

دلایلی برای زنده ماندن

www.ketab.ir

نویسنده:

مت هیک

مترجم:

آذین نوذری

سرشناسه	: هیگ، مت، ۱۹۷۵ م. Haig, Matt
عنوان و نام پدیدآور	: دلایلی برای زنده ماندن / نویسنده مت هیگ؛ مترجم آذین نوزری؛ ویراستار محمد دسترس.
مشخصات نشر	: تهران: السا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۴-۰۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
یادداشت	: عنوان اصلی: ۲۰۱۵، Reasons to stay alive.
موضوع	: داستان‌های انگلیسی -- قرن ۲۱ م.
موضوع	: -- ۲۱th century English fiction
شناسه افزوده	: نوزری، آذین، ۱۳۷۶-، مترجم
شناسه افزوده	: دسترس، محمد ۱۳۶۷-، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۴PZ
رده بندی دیویی	: ۹۱۳/۸۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۱۷۳۱۱
وضعیت رکورد	: فیها



نام کتاب: دلایلی برای زنده ماندن

نویسنده: مت هیگ

مترجم: آذین نوذری

ویراستار: محمد دسترس

نمونه خوان: زهرا موسی پور

طراح جلد: رها حاتمی

صفحه آرا: غلامرضا ایمانی

مدیر امور فنی: محمد دسترس

ناظر چاپ: سجاد لطفی

لیتوگرافی: کاری گرافیک

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ گلیا

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸۶۲۲-۷۵۸۴-۰۲-۸

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، شادمان، خیابان زنجان شمالی،

کوچه شهید امیر ولدخانی، پلاک ۴۳، طبقه منفی یک

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۳۱۰۹۵ کد پستی: ۱۴۵۶۸۳۹۱۳۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

همراه مدیر فروش-سجاد لطفی: ۰۹۳۵۳۰۰۴۱۹۳

حق چاپ و نشر دائم این اثر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۴۲	یک دیدار		
۴۳	مرد که گریه نمی کند		
۴۵	بخش دوم: فرود آمدن		
۴۶	شکوفه گیلان	۷	مقدمه مترجم
۴۶	ناشناخته های ناشناخته	۹	این کتاب غیرممکن است
۴۹	مغز، خود بدن است - بخش اول	۱۱	یک یادداشت قبل از آنکه درست راه بیفتیم
۵۰	روانی	۱۲	بخش اول: سقوط
۵۲	روزهای چنگا	۱۳	روزی که من مردم
۵۴	علائم هشدار	۱۵	چرا درک افسردگی دشوار است؟
۵۵	شیاطین	۱۶	چشم اندازی زیبا
۵۷	موجودیت	۱۹	گفتگویی میان زمان - بخش اول
۵۸	بخش سوم: صعود	۱۹	قرص ها
	مواردی که در طول اولین حمله عصبی به آن ها فکر می کنید.	۲۱	قاتل
۵۹	مواردی که در طول هزارمین حمله عصبی به آن ها فکر می کنید.	۲۲	چیزهایی که مردم به افسرده ها می گویند، درحالی که در سایر موقعیت های مرگ آور به زبان نمی آورند
۵۹	هنر تنها راه رفتن	۲۲	درمان کاذب منفی
۶۶	گفتگویی میان زمان - بخش دوم	۲۳	حس کردن باران بدون چتر
۶۷	دلایلی برای زنده ماندن	۲۷	زندگی
۶۸	عشق	۲۸	ابدیت
	در کنار کسی که از اضطراب یا افسردگی رنج می برد چگونه باشیم؟	۲۹	امیدی که به واقعیت نپیوست
۷۲	یک لحظه پیش بافتاده	۳۱	طوفان
۷۳	اتفاقاتی که برای من افتادند و بیش از افسردگی موجب احساس هم دردی شدند.	۳۲	علائم من
۷۴	زندگی بر روی زمین برای موجودی که متعلق به زمین نیست	۳۵	ذخیره روزهای بد
۷۵	فضای سفید	۳۵	چیزهایی که افسردگی به شما می گوید
۷۶	قدرت و جلال	۳۶	واقعیت ها
۷۹	پاریس	۳۶	واقعیت های خودکشی
۸۲		۳۷	واقعیت های افسردگی
		۳۷	سر تکیه داده شده به پنجره
		۳۹	یک کودکی کاملاً طبیعی

- دلایلی برای قوی بودن ۸۶ چیزهایی که وقتی فکر می‌کردم دیگر از هیچ چیز
- سلاح‌ها ۸۹ لذت نخواهم برد، از آن‌ها لذت برده‌ام ۱۳۹
- دویدن ۸۹ یک یادداشت و تعدادی تشکر ۱۴۱
- معز خود بدن است - بخش دوم ۹۱
- افراد مشهور ۹۳
- آبراهام لینکلن و موهبت هولناک ۹۷
- افسردگی این است... ۱۰۱
- ضمناً افسردگی این هم هست... ۱۰۱
- گفتگویی میان زمان - بخش سوم ۱۰۲
- بخش چهارم: زیستن ۱۰۴
- دنیا ۱۰۵
- ابره‌ای قارچ‌مانند ۱۰۵
- اضطراب ۱۰۹
- کاهش سرعت خود ۱۱۰
- فرازونشیب‌ها ۱۱۲
- جمله‌ی معترضه ۱۱۳
- مهمانی‌ها ۱۱۳
- #دلایلی برای زنده ماندن ۱۱۵
- چیزهایی که باعث بدتر شدن حال من می‌شود.... ۱۲۱
- چیزهایی که گاهی باعث بهتر شدن حال من می‌شود.... ۱۲۲
- بخش پنجم: وجود داشتن ۱۲۴
- در ستایش حساسیت زیاد ۱۲۵
- چگونه کمی خوشحال‌تر از شوپنهاور باشیم؟ ۱۲۷
- کمک به خود ۱۳۱
- تفکر درباره‌ی زمان ۱۳۱
- فورمیترا ۱۳۲
- تصاویری روی یک صفحه ۱۳۳
- کوچک بودن ۱۳۵
- چگونه زندگی کنیم؟
- (چهل توصیه که فکر می‌کنم مفید باشند، اما خودم همیشه به آن‌ها پایبند نیستم) ۱۳۵

مقدمه مترجم

بزرگ‌ترین و ارزشمندترین دارایی نوع بشر روح و ذهن اوست. این موهبت چنان گران‌قیمت است که با هیچ‌یک از داشته‌های دیگر انسان قابل قیاس نیست و هیچ جایگزینی نیز نمی‌توان برای آن یافت. حال باید بدانیم همان‌گونه که در حفظ و صیانت از هر دارایی باارزشی با تمام قوا می‌کوشیم و توجه خود را صرف می‌نماییم، ضروری است از ارزشمندترین دارایی خود نیز که همان روح و ذهن ما است، نهایت مراقبت را به عمل آوریم؛ چرا که بروز کوچک‌ترین ایراد در روح و روان انسان بر تمام جوانب زندگی او تأثیر خواهد گذاشت و هیچ بخشی از روزمرگی‌ها نخواهد بود که از گزند این تأثیر در امان بماند.

درمان آسیب‌های روحی از درمان هر نوع مشکل و بیماری جسمی به مراتب دشوارتر است؛ چرا که در هر آسیب جسمی با یک نمود بیرونی مواجهیم که ما را در یافتن مشکل و حل آن یاری می‌سازد؛ درحالی‌که بیماری‌های روحی اغلب بی هیچ علامتی بروز کرده و تأثیر خود را بر زندگی فرد اعمال می‌نمایند و همین بی‌علامت بودن آن‌ها سبب تأکید دوجندان بر لزوم و اهمیت پیگیری و درمان به‌موقع می‌گردد. از طرفی درک بیماری‌های روحی برای بسیاری از اطرافیان فرد مبتلا میسر نیست و حتی در اغلب موارد، افراد دست به انکار زده و با تعلل در پیگیری، به وخیم‌تر شدن اوضاع دامن می‌زنند؛ درحالی‌که اگر یکی از اطرافیان یا اعضای خانواده به هر نوع بیماری یا مشکل جسمی دچار شود، سایر افراد تمام تلاش خود را برای اقدام مناسب و به‌موقع به کار می‌گیرند.

افسردگی یکی از مهم‌ترین بیماری‌های روحی است که برخلاف باور عمومی، محدود به هیچ قشر خاصی نبوده و به‌راحتی قادر است زندگی افراد را در هر قسمت از جامعه که باشند تحت‌الشعاع قرار دهد. شاید تا کنون گمان می‌کرده‌اید که افسردگی تنها گریبان‌گیر معمولی‌ترین افراد مثل من و شما خواهد شد؛ اما کتابی که در دست دارید، به شما نشان خواهد داد که چه بسیار مشاهیری وجود داشته و دارند که

سال‌های طولانی از عمر خود را با سگ سیاه افسردگی پنجه در پنجه بوده‌اند. در کتاب حاضر، نویسنده تجربه خود را از تحمل رنج افسردگی برای سال‌های طولانی و حتی تصمیم به خودکشی و پایان دادن به زندگی با مخاطب در میان گذاشته و هرآنچه را که لازم است درباره این بیماری بدانیم، از احساسات عجیب و متناقض طول مدت ابتلا گرفته تا روند بهبودی و درمان بررسی می‌کند و نهایتاً به نام بردن و واکاوی دلایلی می‌پردازد که امیدبخش و انگیزه انسان برای مبارزه با افسردگی می‌باشند؛ دلایلی برای زنده ماندن.

چه به افسردگی مبتلا باشید و چه نباشید، مطالعه این کتاب برای شما اجباری است؛ چرا که خواندن بسیاری از صفحات آن انگیزه و امید را در وجود شما جاری خواهد ساخت و با یادآوری نعمت‌های بزرگی که در اختیار دارید و شاید تا کنون نسبت به آن‌ها بی‌توجه بوده‌اید، شما را بیش از پیش نسبت به داشته‌هایتان آگاه خواهد کرد.

www.ketab.ir

تقدیم به خانواده‌ام؛

بزرگ‌ترین دلیل برای زنده ماندن.

آذین نوذری - زمستان ۱۳۹۹