

What Happened to You?

برایت چه اتفاقی افتاد؟

نویسندگان:	بروس پری، اپرا وینفری
مترجم:	مریم خطیبی
مدیر هنری و طراح گرافیک:	مجید حیدری
صفحه‌آرا:	زهرا بازبان
ویراستار:	فهمیه فقیهی
چاپ اول:	پاییز ۱۴۰۰، تهران
شمارگان:	۸۰۰ نسخه
لیتوگرافی و چاپ:	واژه‌پرداز اندیشه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۳۲-۴
قیمت:	۷۰ هزار تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

What Happened to You?

سرشناسه:	وینفری، اپرا، ۱۹۵۴ م
	Winfrey, Oprah
عنوان و نام پدیدآور:	برایت چه اتفاقی افتاد؟ (گفت‌وگویی در باب تروما، تاب‌آوری و التیام): نویسندگان: بروس پری، اپرا وینفری؛ مترجم: مریم خطیبی
مشخصات نشر:	تهران: شمعدونی، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری:	۲۷۲ ص
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۳۲-۴
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت: عنوان اصلی:	What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing, c2021.
عنوان دیگر:	گفت‌وگویی در باب تروما، تاب‌آوری و التیام.
موضوع:	آسیب روانی
موضوع:	Psychic trauma
موضوع:	اختلال فشار روانی پس‌آسیبی
موضوع:	آسیب روانی -- درمان
موضوع:	Psychic trauma--Treatment
شناسه افزوده:	پری، بروس دانکن، ۱۹۵۵- م.
شناسه افزوده:	Perry, Bruce Duncan, 1955
شناسه افزوده:	خطیبی، مریم، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره:	RC۵۵۲
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۸۵۲۱
شماره کتابشناسی ملی:	۸۴۸۳۷۲۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیا

فهرست



۸

یادداشت ناشر

۱۱

درباره نویسندگان

۱۲

یادداشتی از مؤلفان

۱۳

مقدمه

۲۱

فصل ۱:

درک این دنیا

۴۴

فصل ۲:

در جست و جوی تعادل

۶۵

فصل ۳:

ما را چگونه

دوست داشته اند؟

۸۷

فصل ۴:

گستره نیروها

۱۱۰

فصل ۵:

اتصال نقاط

۱۳۸

فصل ۶:

از مقابله تا ائتیم

۱۶۸

فصل ۷:

خرد پس از تروما

۱۹۱

فصل ۸:

مغزهای ما، تعصب های ما،
سیستم های ما

۲۲۳

فصل ۹:

گرسنگی رابطه ای در

دنیای مدرن

۲۴۸

فصل ۱۰:

نیازهای امروز ما

۲۶۲

سخن آخر

۲۷۲

منابع

یادداشت ناشر

اپرا وینفري یکی از مشهورترین مجریان برنامه‌های تلویزیونی است که زندگی پرفرازونشیبی داشته است. او در کودکی با رنج‌ها و زخم‌هایی در زندگی‌اش مواجهه شده که به شکل تروما در روح و روانش باقیمانده است. موضوع این کتاب مواجهه و درمان تروماهایی است که در زندگی با آن مواجهه می‌شویم. تروما زخم‌هایی است که بر اثر اتفاقات ناگوار بر روح انسان ماندگار می‌شود و اثرات مخربی را در روان فرد به جای می‌گذارد.

اپرا وینفري یکی از موفق‌ترین برنامه‌های تلویزیونی را با نام اپرا شو (The Oprah Show) به مدت ۲۵ سال اجرا کرد. او در این برنامه با بسیاری از کسانی که در زندگی دچار تروما شدند، گفت‌وگو کرده که در این کتاب به آنها اشاره شده است.

کتاب «برایت چه اتفاقی افتاد؟» گپ وگفت اپرا وینفري با دکتر بروس پری درباره تروما است. دکتر پری دارای مدرک دکترای و دکترای پزشکی، روان‌پزشک کودک و متخصص مغز و اعصاب، مدیر شبکه دنباله‌عصبی، عضو ارشد آکادمی ترومای کودک و استادیار روانپزشکی در دانشکده پزشکی نورث وسترن در شیکاگو است. در این کتاب اپرا از خودش و تروماهایی که با آن مواجهه شده می‌گوید. او همچنین داستان کسانی را بازگو می‌کند که طی این سال‌ها به برنامه او آمده‌اند. دکتر پری نیز به تجربیاتش و بیمارانی که با آنها در مورد تروما روبه‌رو شده، اشاره می‌کند.

با آن که کتاب گفت‌وگو محور است، اما دارای انسجام و ساختار محکمی است و در هر فصل به یک موضوع در مورد تروما اشاره می‌شود.

برای خواندن این کتاب باید صبوری کنید و سعی کنید فصل به فصل جلو بروید، مطالب کتاب را آرام و آهسته بخوانید. این کتاب را نمی‌توان راحت خواند و از کنار مطالبش رد شد. کتاب طوری نوشته شده که شما به فکر وادار می‌کند. گاهی باید کتاب را ببندید و یک هفته از آن فاصله بگیرید و دوباره آن را ادامه دهید.