

۱۰۱/۱۰/۱۱
۲۲۵۹۹۱ع

چه بر تو گذشته است؟

گفت‌وگو، پرسش و پاسخ درباره‌ی
آسیب‌های روانی، سازگاری و بهبود

اپرا ویلفری، بروس پری

www.ketab.ir

مترجم

مینا فتحی



انتشارات لیوسا

Winfrey, Oprah
Perry, Bruce Duncan
چه بر تو گذشته است؟ / اپرا وینفری / مینا فتحی
۳۴۲ ص

What happened to you?
آسیب روانی، هویت (روان‌شناسی) شفای روانی
RC۵۵۲
۶۱۶/۸۵۲۱
۸۶۷۵۷۳۳

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: چه بر تو گذشته است؟
■ نویسنده: اپرا وینفری، بروس پری
■ مترجم: مینا فتحی
■ ویراستار: فخری سادات حیدری
■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۰۶-۲
■ نوبت چاپ: سوم
■ سال چاپ: ۱۴۰۲
■ تیراژ: ۲۰۰ نسخه
■ چاپ و صحافی: چاپک
■ قیمت: ۲۶۰۰۰۰ تومان

	۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵	۶۶۴۶۴۵۷۷	
	۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲	www.dorsabook.ir	
	www.nashreliusa.com	liusa@nashreliusa.com	
	instagram.com/dorsaliusa	telegram.me/dorsaliusa	

خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست

۶	مقدمه‌ی مترجم
۱۰	یادداشت نویسندگان کتاب برای شما
۱۲	مقدمه
۲۴	۱. ادراک درست دنیا
۵۶	۲. در جست‌وجوی تعادل
۸۷	۳. چگونه ما را دوست داشته‌اند؟
۱۱۹	۴. طیف و شدت ضربه‌های روانی
۱۵۱	۵. رابطه‌ی اتفاقات با یکدیگر
۱۸۶	۶. از پذیرش تا درمان مشکل
۲۲۲	۷. خرد پس از آسیب
۲۵۰	۸. مغز ما، تعصبات ما، سیستم‌های عصبی ما
۲۸۶	۹. گرسنگی ارتباطات انسانی در دنیای مدرن
۳۱۵	۱۰. آنچه اکنون نیاز داریم
۳۳۲	سخن آخر

مقدمه‌ی مترجم

اگر در پی شناخت بهتر خود و اطرافیانتان هستید و می‌خواهید بدون مانع و حائلی، نگاهی شفاف به منشأ عملکردها، انتخاب‌ها، رفتارها، احساسات و همچنین دلایل موفقیت‌ها و شکست‌های خود و عزیزان و اطرافیانتان داشته باشید، این کتاب مانند استاد و روان‌شناسی حاذق، با صبر و حوصله و رویکردی علمی و همچنین زبانی بی‌پیرایه، رمزهای فراوانی را برایتان می‌گشاید تا بتوانید به خودشناسی و دیگرشناسی دست یابید.

اپراوینفری، مردم‌شناس و فعال اجتماعی و شخصیت‌اثرگذار دنیای کنونی، و دکتر پری، روان‌پزشک و پژوهشگر و متخصص - عصب‌شناس برجسته و باتجربه، دستاوردهای بیش از سی سال تلاش بی‌پایان و عمیق پژوهی‌های علمی و اجتماعی خود را در قالب گوهری گرانبها تدوین کرده‌اند و به‌تازگی در قالب گفت‌وگوهای دوفره و پرسش و پاسخ درباره‌ی عوامل واقعی و شکل‌دهنده‌ی شخصیت و رفتارها در طول زندگی، در کتاب ارزشمندی به نام چه بر تو گذشته است منتشر کرده‌اند؛ یعنی همه‌ی آنچه موجب شده فردی که اکنون هستید باشید، اعم از خوشحال، ناراحت، افسرده، مضطرب، موفق، شکست‌خورده، بلا تکلیف و سردرگم یا با اعتماد به نفس و قوی و قدرتمند. در حقیقت، می‌توان گفت این کتاب یکی از مهم‌ترین ابزارهای کمک به خودشناسی است.

مطالب این کتاب به خواننده کمک می‌کند تا به درک کاملی از خود و نحوه‌ی عملکرد مغز، تفکر، احساسات و شکل‌گیری شخصیت کنونی خود دست یابد؛ یعنی تونلی هموار به سوی خودشناسی واقع‌گرایانه.

طی سال‌های اخیر، عموماً می‌بینیم که اغلب آدم‌ها به دنبال خودشناسی هستند، به دنبال اینکه خود را به درستی بشناسند و با واقعیت خود مواجه شوند و سپس احتمالاً به رشد و ارتقای شخصیتشان بپردازند.

«خودشناسی» مدت‌های متمادی است که موضوع جذاب جوامع یا حتی به عبارتی، مد روز این سال‌ها شده است. البته در این مسیر، راه و بی‌راهه‌های زیادی نیز پیموده می‌شود و تلقی‌های اشتباه و درست فراوانی نیز به دست می‌دهد. در ایران نیز مدت‌هاست کلاس‌های مختلفی برپا می‌شود و جلسات بحث و مجادله‌ی فراوانی بادیده‌گاه‌ها و نظریات متفاوتی مطرح است. برای اغلب ما ایرانی‌ها، مفهوم یا کلمه‌ی خودشناسی یادآور مولانای عزیز و شمس تبریزی و یا عزلت‌نشینی، تفکر، سفر به درون، عرفان و گاه تجربیات ماورائی است؛ یعنی نوعی اشراق انتزاعی که گویی رویایی محال و اسرارآمیز است، درحالی که در چهارچوب واقع‌گرایی و زندگی حقیقی، خودشناسی با چنین مفاهیمی چندان قرابت ندارد یا احتمالاً منزلگاه‌های آخر یا پله‌های نهایی نردبانی است که اگر باشد، به تنهایی، در زندگی حقیقی روزانه کاربرد ندارد، اما این نه تنها به معنای دست‌شستن از خودشناسی نیست، بلکه به ما یادآور می‌شود که باید ابعاد مختلف خودشناسی را به صورت ملموس و کاربردی و واقعی وارد زندگی و حوزه‌ی دانایی و آگاهی‌مان کنیم.

واقع‌گرایی به مامی گوید که انسان نمی‌تواند به شناخت حقیقی از خود دست یابد، مگر اینکه حرکت به سوی شناخت را از زمین شروع کند، نه از میان ابرها و ابهامات. فردی که شناخت کمابیش کافی از ساختار و کارکرد مغز نداشته باشد (منظور در حد یک متخصص مغز و اعصاب نیست) و نداند که افکار، احساسات، تجربیات و خاطرات چگونه بر او اثر می‌گذارند یا اینکه چه اتفاقاتی در جسم و ساختار مغزی‌اش، که جایگاه احساسات، تعقل، تصمیم و عواطف است، می‌افتد و این ساختار چگونه شکل می‌گیرد که او را به انسانی با شخصیت و

ویژگی‌های کنونی تبدیل می‌کند، نمی‌تواند ادعا کند که در پی خودشناسی، کشف خویش، بهبود و تعالی فردی است. بدون آگاهی از چنین چهارچوب‌های زیربنایی مهمی، خودشناسی ادعایی ناقص و تلاشی مبهم و بیهوده می‌نماید. اینکه تو چگونه خلق شده‌ای، چرا چنین احساسی داری یا این‌گونه فکر می‌کنی، دلایل انتخاب‌هایت چه بوده، چه گذشته‌ای را پشت سر گذاشته‌ای، چگونه پرورش یافته‌ای، هر لحظه در مغزت چه فعل و انفعالاتی رخ می‌دهد، دانستنی‌های ضروری و آگاهی‌های ابتدایی است که باید جامع و کامل در مدارس تدریس شود تا انسان در برابر مغزش مانند نابینایی در برابر صندوقچه‌ای پنهان نباشد. البته، شاید این مسئله تنها یک بُعد خودشناسی یا از مهم‌ترین ابعادش باشد، اما یکی دیگر از مهم‌ترین جنبه‌های خودشناسی، شناخت کافی تاریخ و تاریخچه‌ی بشر و تحولات پشت‌سرگذاشته‌اش از ابتدا تا عصر کنونی جامعه‌ای است که در آن به سر می‌برد. بدون آگاهی از تاریخ بشر و گذشتگانمان، پیشینه‌ی اتفاقات، راه‌های مبارزه، تاب‌آوری و تلاش برای بقا چگونه می‌توان نوع انسان و خود را شناخت؟ یعنی انسان‌شناسی از پایه‌های مهم خودشناسی است که عبارت است از: شناخت تاریخچه‌ی بشر و مشکلاتی که از ابتدا تا کنون برای بقا پشت سر گذاشته است.

پای دیگر خودشناسی، شناخت تاریخ کشور، فرهنگ، روند تغییر و تحولات اجتماعی، باور، مذهب و هر آنچه بر من در این سرزمین، کنار سایر افراد گذشته تا جامعه و خانواده‌ام و همچنین فرآیند تربیت و پرورش و فرهنگ جامعه‌ام به شکل امروزی مبدل شده است؛ یعنی آگاهی از اینکه پدران و اسلاف من در برهه‌های تاریخی این مملکت و جامعه چه نقشی در این تحولات داشته‌اند و من اکنون چه نقشی دارم و کجای این مسیر ایستاده‌ام.

ستون بعدی خودشناسی عبارت است از: مطالعه و آگاهی از فلسفه‌ی ملل در طول تاریخ و نگرش و تحولات فکری آنها در زمینه‌ی مسائل مهمی، مانند نگاه به

انسان، خرد، منطق، واقعیت، زندگی، مرگ و موضوعات مهم دیگری که از چهارچوب‌های کلی و اساسی خودشناسی‌اند؛ یعنی ۱. شناخت فردی در درجه‌ی اول از نظر مغزی و کارکردهای روانی و اثرگذاری آن بر شکل‌گیری شخصیت؛ ۲. شناخت کافی از تاریخ بشر با هدف شناخت سیر تحولی‌اش در گذر چند هزار ساله؛ ۳. مردم‌شناسی و شناخت اجتماعی جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم و سیر تحولی آن و همچنین سایر جوامع؛ ۴. آگاهی و بینش کافی از فلسفه، ظهور ادیان، باورها و اسطوره‌ها.

مطالعه و کنجکاوی از عملی‌ترین راه‌های دستیابی به آگاهی و خودشناسی است، برای رسیدن به خودشناسی نیاز به نگرشی چندبُعدی و همه‌جانبه است، نه فقط سر در لاک خوک فروبردن و فارغ از جهان اندیشیدن.

ترجمه‌ی این کتاب را تقدیم می‌کنم به همه‌ی کسانی که در جست‌وجوی نگاهی واقع‌گرایانه به خودند. من از مطالعه‌ی اثر حاضر بسیار آموختم و آرزویم این بود که هموطنانم نیز از چنین منبع گرانبه‌ای محروم نباشند. با مطالعه‌ی این کتاب به اندازه‌ی سال‌ها مطالعات روان‌شناسی خواهی آموخت. باشد که گوشه‌ای از وظیفه‌ی خودم را به انجام رسانده باشم.

مینا فتحی

پاییز ۱۴۰۰