

فهرست مطالب

مقدمه	۴
قدردانی	۷
پیشگفتار	۱۱
فصل ۱ درک مشکلات تان	۱۵
فصل ۲ مهم فکر است	۳۳
فصل ۳ شناسایی و درجه بندی خلییات	۴۹
فصل ۴ موقعیت ها، خلییات و افکار	۵۹
فصل ۵ افکار خودکار	۷۵
فصل ۶ چه شواهدی دارید؟	۹۵
فصل ۷ تفکر جایگزین یا متعادل	۱۳۳
فصل ۸ آزمایش ها و برنامه های عملی	۱۶۵
فصل ۹ مفروضات و باورهای اصلی	۱۸۹
فصل ۱۰ درک افسردگی	۲۲۱
فصل ۱۱ درک اضطراب	۲۴۹
فصل ۱۲ درک عصبانیت، احساس گناه و شرم	۲۷۷
مؤخره	۳۰۳
ضمیمه	۳۱۵
سخنی با متخصصان	۳۱۵