

دیوید برنز (David Burns) تجربیات خود را درباره‌ی درمان شناختی رفتاری، برای نخستین بار در سال ۱۹۸۰ در کتابی با عنوان **Feeling Good** منتشر کرد. کتابی که مقدمه‌ی آن را آرون بک نوشته بود. افسردگی، عزت نفس، اعتماد به نفس، ترس، اضطراب، فوبیا، اهمال کاری، ضعف در مهارت ارتباطی و کنار آمدن با آدم‌های دشوار، از جمله موضوعاتی هستند که برنز به هر یک، بخش مستقلی را اختصاص داده و در هر مورد کوشیده است از روش‌ها و تکنیک‌های CBT برای کمک به حل مشکل و درمان آن موضوع استفاده کند. کتاب از حال بد به حال خوب برای مخاطبان عادی نوشته شده و در واقع، یک کتاب خودیاری به حساب می‌آید. شاید تنها بخشی از کتاب که در این قاعده نمی‌گنجد، بخش پایانی آن باشد که برنز تصریح کرده که برای درمان‌گران (و البته بیماران کنجکاو) در نظر گرفته است.

کتاب واقعاً حالت هندبوک (= دستنامه!) دارد. به این معنا که لازم نیست آن را به شکل پیوسته و از ابتدا به انتها بخوانید.