱۹
- ایجاد کردن فضای شخصی ۱۲۰
- شناختن محدودیت‌های خود ۱۲۰
- مدارا کردن با مشکلات خواب ۱۲۱
- کار بدن ۱۲۲
- داروهای ضد افسردگی ۱۲۳
- اختلال عاطفی فصلی ۱۲۴
- تغییر شیوه رفتار کردن با بدن خود ۱۲۵
- یادگیری آرامش یافتن ۱۲۶
- سایر روش‌ها و فنون آرامش‌یابی ۱۲۹
- نکات کلیدی ۱۳۰
- تمرین‌ها ۱۳۰

- فصل ششم: افکار و احساسات ۱۳۱
- افکار خودکار ۱۳۲
- یک فکر منتهی به فکر دیگر می‌شود ۱۳۴
- حلقه‌های مخرب و تقویت‌کننده‌های عاطفی ۱۳۵

۱۳۶	افکار مربوط به رفتارها و احساسات
۱۳۸	افکار خود را یادداشت کنید
۱۳۹	چگونه افکار خود را شناسایی کنید
۱۴۰	باورهای اساسی و نگرش‌ها
۱۴۲	پافشاری بر افکار
۱۴۴	نکات کلیدی
۱۴۴	تمرین‌ها
۱۴۷	فصل هفتم: مبارزه با افکار و احساسات منفی
۱۴۸	ذهن‌های منطقی برای رهایی
۱۴۹	ذهن دلسوز و مهربان
۱۵۱	قید و بندها، وظایف و هدف‌ها
۱۵۲	قید و بندها
۱۵۲	وظایف
۱۵۳	هدف‌ها
۱۵۴	بعضی از روش‌های مبارزه با افکار منفی
۱۵۴	جمع‌آوری مدارک
۱۵۵	فکر کردن درباره گزینه‌ها یا راه‌های دیگر
۱۵۸	محاسن و معایب
۱۶۱	طرح‌ریزی آزمایش‌ها
۱۶۲	همه چیز را یادداشت کنید: چرا این موضوع این قدر مهم است
۱۶۳	برگه‌های ثبت افکار
۱۶۴	باورهای خود را درجه‌بندی کنید
۱۶۴	عناوین ستون مربوط به خود را تعیین کنید
۱۶۵	اضافه کردن ستون‌های بیشتر
۱۶۵	میزان تغییر را برآورد کنید
۱۶۶	عقیده اصلی خود را تعدیل کنید تا مطابق میل شما شود
۱۶۶	پرسش‌های چالشی که برای خود مطرح می‌کنید
۱۶۷	پرسش‌های عقلانی و منطقی
۱۶۷	پرسش‌های دلسوزانه

۱۶۷	پربش‌های مربوط به حل مسئله
۱۶۸	ایجاد آرامش و ملایمت
۱۶۸	نکات کلیدی
۱۶۹	تمرین‌ها
۱۷۱	فصل هشتم: سبک‌های تفکر منفی
۱۷۲	به سرعت نتیجه‌گیری کردن
۱۷۵	پیش‌بینی آینده
۱۷۶	فعال شدن
۱۷۷	استدلال عاطفی
۱۷۹	من باید
۱۸۰	باور نکردن و بی‌توجهی به نکات مثبت در تلاش‌های شخصی
۱۸۱	اصرار و پافشاری بر نکات منفی
۱۸۲	اعتقاد نداشتن و باور نکردن نکات مثبت دیگران
۱۸۳	همه یا هیچ
۱۸۶	تعمیم افراطی
۱۸۷	تفکر خود محور
۱۸۸	نکات کلیدی
۱۸۸	تمرین‌ها
۱۹۱	فصل نهم: خودآزاری و چگونگی مبارزه با آن
۱۹۲	سرزنش خویشتن
۱۹۵	سرزنش خود و نظارت بر خویشتن
۱۹۵	پرهیز از تعارض
۱۹۵	انتظار مجازات
۱۹۶	انتقاد از خود
۱۹۶	آن - من
۱۹۹	حمله به خویشتن
۲۰۰	خودبیزاری
۲۰۲	مقایسه‌های اجتماعی

آزارگر درونی.....	۲۰۶
نکات کلیدی.....	۲۰۸
تمرین‌ها.....	۲۰۹

فصل دهم: اسم گذاشتن بر روی خود: چگونگی تأثیر برجسب‌های منفی بر ما.....	۲۱۱
برجسب زدن به خود.....	۲۱۱
خود پوچ.....	۲۱۴
مزاحم.....	۲۱۸
وانمود کردن.....	۲۲۰
نکات کلیدی.....	۲۲۵
تمرین‌ها.....	۲۲۵

فصل یازدهم: روش‌های دیگر مبارزه با افکار منفی.....	۲۲۷
استفاده از برگه‌های اخطار.....	۲۲۷
آماده کردن خود برای موقعیت‌های فشارزا.....	۲۳۰
اگر عواطف می‌توانستند صحبت کنند.....	۲۳۱
صحبت کردن با بخش‌های مختلف خودمان.....	۲۳۲
نوشتن درباره خودتان.....	۲۳۵
تغییر دادن تصورات منفی.....	۲۳۵
انجام دادن یا انجام ندادن؟.....	۲۳۶
تغییر دادن ارزش‌ها.....	۲۳۷
نمایشنامه‌های زندگی.....	۲۳۹
نکات کلیدی و تمرین‌ها.....	۲۴۰

بخش سوم: افسردگی و مشکلات ویژه مرتبط با آن ۲۴۱

فصل دوازدهم: تأیید، زیر دست بودن، و آزارگری.....	۲۴۳
تأیید.....	۲۴۳
تأیید، شرم، و مقبول بودن.....	۲۴۴
تأیید و خودداوری.....	۲۴۵
خواندن ذهن.....	۲۴۷

۲۴۸	خود زیر دست
۲۴۸	تأیید زیر دست بودن
۲۴۹	عروسک خیمه شب بازی یا آلت دست بودن
۲۵۱	راضی کردن دیگران
۲۵۱	از دست دادن هویت
۲۵۵	تضادهای مربوط به چگونه زندگی کردن
۲۵۷	مطیع سبک خاصی از زندگی بودن
۲۵۸	تأیید و روابط
۲۶۰	ارتباط غیر کلامی
۲۶۱	تحت آزار قرار گرفتن
۲۶۲	آزار و روابط صمیمانه
۲۶۴	آزار در محیط کار
۲۶۶	نکات کلیدی
۲۶۷	تمرین ها
۲۶۹	فصل سیزدهم: روبه‌رو شدن با خجالت
۲۷۰	احساس مرتبط با خجالت
۲۷۱	احساس خجالت و شرمندگی شدن
۲۷۲	تمرکز روی خجالت
۲۷۲	شرم از بدن
۲۷۳	احساس شرم از شایستگی و توانایی‌هایمان
۲۷۴	احساس شرم در روابط
۲۷۵	احساس شرم از آنچه احساس می‌کنیم
۲۷۷	ریشه‌ها و علل خجالت
۲۷۸	شکست خوردن در «خوب و توانا شناخته شدن» از سوی دیگران
۲۷۹	تحت فشار بودن برای تطابق یافتن
۲۸۰	حملات مستقیم
۲۸۰	چرخه خجالت و شرمندگی
۲۸۲	اجتناب از شرم
۲۸۲	جبران

۲۸۲	پنهان کاری
۲۸۳	حمله و خشونت
۲۸۴	فرافکنی
۲۸۶	شرم، حقارت و انتقام
۲۸۷	انتقام بازداري شده
۲۸۸	شرم و گناه
۲۸۹	احساس شرم و مسئولیت پذیری
۲۸۹	از بین بردن یا درمان احساس شرم
۲۸۹	خودآگاهی
۲۹۱	مبارزه با آزارگر درونی خود
۲۹۲	درگیری مستقیم
۲۹۳	ارتباط برقرار کردن با دیگران
۲۹۴	نکات کلیدی
۲۹۴	تمرین ها
۲۹۷	فصل چهاردهم: کنار آمدن با احساس گناه و مراقبت بیش از حد
۲۹۷	تفاوت های میان احساس شرم و احساس گناه
۲۹۹	مراقبت و احساس گناه
۲۹۹	مراقبت، شهرت و جستجوی تأیید
۳۰۱	قهرمانان نجات بخش و از خودگذشتگی
۳۰۳	گناه، مراقبت و افسردگی
۳۰۴	از دست دادن گنجایش «احساس کردن» دیگران
۳۰۵	سر بار بودن
۳۰۸	احساس گناه، تنگنا و دام ها
۳۰۹	احساس گناه و فرار کردن
۳۱۱	احساس گناه و احساس سزاوار بودن
۳۱۲	احساس گناه و حرص
۳۱۳	احساس گناه شخص بازمانده
۳۱۴	احساس گناه ناشی از بهتر بودن از دیگران
۳۱۶	احساس گناه ناشی از مسئول بودن

- ۳۱۸ احساس گناه حاصل از ترک کردن.
- ۳۱۹ فقدان و احساس گناه.
- ۳۲۱ احساس گناه وجودی.
- ۳۲۲ تحریک کردن احساس گناه.
- ۳۲۳ روی احساس گناه کار کردن.
- ۳۲۳ تحمل کردن احساس گناه.
- ۳۲۳ خشم و احساس گناه.
- ۳۲۵ آگاهی بیشتر از زمینه‌هایی که باعث احساس گناه می‌شود.
- ۳۲۶ احساس گناه و بخشش.
- ۳۲۷ فاصله گرفتن از عوامل مواد احساس گناه.
- ۳۲۸ نکات کلیدی.
- ۳۲۹ تمرین‌ها.
- ۳۳۱ فصل پانزدهم: سازش با خشم.
- ۳۳۳ چه چیز باعث خشم می‌شود؟
- ۳۳۵ سایندهای خشم.
- ۳۳۶ چرا خشم گسترش می‌یابد.
- ۳۴۱ اجبارها و بایدها.
- ۳۴۲ چه کسی مقصر است؟
- ۳۴۳ تنفر.
- ۳۴۴ اجتناب از فرو رفتن در خیالات.
- ۳۴۶ خشم و عصبانیت برای اجتناب از درد.
- ۳۴۶ اجتناب از خشم: ده دلیل رایج برای اجتناب از خشم.
- ۳۵۰ نکات کلیدی.
- ۳۵۱ تمرین‌ها.
- ۳۵۵ فصل شانزدهم: از خشم تا جسارت و بخشش.
- ۳۵۵ قاطعیت (جسارت).
- ۳۵۵ قاطعیت چیست؟
- ۳۵۶ رفتار غیر قاطع، پرخاشگرانه، و قاطع.

از ایجاد و تزریق احساس گناه اجتناب کنید	۳۶۰
اجتناب کردن از قهر و ترشرویی	۳۶۱
احساس خشم به دلیل شکست خوردن قاطعیت	۳۶۲
خشم و قاطعیت در روابط صمیمانه	۳۶۵
بخشش	۳۶۶
آشتی	۳۶۶
رنجش و انتقام	۳۶۹
نکات کلیدی	۳۷۱
تمرین‌ها	۳۷۱
فصل هفدهم: مدارا کردن با ناکامی، ناامیدی و آرمان‌های گمشده	۳۷۵
«بایدها» و «اجبارها»	۳۷۶
تحمل ناکامی	۳۷۷
آرمان‌های گمشده	۳۷۸
همه چیز از بین رفته است	۳۸۰
از دست دادن یک رابطه مثبت	۳۸۲
فرد آرمانی «دیگر»	۳۸۴
ناامیدی و ناکامی درباره آنچه که احساس می‌کنیم	۳۸۵
ناامید شدن از خود	۳۸۸
نکات کلیدی	۳۹۲
تمرین‌ها	۳۹۳
فصل هجدهم: کمال‌گرایی و رقابت‌طلبی، یا چگونه رمز موفقیت در	
شکست خوردن است	۳۹۵
کمال‌گرایی	۳۹۶
رقابت‌طلبی	۳۹۷
به کارگیری بیشترین تلاش خود	۴۰۱
انجام دادن کامل کارها	۴۰۲
فقدان لذت	۴۰۳
کمال‌گرایی و آزارگر درونی	۴۰۴

- ۴۰۶..... امید برای موفقیت و ترس از شکست
- ۴۰۷..... اثبات کردن خود و خودمحوری
- ۴۰۸..... کمال‌گرایی، غرور و علاقه به تأثیرگذاری روی دیگران
- ۴۰۹..... غرور شخصی و کمال‌گرایی
- ۴۱۰..... غرور و اعتماد به نفس
- ۴۱۱..... حسادت و رقابت‌طلبی
- ۴۱۳..... مبارزه با رقابت‌طلبی و کمال‌گرایی
- ۴۱۳..... محاسن تمیز نگه‌داشتن خانه
- ۴۱۳..... معایب تمیز نگه‌نداشتن خانه
- ۴۱۷..... نکات کلیدی
- ۴۱۷..... تمرین‌ها
- ۴۲۱..... فصل نوزدهم: جمع‌بندی
- ۴۲۴..... ده گام عمده کلیدی که می‌تواند در کنترل افسردگی مفید باشد
- ۴۲۷..... پیوست یک - جداول نمایش افکار و مبارزه با آنها
- ۴۲۷..... نحوه استفاده از جداول افکار
- ۴۲۸..... مبارزه کردن محبت‌آمیز
- ۴۳۵..... پیوست دو: راهنمایی‌های مختصر
- ۴۳۷..... یک راهنمای مختصر برای تشخیص شیوه‌ها و افکار حمله به خویشتن
- ۴۳۹..... یک راهنمای مختصر در زمینه مبارزه با افکار و روش‌های منفی
- ۴۳۹..... یک راهنمای مختصر در درست کردن برگه‌های اخطار
- ۴۴۵..... پیوست سه: داروهای ضد افسردگی
- ۴۴۶..... علف چایی (هفاریقون یا هاپرایکیوم پرفوراتیوم)
- ۴۴۷..... داروهای ضد افسردگی
- ۴۴۷..... داروها چه کار می‌کنند؟

مقدمه مترجم

کتاب غلبه بر افسردگی که هم اکنون در دست شماست، از مجموعه کتاب‌های راهنمای خوددرمانی است که با ارائه انبوهی از پیشنهادها، مثال‌ها و تمرین‌های عملی، این آمادگی را در شما ایجاد می‌کند که با عملی ساختن آنها بتوانید قدم به قدم بر افسردگی خود فایق آیید. علاوه بر این، کتاب حاضر برای روان‌شناسان، روان‌درمانگران یا کسانی که در مراکز پزشکی کار می‌کنند نیز می‌تواند بسیار مفید باشد. در این کتاب موارد زیر به خوبی تشریح شده است:

- بسیاری از موارد و اشکال مختلف افسردگی
 - مقابله با احساس گناه و احساس خجالت
 - آخرین یافته‌های موجود در زمینه ارتباط میان فشار روانی و افسردگی
 - همه موارد و نمونه‌ها براساس روش درمان شناختی-رفتاری، درمان شده‌اند.
- افسردگی حالت بسیار ناراحت کننده، غم‌انگیز و تأسف باری است که بسیاری از مردم در دوره‌ای از زندگی خود به آن مبتلا می‌شوند. در چنین وضعیتی فرد چنان احساس بدبختی و بیچارگی

می‌کند که فکر می‌کند دنیا به آخر رسیده و او هیچگونه راه فراری ندارد. البته این گفته بدین معنی نیست که افراد مبتلا به افسردگی، انسان‌هایی ضعیف و ناتوان هستند، بلکه نکته مهم اینجاست که هرکسی ممکن است در زندگی خود دچار چنین رنجی شود. همان‌طور که می‌دانید افرادی چون وینستون چرچیل نخست‌وزیر سابق انگلستان و آبراهام لینکلن رئیس جمهور سابق آمریکا نیز مبتلا به افسردگی بودند، حال آنکه می‌دانیم آنها افرادی بسیار قوی و موفق بوده‌اند. افسردگی نوعی از افکار خودآیند به شمار می‌رود، که چنانچه فرد بتواند به شیوه‌های گوناگون آنها را بشناسد و به قسمت آزاد ذهن منتقل کند، بهتر خواهد توانست با آنها مقابله کند یا آنها را از بین ببرد. در چنین حالتی فرد نه تنها قادر خواهد بود که از شر افسردگی نجات یابد، بلکه می‌تواند بر بسیاری از ناراحتی‌های دیگر عصبی از جمله اضطراب نیز فایق آید.

موقعیت‌هایی که در زندگی اجتماعی، خانوادگی و شخصی خود با آنها روبرو می‌شویم و تفسیری که از آنها به عمل می‌آوریم، معلول سه نوع وضعیت است: الف - وضعیت زیست‌شناختی ب - وضعیت روانی - اجتماعی و ج - وضعیت تربیتی.

به جرأت می‌توان گفت که افسردگی حاصل از دو وضعیت «ب» و «ج» را می‌توان به آسانی از بین برد و افسردگی حاصل از وضعیت «الف» نیز اگرچه جنبه جسمانی و ژنتیکی دارد ولی می‌توان برای مبارزه با چنین وضعی هم، روش‌های درمانی و مقابله‌ای مناسب را یافت و به کار بست که در این کتاب به تفصیل درباره آن بحث شده است.

مغز انسان یکی از پیچیده‌ترین بخش‌های او است که براساس ساختار خود، دنیای خارج را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، می‌توانیم بگوییم که ما دنیای خارج و اطراف خود را به شکلی که هستند نمی‌بینیم و درک نمی‌کنیم، بلکه همه چیز را براساس آنچه هستیم و نیز براساس وضعیت مغز خود می‌بینیم و می‌شنویم و دریافت می‌کنیم. بنابراین، ممکن است موقعیتی باعث ایجاد حالت افسردگی در یک فرد بشود، حال آنکه همان موقعیت برای فرد یا افراد دیگر کاملاً بی‌تأثیر باشد. به همین منظور، در این کتاب نویسنده سعی کرده است از آمیزش دوروش درمانی، یعنی رفتار درمانی و شناخت درمانی، روشی را برای درمان و غلبه بر افسردگی ارائه دهد که به نام درمان شناختی - رفتاری نامیده می‌شود.

این روش علاوه بر به کارگیری اصول مبتنی بر رفتار درمانی، سعی دارد از روش شناختی نیز بهره بگیرد که همانا موقعیت مغز و به‌طور کلی وضعیت فعلی فرد است که در لحظه‌ای از زندگی با توجه به آن ساختار زندگی می‌کند. این روش اگرچه در مراحل اولیه خود قرار دارد، ولی بیشتر روان‌شناسان و روان‌درمانگران نسبت به موقعیت آن بی‌اندازه امیدوار هستند و آن را به‌طور روزافزونی در درمان‌های خود به کار می‌برند.

کتاب غلبه بر افسردگی از سه بخش تشکیل شده است که بخش اول آن شامل چهار فصل است که درباره شناخت افسردگی بحث می‌کند. بخش دوم که اختصاص به یادگیری چگونگی مقابله دارد، شامل هفت فصل است و بالاخره بخش سوم که مشکلات ویژه مربوط به افسردگی را مورد بحث قرار می‌دهد، هشت فصل را شامل می‌شود.

کسانی که از این کتاب به عنوان خود درمانی استفاده می‌کنند، باید توجه داشته باشند که همان طور که در متن کتاب نیز اشاره شده است، باید تمرین‌های مربوط به هر فصل را به دقت مطالعه و به دقت اجرا کنند تا بتوانند به نتایج مطلوبی دست یابند.

در اینجا لازم می‌دانم از تمام خوانندگان گرامی، دانشجویان، روان‌شناسان، و روان‌درمانگران خواهش کنم اگر چنانچه متوجه لغزش‌هایی در این کتاب شدند، به مترجم منت نهند و با تذکرات و اظهار نظرهای خود به کیفیت چاپ‌های بعدی این کتاب بیفزایند.

از خانواده خودم، به دلیل صبر و بردباریشان که بیداری‌های شبانه و کارکردن‌های ممتد مرا تحمل کردند، بی‌نهایت سپاسگزارم.

از انتشارات رشد که زحمت انتشار این کتاب را بر عهده گرفته است، صمیمانه سپاسگزارم.

سیاوش جمالفر