

# راه روشن است

چگونه هدف و مسیر زندگی خود را پیدا کنیم

اوپرا وینفری

ترجمه علی اکبر عبدالرشیدی



نشر گویا

### 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 برکوس
۴۸	برایان گریزر
۵۰	لین مانوئل میراندا
۵۱	الن دی جنرس
۵۲	تریسی مورگان
۵۳	خواهر جون چیتیستر
۵۵	روحانی اد بیکن
۵۶	روپال چارلز
۵۸	گلنون دوویل
۶۰	جو بایدن
۶۰	معاون رئیس جمهوری ایالات متحده‌ی امریکا
۶۲	ویتلی فیپس

## فصل سوم

۶۵	زمزمه‌ها
۶۸	ت. د. جیکس
۶۹	شائونا نیکویست
۷۲	دنی شاپیرو
۷۴	کارولین میس
۷۶	ادیشانتی
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	ابرها
۹۳	استیون پرسفیلد
۹۴	ایانلا وانزانت
۹۶	جوئل اوستین
۹۸	میچ البوم
۱۰۰	تیم استوری
۱۰۱	دکتر شفالی ساباری
۱۰۲	کارولین میس
۱۰۵	ایندیاری
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 امریکا
۱۲۹	جف وینر
۱۳۰	مریان ویلیامسون
۱۳۱	دانیل پینک
۱۳۲	کارول بایر ساگر
۱۳۳	چریل استراید
۱۳۴	میشل برنارد بکویت
۱۳۵	دوون فرانکلین و مگان گود
۱۳۷	جانث ماک
۱۳۹	میندی کالینگ
۱۴۰	گلدی هاون

فصل ششم

۱۴۳	راه
۱۴۶	دیپک چوپرا
۱۴۷	باربارا براون تایلور
۱۴۸	ماریان ویلیامسون
۱۴۹	ت. د. جیکس
۱۵۰	شوندا ریمس
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 دوپیل
۱۷۶	تریسی مک میلان
۱۷۷	سیندی کرافورد
۱۷۸	جون بون جوی
۱۷۹	جوئل اوستین

فصل هشتم

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

- چارلز ایزنشتاین ..... ۱۹۳  
 لین تویست ..... ۱۹۵  
 جیمی کارتر ..... ۱۹۶  
 رئیس جمهور اسبق ایالات متحدهی امریکا ..... ۱۹۶  
 میندی کالینگ ..... ۱۹۷  
 گری زوکاو ..... ۱۹۸  
 واین دایر ..... ۱۹۹

## فصل نهم

- پاداش ..... ۲۰۳  
 سیسلی تاپسون ..... ۲۰۷  
 مایکل برنارد بکویت ..... ۲۰۸  
 لین تویست ..... ۲۰۹  
 سارا بن برتساخ ..... ۲۱۲  
 جک کنفیلد ..... ۲۱۴  
 گلدی هاون ..... ۲۱۶  
 جوردن پیل ..... ۲۱۷  
 جیمی کیمل ..... ۲۱۸  
 جف واینر ..... ۲۱۹  
 ترور نوا ..... ۲۲۰  
 ویلیام پل یانگ ..... ۲۲۱

## فصل دهم

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

- الیزابت گیلبرت ..... ۲۳۲  
 الیزابت لسر ..... ۲۳۳  
 استیوی نیکس ..... ۲۳۴  
 سیدنی پواتیه ..... ۲۳۵  
 جک کانفیلد ..... ۲۳۶  
 میچ آلوم ..... ۲۳۷  
 الن دی جنرس ..... ۲۳۸  
 شون اکور ..... ۲۳۹  
 رابین رابرتز ..... ۲۴۱  
 جین هوستون ..... ۲۴۲  
 جین فوندا ..... ۲۴۳  
 گری زوکاو ..... ۲۴۴  
 سخن آخر ..... ۲۴۵

### 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 خسته دل ندانم کیست؟  
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست.

لازم نیست شأن سرودن این بیت زیبا را با نوشته‌های این کتاب گره بزنیم، اما بسیاری از روانشناسان ایرانی و از جمله استاد دکتر ناصرالدین صاحب‌الزمانی معمولاً سخن خود و آغاز کتاب مشهورش «کتاب روح بشر» را و برنامه‌های رادیویی پرنشونده‌اش 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.