

۲۲۲۲۵۲۹

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 برایت افتاده؟ گفت‌وگوهایی درباره‌ی آسیب روحی، تاب‌آوری و شفا



نویسنده: اپرا وینفری، دکتر بروس دی. پری

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ 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، اپرا، ۱۹۵۴ - م.

Winfrey, Oprah

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

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص.: عکس (رنگی).: ۱۴/۵×۲۱/۵ 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 رکورد کتابشناسی: فیبا

۷	یادداشت نویسندگان
۹	پیشگفتار مترجم
۱۰	پیشگفتار
۱۹	درک دنیا
۴۶	جست و جوی تعادل
۷۱	چگونه ما را دوست داشتند
۹۶	طیف آسیب‌های روحی
۱۲۲	وصل کردن نقاط
۱۵۴	از کنار آمدن تا بهبودی
۱۸۷	خرد پس از آسیب روحی
۲۱۳	مغز، سوگیری‌ها، سیستم‌های ما
۲۴۹	گرسنگی رابطه‌ای در دنیای امروزی
۲۷۷	آنچه اکنون نیاز داریم
۲۹۲	کلام پایانی
۳۰۳	درباره‌ی نویسنده‌ها

یادداشت نویسندگان

این کتاب برای مادر، پدر، همسر یک زندگی یا فرزندی نگاشته شده که شاید آسیب روحی را تجربه کرده باشند. و اگر تا به حال برچسب‌هایی مانند «مردم‌پسند»، «خود-تخریب‌گر»، «اخلاق‌گر»، «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 تفکروامی 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 به‌ما 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 برای 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