

دلایلی برای زنده ماندن

چرا زندگی؟ چرا مری نه؟

مت هیگ

نازنین فاطمه سوداگر



هیرگ، مت، ۱۹۷۵ - م.	سرشناسه
Halg, Mett	عنوان و نام پدیدآور
دلایلی برای زنده ماندن (مت هیرگ) : نازنین فاطمه سوداگر	مشخصات نشر
مشهد: نشر شمشاد، ۱۳۹۶	مشخصات ظاهری
۱۹۸ص: ۱۴/۵ × ۲۰/۵ - م.	شابک
۹۷۸-۹۷۷-۷۷۷۳-۸۸-۴	وضعیت فهرست‌نویسی
فیبا	یادداشت
عنوان اصلی: Reasons to stay alive	موضوع
داستان‌های انگلیسی -- قرن ۲۱م.	موضوع
English fiction -- 21th century	شناسه‌ی افزوده
سوداگر، نازنین / فاطمه، ۱۳۹۶ -- مترجم	رده‌بندی کنگره
P2۶	رده‌بندی دیوئی
۱۷۶/۹۶	شماره‌ی کتابشناسی
۷۶۶۸۶۷	



**دلایلی برای زنده ماندن
مت هیگ**

نازنین فاطمه سوداگر

ویراستار: افسانه رشیدیان

طراح جلد: عباس پرچی

چاپ سوم، ۱۴۰۰

چاپ آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۷۲-۶۶۷۷-۸۸-۴

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۴۸۰۰۰ تومان

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

کد پستی: ۹۱۳۷۹۴۵۹۷

شماره تماس: ۰۵۱۴۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

وبسایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

فهرست مطالب

فصل یکم: سقوط

۱۵ روزی که از دنیا رفتم
۱۸ فهم فردگی دشوار است
۲۰ یک منظره‌ی دل‌نگیز
۲۴ گفت‌وگوی دو برهه‌ی زمائی - بخش نخست
۲۵ قرص‌ها
۲۷ آدم‌کش
۲۸ شبه‌درمان‌های بی‌اثر با مغرب
۳۰ لمس باران در برسه‌های بدون چتر
۳۶ حیات
۳۹ بی‌کرتگی
۴۰ آرزوهایی که محقق نشدند
۴۲ گردباد
۴۳ علامت بیماری در من
۴۷ تلبار شدن روزهای نامساعد
۴۷ گفت‌وگوی آسردگی با شما
۴۸ حقایق
۴۹ حقایق در باب خودکشی
۴۹ حقایق در باب آسردگی
۵۱ آن روز که سرم را به پنجره تکه دانه‌بوم
۵۳ دوران کودکی نسبتاً عالی من
۵۷ یک ملاقات
۵۸ پسرها گریه نمی‌کنند

فصل دوم: فرود

۶۱ شکوفه‌های گیللاس
۶۳ ناشناخته‌های مجهول

۶۷ ذهن همان بدن است - بخش نخست
۶۸ روان پریش
۷۱ روزهای جنگا
۷۴ اعلان خطر
۷۵ 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 لگیزه‌های 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 اندوه‌برانگیز، برحمت دیگران را برانگیختند
۱۰۲ شرح زندگی بر کره‌ی زمین برای ساکنین دیگر کرات آسمانی
۱۰۵ فضای سپید
۱۰۹ قدرت و مباحثات
۱۱۶ پاریس
۱۲۱ لگیزه‌های پایداری
۱۲۵ حربینها
۱۲۶ دویدن
۱۲۸ ذهن همان بدن است - بخش دوم
۱۳۰ افراد سرشناس
۱۳۷ آبراهام لینکلن و موهبت هراس‌آورش
۱۴۲ افسردگی عبارت است از
۱۴۴ همچنین افسردگی یعنی