

دلایلی برای زنده ماندن

چرا زندگی؟ چرا مرگ نه؟

مت هیگ

نازنین فاطمه سوداگر



هیگ، مت - ۱۹۷۵ - م.

Halg, Matt

دلایلی برای زنده ماندن / مت هیگ : نازنین فاطمه سوداگر.

مشنهد: نشر شمشاد، ۱۳۹۹.

۱۹۸ ص.: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۳-۸۸-۴

فیپا

عنوان اصلی: Reasons to stay alive

داستان‌های انگلیسی -- قرن ۲۱ م.

English fiction -- 21th century

سوداگر، نازنین فاطمه، ۱۳۶۱-، مترجم

PZ۴

۸۲۳/۹۱۲

۷۴۲۳۸۶۳

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه‌ی افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره‌ی کتابشناسی ملی



دلایلی برای زنده ماندن

مت هیگ

نازنین فاطمه سوداگر

ویراستار: افسانه رشیدیان

طراح جلد: عباس پرچمی

چاپ سوم، ۱۴۰۰

چاپ آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۷۲-۶۶۷۳-۸۸-۴

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۴۸۰۰۰ تومان

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفای و میدان شریعتی پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۳۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۳۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @ Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

فهرست مطالب

فصل یکم: سقوط

۱۵	روزی که از دنیا رفتم
۱۸	فهم افسردگی دشوار است
۲۰	یک منظره‌ی دل‌انگیز
۲۴	گفت‌وگوی دو برهه‌ی زمانی - بخش نخست
۲۵	قرص‌ها
۲۷	آدم‌کش
۲۸	شبه‌درمان‌های بی‌اثر یا مخرب
۳۰	لمس باران در پیرسش‌های بدون جتر
۳۶	حیات
۳۹	بی‌کراتنگی
۴۰	آرزوهایی که محقق نشدند
۴۲	گردباد
۴۳	علائم بیماری در من
۴۷	تلنبار شدن روزهای نامساعد
۴۷	گفت‌وگوی افسردگی با شما
۴۸	حقایق
۴۹	حقایق در باب خودکشی
۴۹	حقایق در باب افسردگی
۵۱	آن روز که سرم را به پنجره تکیه داده بودم
۵۳	دوران کودکی نسبتاً عادی من
۵۷	یک ملاقات
۵۸	پسرها گریه نمی‌کنند

فصل دوم: فرود

۶۱	شکوفه‌های گیلان
۶۳	ناشناخته‌های مجهول

۶۷	 ذهن همان بدن است- بخش نخست
۶۸	 روان پریش
۷۱	 روزهای جنگا
۷۴	 اعلان خطر
۷۶	 شیاطین
۷۸	 وجود

فصل سوم: خیزش

۸۱	 آنچه که حین اولین حمله‌ی هراس و وحشت در ذهنتان می‌گذرد
۸۲	 آنچه که هنگام هزارمین حمله‌ی هراس و وحشت در ذهنتان می‌گذرد
۸۲	 هنر روی پای خود ایستادن
۹۰	 گفت‌وگوی دو برهه‌ی زمانی- بخش دوم
۹۲	 انگیزه‌های حفظ حیات
۹۴	 و عشق
۹۹	 چگونه فرد افسرده یا مضطرب را مورد حمایت خود قرار دهیم؟
۱۰۱	 یک لحظه؛ فقط یک لحظه‌ی کوتاه اما سرنوشت‌ساز
۱۰۱	 اتفاقاتی که برایم رخ دادند و بیشتر از آنکه اندوه‌زا باشند، ترحم دیگران را برانگیختند
۱۰۲	 شرح زندگی بر کره‌ی زمین برای ساکنین دیگر کرات آسمانی
۱۰۵	 فضای سپید
۱۰۹	 قدرت و مباحثات
۱۱۶	 پاریس
۱۲۱	 انگیزه‌های پایداری
۱۲۵	 حربه‌ها
۱۲۶	 دویدن
۱۲۸	 ذهن همان بدن است- بخش دوم
۱۳۰	 افراد سرشناس
۱۳۷	 آبراهام لینکلن و موهبت هراس‌آورش
۱۴۳	 افسردگی عبارت است از
۱۴۴	 همچنین افسردگی یعنی