

www.ketab.ir

چه اتفاقی برای افتاده؟

گفت‌وگوهایی درباره‌ی آسیب روحی، تاب‌آوری و شفا

نویسنده: آپرا وینفری، دکتر بروس دی. پری

مترجم: منصور بیگدلی

چه اتفاقی برای افتاده؟ گفت‌وگوهایی درباره‌ی آسیب روحی، تاب‌آوری و شفا



نویسنده: آپرا وینفری، دکتر بروس دی. پری

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاگ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ و صحافی: ناژو

تهران، خیابان انقلاب، خیابان

دانشگاه، کوچه قدیری

پلاک ۱۶، واحد اول

تلفن: ۶۶۹۶۳۸۴۵-۶۶۹۶۳۸۴۵

کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱-۶۶۴۹۸۵۷۹

baharesabz.com

@baharesabzpub

نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۶۹,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۹۲-۲

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

What Happened to
You?

Conversations on
Trauma, Resilience, and
Healing

سرشناسه: وینفری، آپرا، ۱۹۵۴ - م.

Winfrey, Oprah

عنوان و نام پدیدآور: چه اتفاقی برای افتاده؟: گفت‌وگوهایی درباره‌ی آسیب روحی، تاب‌آوری و شفا/ نویسنده آپرا وینفری، بروس دی. پری؛ مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص: عکس (رنکی)، ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۹۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing, 2021.

موضوع: آسیب روانی

Psychic trauma

موضوع: اختلال فشار روانی پس‌آسیبی

Post-traumatic stress disorder

موضوع: آسیب روانی -- درمان

Psychic trauma -- Treatment

شناسه افزوده: پری، بروس دانکن، ۱۹۵۵ - م.

شناسه افزوده: Perry, Bruce Duncan, ۱۹۵۵ -

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: RC۵۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۷۲۳۶

اطلاعات زکورد کتابشناسی: فیبا

یادداشت نویسندگان

۷	یادداشت نویسندگان
۹	پیشگفتار مترجم
۱۰	پیشگفتار
۱۹	درک دنیا
۴۶	جست و جوی تعادل
۷۱	چگونه ما را دوست داشتند
۹۶	طیف آسیب های روحی
۱۲۲	وصل کردن نقاط
۱۵۴	از کنار آمدن تا بهبودی
۱۸۷	خرد پس از آسیب روحی
۲۱۳	مغز، سوگیری ها، سیستم های ما
۲۴۹	گرسنگی رابطه ای در دنیای امروزی
۲۷۷	آنچه اکنون نیاز داریم
۲۹۲	کلام پایانی
۳۰۳	درباره ی نویسنده ها

یادداشت نویسندگان

این کتاب برای مادران پدر، شریک زندگی یا فرزندان نوازش شده که شاید آسیب روحی را تجربه کرده باشند و اگر تا به حال برچسب‌هایی مانند «مردم‌پسند»، «خود-تخریب‌گر»، «اخلاق‌گرا»، «جدلی»، «بررسی‌کننده»، «ناتوان در نگهداری شغل» یا «روابط عمومی ضعیف»، برای توصیف خود یا عزیزانتان داشته‌اید یا اگر می‌خواهید احساسات خود و دیگران را بهتر درک کنید، این کتاب برای شما نیز سودمند است.

می‌دانیم که تجربه‌ی مطالعه‌ی این کتاب، شما را به تفکر واهی دارد و احساساتی را در شما ایجاد می‌کند که گاهی ممکن است سخت و دردناک باشد. برای برخی‌ها، محتوای جدی و گاهی نگران‌کننده‌ی این کتاب یک چالش خواهد بود. برای برخی دیگر، مفاهیم مربوط به مغز ممکن است ناآشنا و در ابتدا درک آن‌ها سخت باشد. از شما می‌خواهیم صبور باشید و به ما و خودتان اعتماد کنید.

وقتی متوجه شدید که مطالعه‌ی کتاب خیلی چالش‌برانگیز شده، دست نگه دارید. کتاب را یک ساعت یا یک هفته کنار بگذارید. وقتی حس کردید می‌توانید، دوباره مطالعه را ادامه دهید. و وقتی آماده‌ی بررسی این مسئله بودید

که چرا کتاب «چه اتفاقی برایت افتاده؟»، فکر، احساس و عمل شما را شکل می‌دهد، اقدام کنید. ممکن است مسیری رو به جلو کشف کنید.

اُپرا وینفری

دکتر بروس دی. پری

www.ketab.ir