

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

گذر از افسردگی

{ایسند: لارس ماندی
تصویر: ریدلیو الی
مترجم: صدف شجیعی}



سرشناسه: ماندی، لاینس - Mundy, Linus
 عنوان و نام پدیدآور: گذر از افسردگی / نویسنده لاینس ماندی؛
 تصویرگر آردیلیو آلی، مترجم صدف شجیعی.
 مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.؛ مصور: ۱۵/۵×۱۰/۵ س.م.
 فروبت: کلیدهای کوچک برای قفل‌های بزرگ.
 شابک: ۸-۸-۷۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸-۳۵۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Elf help for overcoming depression, c1998.
 موضوع: مالیخولیا
 موضوع: غصه
 موضوع: اندوه
 موضوع: افسردگی
 شناسه افزوده: آلی، رابرت دبلیو، ۱۹۵۵ - م. تصویرگر
 شناسه افزوده: آلی، ر. و. (Robert W) Ailey, R.W.
 شناسه افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷ -، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ م ۲ / ۲۲ BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۲/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۹۴۷۹

بها: ۳۵۰۰ تومان



کتاب: گذر از افسردگی

نویسنده: لاینس ماندی

تصویرگر: آردیلیو آلی

مترجم: صدف شجیعی

مشاور هنری: نوش غریب‌پور

مدیر هنری: منصور جام‌پیر

چاپ اول: ۱، ۲، تهران

شمارگان: ۳۰۰۰

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، کوچه قائم مقام
 شماره ۲۶، واحد ۴. تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱ - تلفن مرکزی: ۳۵۸۹۱
 حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN: 978-600-7373-08-8



9 786007 373088

پیش‌گفتار

این که "یک روز بد" داشته باشی
یک سئواله است؛ اما این که هر
روز در شرایط افسرده حالی باشی
مسئله دیگری است و می‌تواند
ویرانگر باشد. من معروفی هست که
می‌گوید: «فقط تو می‌توانی خودت را
خوشحال کنی.» این گفته تا حدود
زیادی صحیح است. اما زمانی که
ما در شرایط روحی بدی هستیم
دیگران کنارمان هستند که کمکمان

کنند، بیش‌تر از چیزی که تصورش
 را می‌کنیم. در کنار آن، ایمان به ما
 یادآوری می‌کند که همیشه می‌توانیم
 چشم انتظار مدد الهی هم باشیم.
 معنی این جملات این نیست که ما
 می‌توانیم خیلی سریع "شنگول شویم"
 یا در آن حرف هیچ زمانی "از پسِ آن
 برپاییم." تخصص مشکل و بررسی
 این که بررسیِ آن دقیقاً چه کاری
 می‌توانیم انجام بدهیم، با آگاهی و
 درك شرایط آغاز می‌شود. چه چیزی
 طبیعی است؟ چه چیز نیست؟
 همه چیز چگونه شروع شد؟
 چیست؟ کدام "راه حل" مناسب
 است؟ کدام مناسب نیست؟

این کتاب حاوی چکیده خرد و
دانشی است که به بسیاری از این
سؤالات پاسخ می‌دهد. سی و هشت
دیدگاه کوتاه و روشنگرانه پیش رو،
نشان می‌دهد که امید وجود دارد...
از راه‌های بسیاری به سمت ما
می‌رسد.

این مسائل بی حالی و بی حوصلگی
یا راکن شدن طبیعی به رنجش‌ها،
استرس‌ها، عیبات و ناامیدی‌های
زندگی است. بسیاری که به سمت
اقدام موثر و درجه اول حس خوب
داشتن می‌رود، با گاهی نسبت به
خود آغاز می‌شود: افسردگی را درك
کردن و تشخیص دادن این که با
ایستاده‌ای.