

بلستان ہاے دلجو چک آرامش و راحت

سر دبیران
مجلہ
اپرا

ترجمہ ی شباہنگ دلشار

The Oprah Magazine

اُپرا (مجله)

داستان‌های که چک آرامش و راحتی / سردبیران مجله اپرا؛ ترجمه‌ی شباهنگ دلشاد.
تهران: نشر تاپان، ۱۳۹۷.

ISBN: 978-600-8593-88-1

ترست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

O's little book of calm & comfort.

عنوان اصلی:

۱. داستان‌های روان‌بخش. ۲. داستان‌های کوتاه -- مجموعه‌ها.

۳. فشار روانی. پیشگویی. نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها

دلشاد، شباهنگ، ۱۳۹۷. مترجم

۸۳۱/۸۰۸

PZ۱/۵۲

۱۳۹۷

۵۱۲۱۸۵۹

کتابخانه ملی ایران:

داستان های کوچک آرامش و راحتی

سر دبیران
مجله
آرامش

ترجمه‌ی شهاب‌نگ دلشاد

ویرستار: زهره زاهدی

صفحه‌را: مصومه اکبری

ناظر فنی: ادا کشین پور

نوبت چاپ: اول تاریخ چاپ: ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد، قیمت: ۴۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۳-۸۸-۱

کلیه حقوق محفوظ است

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com



پندارتابان

فهرست



۱۳

مقدمه

آرامش

۱۹

سوارش شو / رابین رام

۲۲

حلقه ی بازوان / تریسی یانگ

۲۶

قراضه جات / ایمی بندر

۲۸

صندلی رؤیاها / نورا افران

۳۴

قدرشناسی / رابین وال کمرا

۳۶

به جسمت خوش آمدی / امی مکین

۳۸

وقت گذرانی / لیزا فاندربریگ

۴۰

ارسال و دریافت / کریستی دیویس

۴۴

این نور کوچک توست / الیزابت ژیلبرت

جفت روحی

عشق و چیزهای غریب / لیزا مونروی

اعمال دوستانه / میو بینچی

گم کردن و پیدا کردن / ماری گی اسکول

لمس جادویی / سوزانا سوننبرگ

به جای ما / ادوج دانتی کت

بیچم در آسمان / جولیا آلواریز

دور رخت / الکس دراهارنی

تا پایان / کریستی مک

جایی امن

خانه های عالی / ریچل استارنز

اثر انگشت / کاوی هارت همینگز

از صحبت با شما خوشحالم / سوفی مکمانس

همه ی گروه اینجا هستند / لیزا سوزمن

هوایماها، قطارها و اتومبیل ها / کیتی آرنولد رالیف

راه‌های اسرارآمیز

- ۱۰۵ فروشگاه زنجیره‌ای لوازم خانگی / الکس بنر
- ۱۰۸ مشکل شگفت‌انگیز / کلی کوریگن
- ۱۱۷ درختان شاهد / باب هی‌کاک
- ۱۲۰ فضای خالی / ساشا سی‌گن
- ۱۲۴ گفتگوی اپرا وینفری با پما چودرون / اپرا وینفری
- ۱۳۶ پایان ناامیدی / ویل بوست
- ۱۳۹ س‌خ‌ترین سؤال / کریس آدریان
- ۱۴۶ همه‌پیر روشن است / نایامی بار

قدرت درونی

- ۱۵۳ با عشق / برندا مهنی
- ۱۵۶ پایان مسیر ناهموار / مارتا
- ۱۶۴ به مهمانی بیا / زویی دونالدسون
- ۱۶۶ بعد از اینکه او رفت / سوزانا فی‌نامور
- ۱۷۵ خوب به نظر می‌رسی / سیلیا باربر
- ۱۷۸ عجوزه‌ی درونی تو / الیزابت ژیلبرت

مقدمه



اپرا گیل ویسری در ۲۹ ژانویه ۱۹۵۴ از پدر و مادری فقیر و کم‌سن و سال در می‌سی‌سی‌پی به دنیا آمد. مادرش خدمتکار بود و پدرش در ارتش خدمت می‌کرد. تا شش سالگی در خانه‌ی مادر بزرگش در روستایی در می‌سی‌سی‌پی زندگی کرد و همان مادر بزرگ بود که خواندن و نوشتن را به او یاد داد. جویی که در سه‌سالگی انجیل و سرودهای مذهبی در کلیسا را از حفظ می‌خواند.

بعد از فوت مادر بزرگ به میلوکی نزد مادرش رفت و تا دوازده سالگی با او زندگی کرد. این دختر بچه‌ی تنها بدین حامی در نه‌سالگی برای اولین بار مورد تجاوز بی‌رحمانه‌ی یکی از اقوامش قرار گرفت و بعد از آن هم بارها این عذاب الیم را در اوان جوانی تحمل کرد. از آنجا که او دیگر نمی‌توانست رنج‌هایی بیش از این را تحمل کند، در سیزده‌سالگی از خانه فرار کرد. یک سال بعد یعنی در چهارده‌سالگی در پی آزارهای جنسی باردار شد، ولی بچه مرده به

دنیا آمد. مرگ فرزندش سخت‌ترین ضربه‌ای بود که در زندگی تجربه کرده بود. لذا با خود عهد کرد که یک بار برای همیشه زندگی‌اش را تغییر دهد.

او به کمک پدر تحصیلاتش را ادامه داد و در هفده سالگی گزارشگر رادیو نشویل شد. برای ادامه‌ی کار در رادیو و تلویزیون به ناچار برای تحصیل به دانشگاه تنسی رفت و در رشته‌ی هنرهای نمایشی و ارتباط کلامی شروع به تحصیل کرد و همزمان، به طور نیمه وقت در رادیو محلی مشغول کار شد.

در اولین سال تحصیل در دانشگاه، دو جایزه برای دو نمایش به او تعلق گرفت. در ۱۹۷۶ مجری خبر تلویزیون در بالتیمور شد. در ۱۹۷۸ جایزه برگزیده برگری و گویندگی، مجری یک برنامه‌ی تلویزیونی بسیار موفق شد. در سال ۱۹۸۳ مجری یک برنامه‌ی صبحگاهی در شیکاگو شد و این برنامه که در ظرف کم‌تر از یک سال به یکی از پرتیرافدارترین برنامه‌ها تبدیل شد، بعدها، یعنی در سال ۱۹۸۵ به «شوی اپرا وینفری» تغییر نام داد.

«شوی اپرا وینفری» به مدت ۱۵ سال پخش شد و در سال‌های آخر در ۱۴۵ کشور جهان پخش می‌شد. اپرا می‌گوید: «ابتدا هدفم از اجرای این برنامه، تشویق و تقویت روحیه‌ی مردم و بالا بردن سطح آگاهی آنها بود. ولی حالا من خواسم در زندگی انسان‌ها تغییر ایجاد کنم، به آنها شادی و رضایت بدهم و به آنها کمک کنم خودشان را جور دیگری ببینند...»

اپرا که خود در کودکی و نوجوانی زندگی تلخ و سختی را پشت سر گذاشته، از کسانی بود که مسائل تلخ اجتماعی مانند افسردگی و سوءاستفاده از کودکان را در برنامه‌اش مطرح کرد. او در آخرین

برنامه‌ی خود در سال ۲۰۱۱، به ریشه‌هایش و زندگی در می‌سی‌سی‌پی اشاره کرد و گفت:

«اتفاقی نیست که دختر تنهای کوچکی که هرگز در زندگی محبتی ندید، در بزرگسالی مورد محبت، مهربانی، اعتماد و تأیید میلیون‌ها نفر از سراسر جهان قرار بگیرد».

خاطرات تحمل آزارهای جنسی دوران کودکی، اپرا را بر آن داشت که از سال ۱۹۹۱، قبل از اینکه کمیسیون قضایی سنای آمریکا قانون حمایت کودکان را تصویب کند، شروع به ایجاد پایگاهی اطلاعاتی در مورد آزارهای جنسی کودکان کند.

اپرا همچنین بخش برنامه‌ی زنده‌ای به نام «باشگاه کتابخوانان»، یا «باشگاه کتاب اپرا» به صنعت چاپ و نشر هم خدمت کرد. این باشگاه تقریباً ده میلیون نفر عضو دارد. در سال ۱۹۹۹ بنیاد ملی کتاب برای قدردانی از او، نشان طلایه‌ی وی اهدا کرد. اما او با این فرض که یافتن کتاب ارزشمند کار مشکل‌است، تصمیم گرفت که باشگاه را تعطیل کند. چند سال بعد بیش از ده نویسنده از جمله جومپا لاهیری و جین اسماییلی در نامه‌ای سرشار از او خواستند تا دوباره کتاب‌های معاصر را در برنامه‌ی تلویزیونی خیریه‌اش معرفی کند، تا از افت فروش کتاب‌ها جلوگیری شود.

اپرا در شبکه‌ای مختص زنان هم فعالیت هنری دارد. وی در سال ۲۰۰۰ در شبکه‌ی اپرا-انجل به کسانی که زندگی خرابشان را صرف بهبود زندگی دیگران می‌کنند، جوایز صد هزار دلاری اختصاص داد. او برای ساخت مدرسه‌ای در مرتون انگلستان ده میلیون دلار کمک نقدی کرد. این مدرسه مختص افرادی است که استطاعت مالی ندارند. مؤسسه‌ی خیریه‌ی اپرا با هدف کمک به سلامت و

رفاه زنان و کودکان فقیر سراسر دنیا تأسیس شده است. این مؤسسه میلیون‌ها دلار صرف بهبود آموزش دانش‌آموزان کرده است. اعطای بورس تحصیلی، تلاش‌های بشردوستانه و تأمین غذا، لباس، کفش، لوازم التحریر، اسباب‌بازی و کتاب برای بچه‌های آفریقایی، احداث مدرسه‌ی نظامی برای دختران و تأسیس مدرسه برای دختران در آفریقای جنوبی، از دیگر فعالیت‌های این مؤسسه است. اپرا وینفری به عنوان یکی از اثرگذارترین زنان جهان شناخته می‌شود و برخی از نابیی‌ها او را با نفوذترین زن در جهان امروز شمرده‌اند.