



۲۱ روش برای افسردگی شادتر

نویسنده:

ست سویرسکی

مترجم:

نازنین سلطانی‌زاده

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح‌الله سلیمانی‌پور

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

ست سویرسکی، ۱۹۶۰ - Seth Swirsky
۲۱ روش برای افسردگی شادتر: راهنمای خلاق برای رهایی از اضطراب، مشکلات روحی و استرس / ست
سویرسکی؛ ترجمه: نازنین سلطانی زاده. ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور؛ دبیر مجموعه و
سروراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور.
تهران: نشر نویسه پارس، ۱۴۰۰
۷۳ صفحه
۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۲۰-۲
فیبا
هنر زندگی، ۴

عنوان اصلی کتاب: 21 Ways to a Happier Depression: A Creative Guide to Getting
Unstuck from Anxiety, Setbacks, and Stress, 2017
راهنمای خلاق برای رهایی از اضطراب، مشکلات روحی و استرس
۲۱ راه برای خداحافظی با افسردگی: یک راهنمای خلاق برای رهاشدن از اضطراب، موانع و استرس.
روان‌شناسی

افسردگی، Mental Depression،
زندگی

نازنین سلطانی زاده ۱۳۷۰، مترجم
روح‌الله سلیمانی‌پور ۱۳۶۰، ویراستار مقابله‌ای
روح‌الله سلیمانی‌پور ۱۳۶۰، دبیر مجموعه و سروراستار

RC۵۳۷
۶۱۶/۸۵۲۷
۷۶۵۷۸۹۴

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

وضعیت فهرست نویسی
فروست
یادداشت

عنوان دیگر
عنوان دیگر
موضوع
موضوع
موضوع

شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

21 Ways to a Happier Depression: A Creative Guide to Getting Unstuck from

Anxiety, Setbacks, and Stress

Seth Swirsky

© Sourcebooks, 2017

دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور

نویسنده: ست سویرسکی

مترجم: نازنین سلطانی‌زاده

ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

نقاشی روی جلد: پژمان باغچه‌ای

نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۰۵۳۲۴۶

نماینده فروش: کتابفروشی نویسنده ۶۶۴۶۱۰۰۲

سامانه پیام کوتاه: ۰۲۱-۴۵۵۴۵۵۴۱۴۲

وبگاه: www.neveeseh.com

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۲۰-۲

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.
تکثیر و انتشار این اثر با قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی
ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

همنزدیکی	مسلسل انتشارات
۴	۱۱۵

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار هنرمندانه و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموخته‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس کشیدن. و لازمه ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیری چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعه هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسه آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمه کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعه فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمه این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیخته نشر نویسه پاریسی است که اندیشه و منش، و به ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیه این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح‌الله سلیمانی‌پور

آبان ۱۳۹۹

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را درباره هر یک از کتاب‌های مجموعه هنر زندگی برایمان بفرستید:
تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۵.....	۱. رنگین کمان
۱۹.....	۲. هیچ چیز بهتر از یک فامه نیست
۲۳.....	۳. بایگانی می تواند باعث ایجاد شود
۲۷.....	۴. چراغها را روشن کن
۲۹.....	۵. قدرت گُل
۳۳.....	۶. بله!
۳۵.....	۷. از خودت تعریف کن
۳۷.....	۸. هدیه می تواند زندگی ببخشد
۳۹.....	۹. دوش دیر وقت
۴۳.....	۱۰. کاهش دمای احساسی شما
۴۵.....	۱۱. وقت استراحت برای صرف قهوه داشته باشید
۴۷.....	۱۲. هنگام بیکاری، بریدن و چسباندن را شروع کنید
۵۱.....	۱۳. چیزی برای دنبال کردن داشته باشید
۵۳.....	۱۴. به عکس های جدید نگاه کنید!
۵۷.....	۱۵. منتظر وزنه ها نباشید
۵۹.....	۱۶. جعبه نشاط
۶۳.....	۱۷. شبی در موزه