

سرشناسه: وینفری، اپرا، ۱۹۵۴ - م.

Winfrey, Oprah

عنوان و نام پدیدآور: چه اتفاقی برای افتاد؟ گفت و گوهایی درباره آسیب روحی، تابآوری و التیام/ نویسندگان اپرا وینفری، بروس دی. پری؛ مترجم مریم نفیسی راد؛ ویراستار محمد علی پور.

مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص:؛ مصور؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۹۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: What Happened to You? : Conversations on Trauma, Resilience, and Healing.c2021.

عنوان دیگر: گفت و گوهایی درباره آسیب روحی، تابآوری و التیام.

عنوان دیگر: چه اتفاقی برای شما افتاد؟ گفتگوهای درباره آسیب روانی، تابآوری و درمان.

موضوع: آسیب روانی

Psychic trauma

اختلال فشار روانی پس آسیبی

Post-traumatic stress disorder

آسیب روانی — درمان

Psychic trauma -- Treatment

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

شناسه افزوده: Perry, Bruce Duncan, ۱۹۵۵-

شناسه افزوده: نفیسی راد، مریم، ۱۳۷۰-، مترجم

رده بندی کنگره: RC ۵۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۰۶۹۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

چه اتفاقی برای افتاد

نویسندگان: اپرا وینفری، دکتر بروس دی پری

مترجم: مریم نفیسی راد

ویراستار: محمد علی پور

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۹۲-۲

ISBN: 978-622-220-792- 2

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۱	یادداشت نویسندگان.....
۱۳	پیشگفتار.....
۲۳	فصل ۱. درک کردن دنیا.....
۵۷	فصل ۲. در جست‌وجوی تعادل.....
۸۷	فصل ۳. چگونه به ما عشق ورزیده شد.....
۱۱۷	فصل ۴. طیف آسیب‌های روحی.....
۱۴۹	فصل ۵. وصل کردن نقاط.....
۱۸۷	فصل ۶. از کنار آمدن تا التیام.....
۲۲۵	فصل ۷. خرد پس از آسیب روحی.....
۲۵۵	فصل ۸. مغزهای ما، سوگیری‌های ما، سامانه‌های ما.....
۲۹۳	فصل ۹. گرسنگی ارتباطی در دنیای مدرن.....
۳۲۵	فصل ۱۰. آنچه در حال حاضر به آن نیاز داریم.....
۳۴۳	سخن پایانی.....
۳۵۵	منابع.....
۳۵۹	درباره نویسندگان.....

یادداشت نویسندگان

کتابی که پیش رو دارید، مناسب هر مادر، پدر، شریک زندگی یا فرزندی است که آسیب روحی را تجربه کرده است. اگر تابه حال برچسب‌هایی به شما زده‌اند و دیگران شما یا افراد موردعلاقه‌تان را «مهرطلب»، «خودویرانگر»، «مخل»، «بحث‌کننده»، «حواس‌پرت»، «بی‌حوصله»، «دلسرد»، «ناتوان در نگهداری شغل» یا «افتضاح در روابط» توصیف می‌کرده‌اند یا اگر فقط می‌خواهید خودتان و دیگران را بیشتر درک کنید، پس این کتاب مناسب شماست.

ما می‌دانیم که تجربه خواندن این کتاب شما را وادار می‌کند که بیندیشید و احساس کنید — که گاهی ممکن است سخت و دردناک باشد برای برخی از افراد، مفاهیم جدی و نگران‌کننده این کتاب چالش‌برانگیز خواهد بود و برای بعضی‌ها، مفاهیمی درباره مغز شاید ناآشنا و به‌طور ذاتی فهمیدنش سخت باشد. ما تقاضا می‌کنیم نسبت به ما و خودتان صبور باشید و به ما اعتماد کنید.

وقتی احساس کردید که خواندن این کتاب برایتان چالش‌برانگیز و دشوار شده است، دست نگه دارید. کتاب را به مدت یک ساعت یا یک هفته کنار بگذارید و زمانی که احساس کردید آماده‌اید تا به کاوشتان ادامه دهید که چرا کتاب «چه اتفاقی برای افتاد؟» طرز تفکرتان، احساساتتان و نوع واکنش نشان دادنتان را شکل می‌دهد، آنگاه خوش آمدید. کتاب همان جاست و شما قادرید مسیری رو به جلو را کشف کنید.