

هو العليم

# عزت نفس

در

www.ketab.ir

تأليف:

دیوید، د. برنز

ترجمه:

اشرف کربلانی نوری

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



سرشناسه: برنز، دیوید دی.

Burns, David D

عنوان و نام پدیدآور: عزت نفس در ده گام / تألیف دیوید د. برنز؛ ترجمه اشرف کربلانی نوری؛ ویراستار علی حسین سازمند.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: 978-600-250-052-6

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Ten days to self - esteem . 1993.

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان "ده قدم تا نشاط: فنون رهایی از افسردگی و تقویت عزت نفس" با ناشرین مختلف در سال های مختلف منتشر شده است.

یادداشت: واژه نامه.

عنوان دیگر: ده قدم تا نشاط: فنون رهایی از افسردگی و تقویت عزت نفس.

موضوع: عزت نفس / موضوع: شناخت درمانی / موضوع: روان درمانی گروهی

موضوع: افسردگی -- درمان

شناسه افزوده: کربلانی نوری، اشرف، ۱۳۴۵ - مترجم

شناسه افزوده: سازمند، علی حسین، ۱۳۲۷ -، ویراستار

ردیف کتابخانه: RC۴۸۹/ع۴ب ۱۳۹۲

۱۵۸/۱

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۱۵۵۸۸۱

عنوان: عزت نفس در ده گام

تألیف: دیوید د. برنز

مترجم: اشرف کربلانی نوری

ویراستار: علی حسین سازمند

صفحه آرای: گروه گرافیکی ارشیا

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / شریف نو

شمارگان: ۷۷۰ نسخه / قطع: وزیری

نوبت چاپ: سیزدهم / ۱۴۰۱ / چهاردهم ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۵۲-۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲  
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۶۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۲

قیمت: ۲۴۵۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

|     |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| ۵   | توضیحات نویسنده                                                |
| ۶   | تقدیر و تشکر                                                   |
| ۱۱  | مقدمه                                                          |
| ۲۱  | گام ۱: هزینه‌ی خوشحالی                                         |
| ۴۳  | گام ۲: احساس انسان تابع افکار او است                           |
| ۷۱  | گام ۳: شما می‌توانید شیوه‌ی احساسی خود را تغییر دهید           |
| ۱۰۵ | گام ۴: چگونه خلق و خوی بد را از بین ببریم                      |
| ۱۳۹ | گام ۵: پذیرش تناقض                                             |
| ۱۶۳ | گام ۶: دستیابی به دلایل زیربنایی                               |
| ۱۸۷ | گام ۷: عزت نفس چیست؟ چگونه می‌توانم به آن دست یابم؟            |
| ۲۲۵ | گام ۸: سناریوی فرد کمال‌گرا برای ناکام‌سازی خود                |
| ۲۴۹ | گام ۹: رهنمودی برای کسانی که کارهای خود را به تعویق می‌اندازند |
| ۲۷۷ | گام ۱۰: تمرین، تمرین، تمرین                                    |
| ۳۱۵ | ضمیمه مربوط به اشکال و جداول خودیاری                           |
| ۳۵۹ | منابع تکمیلی                                                   |
| ۳۶۱ | واژه‌نما                                                       |
| ۳۶۳ | موضوع‌نما                                                      |
| ۳۶۵ | درباره‌ی دکتر برنز                                             |

## مقدمه

از اولین باری که کتاب عزت نفس در ۱۰ گام در سال ۱۹۹۳ منتشر شد، تغییرات نسبتاً کلی در زندگی من به وجود آمده است. پس از بیست سال و اندی زندگی فوق العاده در فیلادلفیا، من و همسرم مجدداً به کالیفرنیا بازگشتیم. ما در این ناحیه ریشه داریم، و بازگشت به خانه و وطن روایی است که به حقیقت رسیده است. خصوصاً از اینکه یکبار دیگر با دانشکده پزشکی استانفورد همکاری می‌کنم، بسیار خوشنود هستم، جایی که من فرصتهای بسیار زیادی برای تحقیق، تدریس و بهر گرفتن و توسعه برنامه در بخش روان‌درمانی و علوم رفتاری داشته‌ام.

من این شانس را داشته‌ام که برنامه عزت نفس در ۱۰ گام را در محلهای جدید و متنوعی مورد آزمایش قرار دهم. بلافاصله پس از آمدن به اینجا، برای بهر گرفتن و مشاوره در کلینیک سلامت روان کی زر در سانتاکلارا در کالیفرنیا دعوت شدم. (توسط دکتر جیم بویرز). از اواخر دهه ۱۹۶۰ که با جیم در استانفورد دانشجوی بودیم او را ندیده بودم و این فرصت و شانس بسیار خوبی بود تا دوستی و همکاری با یکدیگر را مجدداً تجدید کنیم. برنامه کلینیک سانت کلارا یکی از بزرگترین برنامه‌ها در مورد بیماران سرپایی در کشور است. در هانترا ن طیف کاملی از مشکلات عاطفی و روانی مثل افسردگی، اختلالات مربوط به اضطراب، مشکلات زناشویی، اسکیزوفرنی و سوء استعمال مواد ناسالم را مورد معالجه و درمان قرار می‌دهند. من با کمک دکتر بویرز مطالعه و تحقیقی جامع در مورد برنامه عزت نفس در ۱۰ گام را در کلینیک به اجرا در آوردم. همچنین فرصت تطابق این برنامه برای واحد بخش بیماران بستری در بیمارستان دانشگاه استانفورد را داشته‌ام. در آنجا افسردگی شدید، اضطراب و اختلالات خوردن و دردهای مزمن را مورد معالجه قرار می‌دادیم. تجارب به دست آمده از این بیماران در مراحل مختلف زندگی، اطلاعات و داده‌های جدیدتری را ارائه کرده است که مرا به ادامه این برنامه بیشتر مشتاق کرده است.