

با اطمینان می دانم که...

توصیه‌های اُپرا وینفری برای موفقیت و خوشبختی در زندگی

اُپرا وینفری

ترجمه‌ی باسمن رضایی



انتشارات میلکان

کتاب‌های کافه‌کتاب - ۴

دبیر مجموعه: امیر قادری

سرشناسه	وینفري، اپرا، ۱۹۵۴ - م. Winfrey, Oprah
عنوان و نام پدیدآور	با اطمینان می‌دانم که... توصیه‌های اپرا وینفري برای موفقیت و خوشبختی در زندگی / اپرا وینفري؛ ترجمه‌ی یاسمن رضایی.
مشخصات نشر	تهران: میلکان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهري	۱۲۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۴۳-۹۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: What I Know For Sure, 2014.
عنوان دیگر	توصیه‌های اپرا وینفري برای موفقیت و خوشبختی در زندگی.
موضوع	وینفري، اپرا، ۱۹۵۴ - م. -- فلسفه
موضوع	شخصیت‌های تلویزیونی -- ایالات متحده -- سرگذشتهامه
موضوع	بازیگران -- ایالات متحده -- سرگذشتهامه
شناسه افزوده	رضایی، یاسمن، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳۲۵۹/ ۱۹۹۲/۴PN
رده بندی دیویی	۷۹۱/۴۵۰۲۸۰۹۲
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی	۳۷۴۱۰۰۷

با اطمینان می‌دانم که...
توصیه‌های آپرا وینفری برای موفقیت و خوشبختی در زندگی
آپرا وینفری
ترجمه‌ی یاسمن رضایی
ویراسته‌ی بابک بیات

مدیر هنری: طاه‌ها ذاکر
طراح گرافیک: استودیو تهران، سهیل حسینی
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۳۹۴
شابک: ۹۸۰-۹۸-۷۴۴۳-۶۰۰-۹۷۸
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان



انتشارات میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۴

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.milkan.ir

info@milkan.ir

فهرست

۹	یادداشت دبیر مجموعه
۱۱	یادداشت مترجم
۱۵	مقدمه
۱۹	بخش اول؛ لذت
۳۱	بخش دوم؛ انعطاف‌پذیری
۴۱	بخش سوم؛ ارتباط
۵۱	بخش چهارم؛ شکرگزاری
۶۷	بخش پنجم؛ احتمال
۸۱	بخش ششم؛ اعجاز
۹۷	بخش هفتم؛ شفافیت
۱۱۱	بخش هشتم؛ قدرت

یادداشت دبیر مجموعه

این که در زمانه‌ی شک‌ها و تردیدها، کسی با شهرت و نفوذ و تأثیر اپرا وینفری، کتابی بنویسد با عنوان "با اطمینان می‌دانم که..."، بسیار جالب توجه است. کتابی متفاوت با آنچه فرهنگ افسرده‌ی ما، همواره در گوش هموطنان مان زمزمه کرده است. کتابی پر از شور و هیجان و عزم خوشی، با اعتقاد به معجزه، به جهانی در حال رشد، که انسان نیز بخش مهمی از آن است.

نکته‌ی جالب این جاست که اپرا، صاحب این خوش‌بینی و امید و اعتقاد به گسترش و پیشرفت، خود در آغاز یکی از "قربانیان اصلی" بوده است: «تولد من با شرم و پریشانی و پشیمانی پدر و مادرم همراه بود»؛ قربانی تبعیض نژادی و سوءاستفاده جنسی در ۱۴ سالگی. که باعث شد سال‌ها بعد از این اتفاق را هم، در رابطه‌های حرفه‌ای و احساسی پر مشکل بگذرانند. این کتاب اما حاصل درک و شناخت بسیار امیدوارانه‌ای است که از دل این رنج بیرون آمده است. او چرخه‌ی بسته‌ی قربانی‌بودن را شکسته، مسئولیت زندگی‌اش را پذیرفته، و کوشیده قصه‌ی خودش را خلق کند و قهرمان زندگی خودش باشد.

همین است که درس‌هایش در این کتاب، متقاعدکننده جلوه می‌کند. چون آنچه از لذت زندگی و مراقبه و آرامش خیال و امکان پرورش استعدادها و پیشرفت و شکل دادن به "فهرست شکرگزاری" می‌گوید، «حتی یک قهوه می‌تواند کمک کند که دوباره خودت شوی»، چیزی از سختی مسیر زیستن کم نمی‌کند؛ باید اشتباهات‌تان را بپذیرید، درون خودتان و انگیزه‌ها و نیت‌های‌تان را بکاوید، کمبدها و نداشته‌های‌تان را بشناسید و مشکلات را به نیت فرصت‌ها در آغوش بکشید: «شکرگزار موانع باشید». او به کشف معجزه و خلق بهشت در این دنیا باور دارد و همچون برنامه‌های پربیننده‌ی

تلویزیونی‌اش، حالا سعی می‌کند تا این ایمان و اعتقاد را با خوانندگان کتابش هم در میان بگذارد.

حالا می‌توان حتی به گذر عمر هم طور دیگری نگاه کرد. «چه خوب که شصت ساله شده‌ام»، فرصتی برای به ثمر رساندن خود و درک موقعیت‌های خوب برای شناخت درون و به هم رساندن نقطه‌های نامشخص زندگی، برای رسیدن به تصویری که از آغاز امکان‌اش وجود داشته، اما معلوم نیست، و البته ارزش زیستن را دارد. «رؤیای بزرگ داشته باشید، سخت کار کنید، و بعد تسلیم آن رؤیای بزرگ شوید.»

عرصه‌ی «با اطمینان می‌دانم که...» خانم وینفری، در سری «کافه کتاب» نشر میلکان، برای ما نیز چنین طعمی دارد. شکستن موانع برای کمک به دیگران. فرستادن یک بسته‌ی انرژی، به امید بازگشت آن به سمت خودمان. «تمام نکته‌ی زندگی این است که همان کسی شوید که باید. و گسترش یابید و تازه شوید.»

انتشار و گفتن این حرف‌ها، در سنت و فرهنگ معاصر ما، که گفتم سعی کرده همواره خلاف‌اش را یادمان بدهد، مهم است و چالش‌های خودش را دارد. اما خب، به قول اپرا، این هم شاید یکی از همان موانع فرصت‌ساز باشد.

امیر قادری

شهریور ۱۳۹۴

یادداشت مترجم

بزرگ‌ترین شکست زندگی‌تان را یادتان می‌آید؟ خوب بهش فکر کنید. بزرگ‌ترین شکستی که اشک و ناله‌ی شما را از شدت غم و اندوه در آورده، کدام است؟ شاید دارید به شکست طرح اخیرتان در شرکت فکر می‌کنید، یا شاید هم به نتیجه‌ی آزمونی که به هیچ وجه آنی که باید باشد نیست. شاید هم به وقتی فکر می‌کنید که برای خرید یک ساندویچ و نوشابه‌ی ساده به ساندویچ فروشی رفتید و فهمیدید در جیب‌تان حتی قدر یک نوشابه هم پول ندارید. شاید هم به عشق ازدست‌رفته یا ازدواج شکست‌خورده‌تان فکر می‌کنید. یا ممکن است یاد وقتی افتاده باشید که برای گروه سرود مدرسه انتخاب نشدید و یا در مسابقات فوتبال محله، بد بازی کردید و حساسی باعث آبروریزی شدید. می‌بینید؟ شکست‌های مان در زندگی، از همان وقتی شروع می‌شود که می‌فهمیم به غیر از آب و غذا و هوا، چیزهای دیگری هم هست که برای مان اهمیت دارند. راه رفتن مان، با زمین خوردن همراه است و زبان کشودن مان با تُپق‌هایی که حالا بهشان می‌خندیم و برای مان خاطرات بامزه‌هایی شده‌اند.

بیاید کمی به گذشته‌ها و شکست‌های‌تان فکر کنید، به وقت‌هایی که زارزار گریه می‌کردید و حالا آن گریه‌ها خاطره‌ای بیش نیستند. حتی شاید یادتان نیاید چرا سه سال پیش، یک ماه افسردگی گرفته بودید و اوقات بیکاری‌تان را الکی‌الکی در رختخواب تلف می‌کردید. بله، اعجاز زندگی همین است. زمان با تیک‌تاکش می‌گذرد و زخم‌های‌تان را مرهم می‌گذارد و از روی زمین بلندتان می‌کند و دوباره بهتان امید پرواز می‌دهد. زیبایی زندگی شاید همین جمله‌ی معروف باشد که «دردی که شما را نکشد، قوی‌ترتان خواهد کرد.»

و حالا یکی از موفق ترین، مشهورترین، ثروتمندترین، محبوب ترین و خوشحال ترین آدم های روی زمین، برای تان با شیرینی و صداقت، از شکست ها و غم هایش می گوید و نشان تان می دهد چطور با ایمان و امید به خدا و زندگی و بشر، می توان شکست ها و سختی ها را پشت سر گذاشت و نه فقط موفق، بلکه «خوشبخت» شد.

راز خوشبختی اپرا وینفری بزرگ چیست؟ چطور از خاطرات بد زندگی اش، پلی به سوی آینده ای روشن و آفتابی ساخته است؟ با کدام اسلحه به جنگ ناامیدی رفته و با کدام نعمت، توانسته به زندگی دلخواهش برسد؟ رمز موفقیت یکی از موفق ترین زنان دنیا چیست؟ چطور از غروب غم انگیزی که در رختخوابش ساعت ها و ساعت ها گریه کرده، به شادی بی پایان امروزش رسیده است؟ چطور از یک کودک تنهای کوچولو به زنی قدرتمند تبدیل شده که الهام بخش زنان و مردان بی شماری شده و هزاران هزار زندگی را به سوی فردایی بهتر سوق داده است؟

«با اطمینان می دانم که...» کتابی است پر از امید و نور و ایمان. پر از صداقت و سپاس و شکرگزاری از خالق هستی. کتابی که اپرا وینفری، یکی از موفق ترین چهره های رسانه ای دنیا، طی چهارده سال برای خوانندگانش نوشته است. برای من و شمايي که گاهی از سختی های زندگی بی تاب می شویم و گاهی برای قدرت گرفتن و پرواز کردن، به الگویی پیروز و مقتدر و سرافراز نیاز داریم. کتابی که از خصوصی ترین احساسات ناب بشری سخن می گوید و پاک ترین لحظات عرفانی را با زبانی ساده و بی ریا، برای تان به تصویر می کشد.

«با اطمینان می دانم که...» اپرا وینفری را بخوانید که خواندنش مثل ایمان آوردن دوباره به امید و حیات و طلوع خورشید است. اپرا با همان لحن گرا و صمیمی اش، که او را به یکی از محبوب ترین مجری های جهان تبدیل کرده است، برای تان در هشت فصل از لذت، انعطاف پذیری، ارتباط، شکرگزاری، احتمال، اعجاز، شفافیت و قدرت می گوید و با داستان های بی نظیر زندگی اش، شما را یک قدم به خوشبختی و شادی و شکرگزاری نعمت حیات نزدیک تر می کند. همان طور که خودش به شیرینی هرچه تمام گفته:

«اگر فرد دیگری را مسئول شادی زندگی تان می دانید، فقط دارید وقت تان را تلف می کنید. باید آن قدر نترس باشید که بتوانید همان عشقی که در زندگی دریافتش نکردید

را به خودتان بدهید. باید متوجه این نکته باشید که هر روز فرصت‌های تازه‌ای با خودش می‌آورد تا رشدتان دهد. باید بدانید که یک اختلاف نظر قدیمی با والدین‌تان چگونه می‌تواند روی بحث با شریک زندگی‌تان اثر بگذارد و یا چگونه احساس بی‌ارزش بودن‌تان، بر روی همه‌ی کارهایی که انجام می‌دهید اثر می‌گذارد (و البته روی کارهایی که انجام نمی‌دهید هم همین‌طور). تمام این تجربیات برای این است که گذشته را فراموش کرده و خودتان را کامل کنید. حواس‌تان جمع باشد. هر انتخاب‌تان، به شما شانس این‌را می‌دهد که مسیر خودتان را به وجود آورید. پس با سرعت هرچه تمام‌تر، به راه خود ادامه دهید.»

ترجمه‌ی این کتاب شیرین ایمان و امید را به پدر و مادر عزیزم تقدیم می‌کنم، که مثل اپرا وینفری، خوب زندگی کردن را بلدند و از دبیر مجموعه‌ی کافه کتاب انتشارات میلکان، امیر قادری تشکر می‌کنم که همیشه دنبال کتاب‌هایی می‌گردد که حال مردم را بهتر کند و یادمان بیندازد «با اطمینان می‌دانم که هر روز زندگی این فرصت را در اختیار قرار می‌دهد که نفسی تازه کنی، از قیدوبند رها شوی و تا جایی که می‌توانی صاحب یک زندگی بدون پشیمانی و سرشار از لذت، خنده و شادی باشی.»

یاسمن رضایی

مرداد ۱۳۹۴

مقدمه

چیزی که می‌خواهم برای‌تان بگویم داستان جدیدی نیست، اما حداقل برای این کتاب می‌ارزد که یک‌بار دیگر، برای آخرین بار نقلش کنم. سال ۱۹۹۸ بود و داشتم در یک برنامه‌ی زنده‌ی تلویزیونی، به‌همراه منتقد فیلم مطرح شیکاگو، سان تایمز^۱، جین سیسکل^۲، فیلمی دوست‌داشتنی به مردم معرفی می‌کردم. همه‌چیز طبق روال به‌خوبی پیش می‌رفت تا این‌که به انتهای بحث رسیدیم و سیسکل از من پرسید: «بهم بگو، چه چیزی را به‌طور قطعی می‌دانی؟»

خب، این اولین بارم نبود که در برنامه‌ی زنده‌ی تلویزیونی با چالش روبه‌رو می‌شدم. در طی سال‌ها، هزاران هزار سؤال کرده و هزاران بار ازم پرسیده شده بود و معمولاً این طور نمی‌شد؛ که بتوانم برای صحبت، کلمات مناسب را پیدا کنم، اما این مرد با سؤالش کاری کرد که خشمم زده بود.

با این‌که می‌دانستم این مرد به‌دنبال چیزی بزرگ‌تر، عمیق‌تر و پیچیده‌تر است، خودم را از تکیه‌ها نینداختم و با لکنت گفتم: «ممم... درباره‌ی فیلم دیگر؟» با این کار سعی داشتم کمی برای خودم وقت بخرم تا بتوانم جواب مناسب‌تری پیدا کنم.

گفت: «نخیر! تو می‌دانی منظورم چیست!» پرسید: «درباره‌ی خودت، زندگی، کلاً همه‌چیز و هرچیز، از چه چیزی مطمئن هستی؟»

کمی من‌م‌ن کردم و گفتم: «جین، باید وقت بیش‌تری داشته باشم تا بتوانم به این سؤال جواب بدهم.»

1. Chicago Sun-Times

2. Gene Siskel

پس از گذشت ۱۶ سال و زمان زیادی که برای پیدا کردن جواب این سؤال صرف کردم، هنوز سؤالی که در آخر هر روز در ذهنم باقی می‌ماند این است که: واقعاً چه چیزی را با اطمینان می‌دانم؟؟

من این سؤال را در تمام شماره‌های مجله‌ی "آ" مطرح کردم؛ در واقع "با اطمینان می‌دانم که..." نام ستون ماهیانه‌ام در مجله بود. با این حال باور کنید هنوز هم، خیلی وقت‌ها رسیدن به جواب این سؤال آسان نیست. چه چیزی را با اطمینان می‌دانم؟ این که اگر حتی یک نفر از سردبیران مجله ایمیل بفرستد، یا حتی در لفافه راجع به ستون این ماهم پرسد، اسمم را عوض می‌کنم و می‌روم به یک جای دور مثل تیمبوکتو!

اما وقتی آماده می‌شوم پرچم سفیدم را نشان بدهم و با اعتراف به این که "من از هیچ چیزی مطمئن نیستم" اعلام آتش‌بس کنم، آن وقت است که آرامش پیدا می‌کنم و با سگ‌هایم قدم می‌زنم، یا یک قوری چای دم می‌کنم یا در وان حمام تمدد اعصاب می‌کنم، که ناگهان آن لحظه‌ای که مثل کریستال شفاف است، معلوم نیست از کجا پیدایش می‌شود و مرا به جایی می‌برد که با قلب و ذهن و جانم می‌دانم که ازش مطمئن‌ام.

با این حال، باید اعتراف کنم که دوباره خوانی ستون‌هایم در این چهارده سال، کمی ترسناک بود. در واقع مثل این می‌ماند که به عکس‌های قدیمی‌ات نگاه کنی و بگویی آن مدل موهای قدیمی و سبک لباس پوشیدن در زمان خودش خوب بوده است. منظورم این است که اگر آن چه که در زمان گذشته ازش مطمئن بودی، تبدیل شود به چیزی که الان راجع بهش تأمل می‌کنی، چه کار می‌کنی؟

پس یک خودکار قرمز برداشتم و با یک لیوان نوشیدنی، نفس عمیقی کشیدم و نشستم تا ستون‌هایی که در گذشته نوشته‌ام را بخوانم. با خواندن هریک از نوشته‌هایم، خاطرات زیادی مثل فیلم از جلوی چشمانم رد شد. به جسمم فشار می‌آورد و در روحم جست‌وجو می‌کردم. تا دیروقت بیدار می‌ماندم و صبح‌های زود بیدار می‌شدم و سخت تلاش می‌کردم درباره‌ی چیزهایی که واقعاً در زندگی اهمیت دارد، بفهمم. چیزهایی مثل لذت، انعطاف‌پذیری، ترس و شگفتی، ارتباط، شکرگزاری و احتمال. خوشحالم که به

شما بگویم با دوباره خواندنِ ستون‌هایم در چهارده سال گذشته، به نکته‌ی مهمی رسیدم. این که وقتی واقعاً با اطمینان به چیزی می‌رسی، اطمینان و ایمانت در طول زمان دستخوش تغییر نمی‌شود.

حرفم را اشتباه نگیرید! انسان در طول زمان تغییر می‌کند و اگر ذهنی باز داشته باشی، از زندگی یاد می‌گیری. بنابراین اگرچه هسته‌ی مرکزی حرف‌هایم همچنان دست‌نخورده باقی مانده است، اما از خودکار قرمز استفاده کردم و بخش‌هایی را حذف و بخش‌هایی را گسترش داده‌ام. پس به کتاب خصوصی "وحی و افشای" من خوش آمدید.

همان‌طور که دارید درس‌هایی که از زندگی یاد گرفته‌ام را می‌خوانید، با آن‌هایی که مشکل داشتم، به‌خاطرشان گریه کرده‌ام، ازشان فرار کرده یا دوباره بهشان بازگشته‌ام، آن‌ها را پذیرفته‌ام یا بهشان خندیده‌ام و در نهایت به آن چیزهایی تبدیل شده‌اند که با اطمینان می‌دانم‌شان، امیدوارم شما هم شروع کنید و همان سؤالی که جین چندین سال پیش ازم پرسید را از خودتان پرسید. مطمئنم مسیری فوق‌العاده خواهد بود، زیرا در نهایت خودتان را پیدا می‌کنید.

اُپرا وینفری

سپتامبر ۲۰۱۴