

راه روشن است

• گونه هدف و مسیر زندگی خود را پیدا کنیم

اورا وینفری

ترجمه علی اکبر عبدالعزیز



نشر گویا

شناسایی زندگی

سرشناسه	: وینفری، اوپرا، ۱۹۵۴ - م. Winfrey, Oprah
عنوان و نام پدیدآور	: راه روشن است: چگونه هدف و مسیر زندگی خود را پیدا کنیم/ نوشته اوپرا وینفری؛ ترجمه علی اکبر عبدالرشیدی
مشخصات نشر	: تهران : نشر گویا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: 978-622-6528-48-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Path Made Clear : Discovering Your Life's Direction and Purpose, 2019.
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization (Psychology
موضوع	: معنی (فلسفه)
موضوع	: (Meaning (Philosophy
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: Positive psychology
شناسه افزوده	: عبدالرشیدی، علی اکبر، ۱۳۲۸ -، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۸۱۶۷۸

راه روشن است
چگونه هدف و مسیر زندگی خود را پیدا کنیم

اویدا ونتری

ترجمه: علی اکبر عبدالسیدی

طرح جلد: امیررضا ساسانی

چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۸-۴۸-۱

چاپ: خانه فرهنگ و هنر گویا



نشر گویا

خیابان کریم خان زند، روبروی ایرانشهر، پلاک ۸۹

تلفن: ۸۸۳۱۳۴۳۱ - ۸۸۸۲۸۸۸۴

www.gooyabooks.com info@gooyapub.com

حق چاپ و انتشار کلیه مطالب محفوظ می باشد.
هر گونه اقتباس و استفاده از مطالب منوط به دریافت اجازه از ناشر می باشد.



gooya.publication
gooyabookstore

فهرست

۱۵	درباره‌ی نویسنده و کتاب
۱۹	مقدمه‌ی نویسنده

فصل اول

۲۵	دانه‌ها
۲۹	سو مونک کید
۳۰	تیم استورنی
۳۱	دکتر شفالی ساباری
۳۲	کشیش ا. آر. برنارد
۳۴	باربارا براون تایلور
۳۵	الیزابت گیلبرت
۳۷	ت. د. جیکس
۳۸	جین هوستون
۳۹	کارولین میس
۴۰	دیپک چوپرا

فصل دوم

۴۳	ریشه‌ها
۴۶	نیت برگوس
۴۸	برایان گریزر
۵۰	لین مانتول میراندا
۵۱	الن ی جنرس
۵۲	ریسی مورگان
۵۳	خواهر رن چیتستر
۵۵	رومانی ادسون
۵۶	روپال پارلز
۵۸	گلنن دوپل
۶۰	جو بایدن
۶۰	معاون رئیس جمهوری ایالات متحده ای امریکا
۶۲	وینتلی فیپس

فصل سوم

۶۵	زمزمه‌ها
۶۸	ت. د. جیکس
۶۹	شانونا نیکویست
۷۲	دنی شاپرو
۷۴	کارولین میس
۷۶	ادیاشانتی
۷۸	جون کابات زین
۷۹	چریل استراید
۸۰	پما چودرون
۸۱	ایمی پودری
۸۲	جان لوییز

۸۲	نماینده‌ی مجلس نمایندگان امریکا
۸۳	وس مور
۸۴	کری واشینگتن
۸۵	توماس مور

فصل چهارم

۸۹	اברהام
۹۳	استیون پرسفیلد
۹۴	ایانلا وانزانت
۹۶	جوئل اوستین
۹۸	میچ البوم
۱۰۰	تیم استوری
۱۰۱	دکتر شفالی ساباری
۱۰۲	کارولین میس
۱۰۵	ایندیا اری
۱۰۷	مایکل برنارد بکویت
۱۰۸	دبی فورد
۱۱۰	میشل سینگر
۱۱۲	الیزابت گیلبرت

فصل پنجم

۱۱۵	نقشه
۱۱۹	ایانلا وانزانت
۱۲۰	گابریل برنشتاین
۱۲۱	گری زوکاو
۱۲۳	برنه براون
۱۲۵	استفن کولبرت

۱۲۷	دیوید بروکس
۱۲۸	جو بایدن
۱۲۸	معاون رئیس جمهور ایالات متحده‌ی آمریکا
۱۲۹	جف وینر
۱۳۰	مریان ویلیامسون
۱۳۱	انیل پتک
۱۳۲	کارول بایر ساگر
۱۳۳	جریل استراد
۱۳۴	میشل برنارد ویت
۱۳۵	دوون فرا لین - مک گود
۱۳۷	جانث ماک
۱۳۹	میندی کالینگ
۱۴۰	گلدی هاون

فصل ششم

۱۴۳	راه
۱۴۶	دیک چوپرا
۱۴۷	باربارا براون تایلور
۱۴۸	ماریان ویلیامسون
۱۴۹	ت. د. جیکس
۱۵۰	شوندا ریمنس
۱۵۱	جی - زد
۱۵۲	جاستین تیمبرلیک
۱۵۳	اکهارت تول
۱۵۴	جوئل اوستین
۱۵۵	برادر دیوید استایندل راست

فصل هفتم

۱۵۹	صعود
۱۶۴	اکهارت تول
۱۶۶	استفن کولبرت
۱۶۷	جو بایدن
۱۶۷	معاون رئیس جمهور ایالات متحده‌ی امریکا
۱۶۸	پدر ریچارد روهر
۱۷۰	راب بل
۱۷۱	الانیس موریت
۱۷۳	چریل استراید
۱۷۴	تریسی جکسون
۱۷۵	گلنن دوایل
۱۷۶	تریسی مک میلان
۱۷۷	سیندی کرافورد
۱۷۸	جون بون جوی
۱۷۹	جونل اوستین

فصل هشتم

۱۸۳	انگیزه‌ی ناگهانی
۱۸۶	مارک نیو
۱۸۷	برایان استیونسون
۱۸۸	گلوریا اشتاینم
۱۸۹	تیج نات هان
۱۹۰	جان لويس
۱۹۰	نماینده‌ی مجلس نمایندگان ایالات متحده‌ی امریکا
۱۹۱	ماریان ویلیامسون
۱۹۲	دیپیک چوپرا

۱۹۳	چارلز ایزنشتاین
۱۹۵	لین توئیست
۱۹۶	جیمی کارتر
۱۹۶	رئیس جمهور اسبق ایالات متحدهی امریکا
۱۹۷	میندی کالینگ
۱۹۸	گری زرکاو
۱۹۹	لین دایر

فصل نهم

۲۰۳	پاداش
۲۰۷	سیسلی تائیسون
۲۰۸	مایکل برنارد بکویت
۲۰۹	لین توئیست
۲۱۲	سارا بن برتساخ
۲۱۴	جک کفیلد
۲۱۶	گلدی هاون
۲۱۷	جوردن پیل
۲۱۸	جیمی کیمل
۲۱۹	جف وایتر
۲۲۰	ترور نوا
۲۲۱	ویلیام پل یانگ

فصل دهم

۲۲۵	خانه
۲۲۹	دبی فورد
۲۳۰	پدر ریچارد رور
۲۳۱	سو مونک کید

۲۳۲	الیزابت گیلبرت
۲۳۳	الیزابت لسر
۲۳۴	استیوی نیکس
۲۳۵	سیدنی پواتیه
۲۳۶	جک کانفیلد
۲۳۷	میچ آلبو
۲۳۸	الن ده جنس
۲۳۹	شون اکبر
۲۴۱	رابین رابرتز
۲۴۲	جین هوستون
۲۴۳	جین فوندا
۲۴۴	گری زوکاو
۲۴۵	سخن آخر

درباره‌ی نویسنده و کتاب

کسی که این کتاب را می‌خواند، احتمالاً به یاد این شعر معروف و نغز از خواجه حافظ شیرازی میفتد که فرموده است:

در اندرون من خفته‌اند آن کیست؟
که من خموشم و او در نشان بر غوغاست.

لازم نیست شأن سرودن این بیت زیبا را نوشته‌های این کتاب گره بزنیم، اما بسیاری از روانشناسان ایرانی و از جمله استاد دکتر صاحب‌الزمانی معمولاً سخن خود و آغاز کتاب مشهورش «کتاب روح مرا»^۱ و برنامه‌های رادیویی پر شنونده‌اش را در دهه‌ی ۱۳۳۰ با همین بیت آغاز می‌کردند. شاید در ارتباط با این بیت شعر و جوهر علم روانشناسی سخنی است که آن استاد بزرگ بر آن تأکید داشتند.

این کتاب در حوزه‌ی روانشناسی، و از نوع انگیزشی آن، قابل دسته‌بندی است، و این نوع نوشته‌ها این روزها طرفداران زیادی بخصوص در بین جوانان نگران و مضطرب دارد.

نویسنده‌ی این کتاب هم سخن خود را با اشاره به یک پیام‌دهنده‌ی دورنی آغاز می‌کند که شباهت جالبی با آغازگری‌های دکتر صاحب‌الزمانی دارد.

هرچه هست این کتاب به وجود یک من درونی و گاه ناشناس اما مهم در وجود هر انسانی اشاره دارد که پیوسته نقش وجدان را بازی می‌کند و ما را به سمت راه راست و موفقیت هدایت می‌کند. اگر ما به آن توصیه توجه کنیم، به گفته‌ی نویسنده، راه راست را پیدا می‌کنیم. و اگر نسبت به آن بی‌تفاوت باشیم ممکن است راه را اشتباه برویم.

از طرفی، در جای‌جای این کتاب به یاد برخی از اشعار زیبای فلسفی حافظ، رلانا و حتی شعرای متأخر مثل سهراب سپهری و نیما یوشیج هم می‌افتم. مثلاً آن‌ها که عصرت رلانا پرسیده‌اند:

«... وزها فکر من این است و همه شب سختم
که چرا غافل از احوال دل خویشتم
ان کجا آمدم، آمدم بهر چه بود
به جایی می‌آم، ر، نمایی وطنم
مانده‌ام، خست سجد، کز به سبب ساخت مرا
یا چه بوده است ران از این ساختنم»

اتفاقاً نویسنده‌ی کتاب هم به دنبال یافتن پاسخی برای همین نوع سؤالات مهم است که البته پاسخ ایشان با پاسخ مولانا حافظ بسیار متفاوت است. نویسنده سؤالاتی مانند زندگی چیست؟ هدف از زندگی چیست؟ چرا ما زندگی می‌کنیم؟ مأموریت و وظیفه‌ی ما در زندگی چیست؟ چگونه باید باشیم؟ مشخصیت چیست؟ اگر شکست خوردیم چه باید کرد؟ اگر ضعیف بودیم؟ و بسیاری سؤالات از این دست را طرح می‌کند و می‌کوشد پاسخی عملی و تجربه‌شده برای آنها بدهد.

اشاره به این تشابهات بین متفکران و پرسشگران غربی و شرقی برای این است که بدانیم با وجود این نوع کتاب‌ها، بد نیست به اندیشمندان خودی هم رجوع کنیم که آنها نیز نکات درخوری در طرح این‌گونه سؤالات و پاسخ‌های موجه و درست مرتبط با آنها دارند.

نویسنده‌ی این کتاب، خانم اوپرا وینفری متولد ۱۹۵۴ است، یعنی در زمان انتشار این کتاب ۶۵ سال سن داشته است. از امریکاییان افریقایی تبار و اهل ایالت

می‌سی‌سی‌پی امریکا است. عمدتاً ژورنالیست است، اما در امریکا ژورنالیست مشهور و معتبری است. مجری برنامه‌های تلویزیونی گفت‌وگو محور بسیار پریننده و به این دلیل بیشتر محبوب، پر جذبه و به یادماندنی است. بازیگر و نویسنده هم هست، اما در امریکا از وی به عنوان ملکه‌ی رسانه یاد می‌شود. چند کتاب تألیف و منتشر کرده است. ثروتمند است. ثروتش به نزدیک سه میلیارد دلار تخمین زده می‌شود. بیشترین کمک‌ها را برای مؤسسات خیریه جمع‌آوری و هدیه کرده و از این بابت اگر نه انسان دوست‌ترین که یکی از انسان دوست‌ترین افراد مشهور در تاریخ امریکا لقب گرفته است. می‌گویند پرنفوذترین زن در تاریخ معاصر امریکا شاید جهان هم هست.

اوپرا در یکی از برنامه‌های می‌سی‌سی‌پی و در خانواده‌ای فقیر زاده شد. مادرش نوجوان بود و او را به دنیا آورد. اوپرا می‌گوید در کودکی مورد سوءاستفاده‌ی جنسی قرار گرفته است. در چهارده سالگی حامله شده و فرزند نارسش خیلی زود از دنیا رفت.

با اجبار به خانه‌ی مردی آرایشگر فرستاده شد که خودش از او به عنوان پدر یاد می‌کند. وقتی دوران تحصیل در دبیرستان را می‌گذرانده، پرستاری و کارگری می‌کرده تا اینکه کار رسانه را در یک رادیوی محلی را آغاز کرده است. در سن نوزده سالگی خبرهای محلی شامگاهی را گویندگی می‌کرد. بعد یک برنامه‌ی گفت‌وگوی محور دست سوم را در شیکاگو به او می‌سازند. در دهه‌ی ۱۹۹۰ یک برنامه‌ی ادبی و سپس برنامه‌های متنوع اجتماعی را اجرا می‌کند.

در سال ۲۰۰۸ به عنوان یک عنصر سیاسی ظهور می‌کند. یک میلیاردر است. برای باراک اوباما جمع‌آوری می‌کند. در سال ۲۰۱۳ مدال آزادی ریاست جمهوری امریکا و درجه‌ی دکترای افتخاری را از دانشگاه هاروارد دریافت کرد.

کتاب حاضر به تازگی منتشر شده است. عنوان گیرایی دارد. تا همین جا جزء کتاب‌های پرفروش سال ۲۰۱۹ است. کتاب روان و راحتی است. به گفته‌ی نویسنده، هدف از انتشار کتاب، کمک به کسانی است که در جست‌وجوی موفقیت هستند. خوانندگان بسیاری در نظرخواهی اعلام کرده‌اند که سال‌ها در

انتظار یافتن چنین کتاب مفیدی بوده‌اند. وجود نام نویسنده که از عمق فقر و نابرابری به یکی از بالاترین مقام‌های پرنفوذ اجتماعی امریکا رسیده کافی است که خوانندگان زیادی به آن اعتماد کنند.

www.ketab.ir

مقدمه‌ی نویسنده

هر چه بهای بی‌دادن یا گرفتن بهتر از احترام گذاشتن به ندای درون و آسایش سلاله‌ی قلبی و آوای عمیق درونی خودمان نیست. گوید ما را برای همین به دنیا می‌آیم. برای همین هم هست که زنده‌ایم

- اوپرا وینفری

خیلی ساده، یک روز از خودمان پرسیم هدف ما از زندگی چیست. اگر این سؤال را در اینترنت بنویسید بیشتر از یک میلیارد پاسخ پیدا می‌شود. پاسخ دادن به این سؤال از اظهارنظرهای شگفت‌آوری است که بسیاری از مردم مایلند ابراز کنند. شاید هر فردی نظر خاص خود را داشته باشد. مردم می‌خواهند بدانند چه کسی هستند، برای چه به دنیا آمده‌اند و چقدر زندگی خواهند کرد.

این کلمات را در دریچه‌ی موتور جست‌وجوی اینترنتی روی رایانه‌ی خودتان تایپ کنید ... چه - هست - قصد - من ... بعد کلید ادامه را فشار دهید. این کار ظاهراً و شاید کار خیلی مهمی نباشد، اما این سؤال بازتاب اندیشه و دغدغه‌ی بسیار مهمی است که از عمق آرزوهای ما نشأت می‌گیرد. ما برای یافتن پاسخ روشن است که این سؤال را می‌پرسیم.

طرح این سؤال خود گامی است در جهت دستیابی به زندگی بهتر و شایسته‌تر که پر معنا و پر محتوا باشد.

حالا برای شما خبر خوبی دارم. لازم نیست به سراغ دالان‌های تودرتوی رایانه و اینترنت برویم و به جست‌وجو در دنیای شاهراه‌های پریچ‌وخم مجازی بگردیم. کسی هست که کلید یافتن پاسخ سؤال شما را در دست دارد. آن کس همه‌ی عمر با شما در گفت‌وگو بوده است. بله! منظورم این است که آن شخص خود شماید!

به نظر من هر انسانی با هدفی پا به دنیا می‌گذارد. مهم نیست چه کسی هست، چه می‌کنید و تا کجا پیش خواهید رفت. شما به خواست خدا به دنیا آمده‌اید. پس با الهام و نیرویی کارا تر از توان و نیروی خودتان پا در مسیر زندگی گذاشته‌اید. رک این موضوع بسیار فراتر از آن است که بدانیم برای تأمین هزینه‌ی زندگی خود چه می‌کنیم. من درباره‌ی لحظه‌ی متعالی سرنوشت صحبت می‌کنم؛ یعنی به چه دلیل بر روی تری زمین پا گذاشته‌ایم؟

هر کدام از ما در مجموعه‌ی شرکت نقشی ضروری داریم که باید ایفا کنیم. پس تنها کاری که باید بکنیم این است که راه را پیدا کنیم، نقش خود را بیاییم و به دنبال مأموریتی که به ما محول شده برویم. لائوتسه فیلسوف چینی می‌گوید:

«راهی که هزار فرسنگ درازا دارد با برداشتن اولین قدم شروع می‌شود.»

امید من به هنگام نوشتن این کتاب آن بود که تجربه‌ی هنرمندان، سخنوران، معلمان، پیشگامان خلاقیت و سازندگی را که به تبار شما، این راه را رفته‌اند جمع‌آوری و عرضه کنم. آنها قصه‌ها و حکایت‌ها، انگیزه‌ها و درس‌های زندگی خودشان را با من در میان گذاشتند. چیزی که در بین همه‌ی آنها مشترک بود این بود، آنها دریافتند که: «در این دنیا هیچ کار حقیقی صورت نمی‌پذیرد مگر آنکه ما حضور داشته باشیم. به عبارت دیگر هیچ‌شدنی بدون بودن به وقوع نمی‌پیوندد.»

در این کتاب، راهنمایی برای شناخت لایه‌های مختلف یک معجزه را خواهید دید، معجزه‌ای که هر کدام از ما را انحصاراً «من» می‌کند. با «من» شدن هر کدام از ما، آن معجزه در زندگی ما عملیاتی می‌شود.

متعهد شدن به یک زندگی هدفمند شهادت می‌خواهد. در زندگی من لحظه‌هایی بود که بین دو ضلع بودن و شدن قرار می‌گرفتم: از یک طرف کسی که بودم و دنیا می‌گفت همان باشم و در طرف دیگر کسی که خودم تصور می‌کردم می‌توانم به واقع باشم. امروز به طور قطع می‌دانم که برای چه در این دنیا هستم و آمدنم بهر چه بوده است.

اگر به جنین درکی رسیده‌ام، علت آن بوده است که به هوش طبیعی و غریزه خودم گوش فرا دادم و هر روز به تصمیماتی که می‌گرفتم توجه می‌کردم. شما هم اگر روزی بر سر دوراهی هستید، اگر به دنبال تأمین مالی هستید، اگر گرفتار اعتیاد هستید، اگر بیماری دارید و در تلاش برای به‌دست‌آوردن دوباره‌ی سلامت خود هستید، اگر مشکلی دیگر دارید بدانید که سفر شما به سوی بهبود و تغییری ماندگار ابتدا به این نیاز دارد که اولویت‌های خود را شناسایی کنید؛ بدانید چه چیزی بیشتر از هر چیز دیگر برای شما اهمیت دارد. همه‌ی ما عمر محدودی داریم. فرصت زندگی ما در این کره‌ی خاکی محدود است. پس تصمیم بگیرید که می‌خواهید با خودتان چه بکنید؟ چگونه آینده‌ی ارزشمند و بازنگشتنی خودتان را هزینه کنید؟ لازم نیست یک روز دیگر را پرداختن به چیزهای پیش پا افتاده و کوچک زندگی هدر بدهید. چیزی که در زندگی شما اهمیت دارد زندگی خود شماست. باید این زندگی را دریابید. پس آماده باشید.

- اریک وینفری