

چه بر تو گذشته است؟

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

ایوا وینفری، بروس پری

مترجم

مینا فتحی



انتشارات لیوسا

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

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: اول
- سال چاپ: ۱۴۰۰
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- چاپ و صحافی: فراچاپ
- قیمت: ۹۲۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



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

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 بی‌بدیل و عمق 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.