

دلایلی برای زنده ماندن

مت هیگ

مترجم: گیتا گرکانی



۱۳۹۶

دلایلی برای زنده ماندن

نویسنده: مت هیگ

مترجم: گیتا گرکانی

چاپ نخست: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی و آماده سازی: انتشارات علمی و فرهنگی
یتوگرافی، چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر علمی و فرهنگی کتیبه
حق چاپ محفوظ است.

This is an authorised translation of:

© Matt Haig (2015), *Reasons To Stay Alive*.

Published by arrangement with Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh, EH1 1TE.



انتشارات علمی و فرهنگی

اداره مرکزی: مرکز پخش

خیابان نلسون ماندلا (افریقا)، چهارم، حقانی (جیران کودک)، کوچه کمان،

پلاک ۲۵؛ کدپستی: ۱۵۱۸۷۳۶۳۱۳؛ صندوق پستی: ۹۶۴۷-۱۵۸۷۵

تلفن: ۷۰-۸۸۷۷۴۵۶۹؛ فکس: ۷۰-۸۸۷۷۴۵۶۹

تلفن مرکز پخش: ۲۹-۸۸۶۶۵۷۲۸؛ تلفکس: ۴۵-۸۸۶۷۱۱۲۰

www.elmifarhang.ir info@elmifarhang.ir

www.farhangishop.com

سرشناسه: هیگ، مت Haig, Matt

عنوان و نام پدیدآور: دلایلی برای زنده ماندن / مت هیگ؛ مترجم: گیتا گرکانی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۱۴ ص.

شابک: ۴-۴۱۶-۴۳۶-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۴۳۶-۴۱۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Reasons To Stay Alive, c2016.

موضوع: داستان های انگلیسی — قرن ۲۰م.

موضوع: English fiction — 20th century

شناسه افزوده: گرکانی، گیتا، ۱۳۳۷ - . مترجم

شناسه افزوده: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی Elmi - Farhang Publishing Co.

رده بندی کنگره: PZ ۳/۸۹۶۲۵۸ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۸۲۳/۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۶۸۸۶۱

فهرست

- این کتاب غیرممکن است نه
- یک یادداشت، قبل از آن که در دسترس باشیم یازده
۱. سقوط ۱
۲. فرود آمدن ۵۷
۳. برخاستن ۷۹
۴. زیستن ۱۴۹
۵. بودن ۱۷۵
- مطالعات بیشتر ۲۰۹
- یک یادداشت و تعدادی سپاسگزاری ۲۱۳
- مجوزهای مؤلفین ۲۱۵
- کمک گرفتن برای مشکل سلامت روان ۲۱۵

یک یا بیست، قبل از آن که درست راه بیفتیم

ذهن‌ها منحصر به فرد هستند. با شکل منحصر به فردی دچار مشکل می‌شوند. ذهن من به شکلی است که متفاوت با دیگر ذهن‌هایی که مشکل پیدا کردند دچار مشکل شد. تجربیات ما با تجربیات آدم‌های دیگر تداخل پیدا می‌کنند، اما هرگز دقیقاً هم‌انگیزه‌ها نیستند. برچسب‌های کلی مثل «افسردگی» (و «اضطراب» و «اختلال هراس» و «اختلال وسواس فکری عملی») مفیدند، اما فقط در صورتی که بتوانیم همه مردم در مورد چنین چیزهایی تجربه‌های دقیقاً مشابه ندارند.

افسردگی برای هر کس متفاوت به نظر می‌رسد. در این شکل‌های مختلف، به درجات متفاوت حس می‌شود و واکنش‌های متفاوتی را برمی‌انگیزد. می‌گویند اگر کتاب‌ها برای مفید بودن باید دقیقاً تجربه ما از جهان را بازسازی می‌کردند، تنها کتاب‌هایی ارزش خواندن داشتند که خودمان نوشته بودیم.

در مورد نوع افسردگی شما، یا گرفتار شدن به یک حمله هراس، یا تمایل به خودکشی، هیچ روش درست یا غلطی وجود ندارد. این چیزها فقط وجود دارند. درماندگی، مثل یوگا، یک ورزش رقابتی

نیست. اما در طول سال‌ها دریافتم با مطالعه در مورد آدم‌های دیگری که رنج کشیده، جان به در برده و بر ناامیدی غلبه کرده‌اند احساس آرامش کرده‌ام. به من امید داده. امیدوارم این کتاب هم بتواند همان کار را بکند.