

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راه خوش بختی تجدید تربیت نفس

گر پیر مغان مرشد ما شد چه تفاوت
در هیچ سری نیست که سری را خدا نیست

ویکتور پوشه
ترجمه محسن جهانسوز

پوشه، ویکتور، ۱۹۳۶-۱۸۶۹م. Pauchet, Victor

عنوان و نام پدیدآور : راه خوشبختی: تجدید تربیت نفس / نویسنده ویکتور

پوشه؛ مترجم محسن جهانسوز.

مشخصات نشر : تهران: جوانه گوتنبرگ، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۳۱۲ص.

شابک : 978-600-93629-3-6

فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشرین

متفاوت منتشر شده است.

موضوع : خوشبختی

موضوع : پرورش روح

شناسه افزوده : جهانسوز، محسن، ۱۲۹۳ - ۱۳۱۸، مترجم

رده بندی کنگره : ۵۷۵BF / پ ۹۵ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۹۹۲۲۷



انتشارات جوانه گوتنبرگ

راه خوشبختی؛ تجدید تربیت نفس

ویکتور پوشه

ترجمه محسن جهانسوز

ناشر: جوانه گوتنبرگ

چاپ اول، ۱۳۹۲، ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۸۰۰۰ تومان

ویراستار: زهرا غفاری؛ صفحه‌آرا: محمدمهدی بافری

چاپ: چاپخانه آستان قدس

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۲۹-۳-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تهران، انتشارات جوانه گوتنبرگ، روبه‌روی دانشگاه تهران، ۰۲۱۶۶۴۱۳۹۹۸

مشهد: احمدآباد، روبه‌روی محتشمی، انتشارات جاودان خرد

۰۵۱۱۸۴۳۴۵۲۷ و ۰۵۱۱۸۴۴۹۳۷۵

سامانه پیامکی: ۰۸۴۳۴۵۲۷۱۰۰۰

سخن ناشر

می‌خواهم کلامی چند درباره دلیلی که من را بر آن داشت تا کتاب «راه خوش‌بختی» را چاپ نمایم، بیان کنم. دلیل اصلی آن به زندگانی پدرم باز می‌گردد. پدرم، محمود کاشی‌چی، مدیر انتشارات گوتنبرگ، معتقد است که در سال‌های پیش، با خواندن این کتاب و به کارگیری دستورهای دکتر پوشه، زندگی‌اش محول شده است؛ تحولی که باعث شده تا بدون کمک و پشتوانه از کسی در زندگی موفق شود، شخصیت مستقل و خودساخته‌ای از خویش بسازد، به آن چه در روزگار جوانی آرزویش را داشته دست یابد و احساس خوش‌بختی را در خویش بیابد.

از این رو تصمیم گرفتیم کتاب «راه خوش‌بختی» دکتر پوشه که در سال ۱۳۱۶ چاپ شده و اکنون نایاب است، با ویراستاری جدید، اولین کتابی باشد که از نشر من چاپ می‌شود.

امیدوارم شما نیز با خواندن و به کار بستن دستورهای آن پزشک محترم به تحولی که در زندگی‌تان خواهانش هستید، نایل شوید و همیشه و در همه لحظه‌ها احساس خوش‌بختی کنید.

با احترام

نسترن آقاخان‌زاده کاشی‌چی

فهرست

درآمد مترجم.....	۷
دکتر پوشه؛ چکیده‌ای از عقاید و شرح حال او.....	۹
درآمد نویسنده.....	۱۶
فصل اول: سلامت و کامیابی و خوش بختی.....	۱۹
فصل دوم: قولون آدمی را می کشد.....	۴۹
فصل سوم: سیر تکاملی.....	۶۹
فصل چهارم: روح و جسم متعاون یک‌دیگرند.....	۸۳
فصل پنجم: جلب خوش بختی.....	۹۳
فصل ششم: فایده تجدید تربیت.....	۱۰۱
فصل هفتم: تو، اراده و ثبات.....	۱۰۹
فصل هشتم: سلامت و استحکام مزاج را می توان به دست آورد.....	۱۲۳
فصل نهم: تسلط بر نفس.....	۱۵۱
فصل دهم: تمرکز قوا.....	۱۶۳
فصل یازدهم: دقت.....	۱۷۵
فصل دوازدهم: شوق.....	۱۸۳
فصل سیزدهم: عشق و مهربانی.....	۱۹۳
فصل چهاردهم: افاده و امتیاز.....	۲۰۳
فصل پانزدهم: تعادل معنوی.....	۲۱۳
فصل شانزدهم: هم آهنگی.....	۲۲۵
فصل هفدهم: قیافه.....	۲۴۱
فصل هجدهم: سرعت عمل.....	۲۵۳

فصل نوزدهم: تلقین به نفس	۲۶۵
فصل بیستم: حبّ نفس	۲۹۳
فصل بیست و یکم: اشخاص زود رنج و سریع‌التأثر	۲۹۹
فصل بیست و دوم: نتیجه	۳۰۹

درآمد مترجم

جنگ جهانی فقط خسارت‌های مادی در بر نداشت؛ بلکه موجب بحران‌های سخت معنوی نیز گردید: وضع زندگانی را تغییر داد و دفتر ایام، صورت دیگری به خود گرفت. این وضع تا بدانجا پیش رفت که بسیاری از کسان، در اروپا کتبی چند راجع به مضرات علم نگاشتند؛ ولی در آن دیار که هر دودی را درمانی در خور از طرف خیرخواهان بشریت عرضه می‌شود، بسیاری از مردم به جست‌جوی چاره این بحران معنوی شدند و یکی از ایشان دکتر پوشه طبیب و جراح معروف فرانسوی است. این کتاب که تقدیم می‌شود نمونه و بلکه می‌توان گفت شاهکار آثار او است. تعریف چنین مردی، از جانب این بنده سزاوار نیست. کتابی که اینک عرضه می‌شود، خود بهترین معرف او خواهد بود.

از زمانی که مشارالیه، طفل یکی از متمولین آمریکا را معالجه نمود و با مبلغی که دریافت داشت، مریض‌خانه‌ای برای معالجه مساکین در حوالی شهر پاریس بنا ساخت، شهرتی بسزا یافت و بساط دانشمندی او با صفحات اوراق کتبش در اقطار جهان، گسترده شد. سال گذشته که در اثر حادثه اتومبیل مجروح و بستری گردید، از اطراف و اکناف تلگرافی به وی مخابره شد و دوستداران و دل‌باختگان کتبش، بهبودی و علاج عاجل او را از صمیم قلب خواستار گردیدند. دریغ بود چنین کتابی که بی شک، از آثار گرانبهای عصر حاضر است، به زبان ملی ما درنیاید و ساکنان این کشور، از نصایح و اندرزهای آن استفاده نکنند.

نگارنده از چند سال پیش که در سواحل دریای مدیترانه در شهر بیروت به تحصیل اشتغال داشتم و جریان حوادث، این کتاب را به دست من نهاد،

تصمیم گرفتم آن را به زبان ملی خویش ترجمه کنم و در دسترس عموم بگذارم. اینک، امروز این آرزو را برآورده می بینم و بدان کسان که ارزش کتاب را در نظر می گیرند و در سر سودای جست و جوی خوشبختی را می پروراند، راهی را که دکتر پوشه نمایانده است، تقدیم می کنم.

این کتاب را که دارای جنبه عملی است، برای عبارت پردازی و گنجاندن نکات دقیق ادبی سزاوار ندیدم و محض این که خوانندگان ایرانی را به نحو کامل از آن استفاده حاصل آید، به عباراتی سهل و ساده که کودکان نیز به درک مفاهیم آن نایل توانند شد، مقصود مؤلف را به زبان ایرانی آراستم و البته انتظار نباید داشت که این کتاب ترجمه ای تحت لفظ از اصل فرانسوی باشد. نگارنده را در کتب، شیوه غیر از آن است و عقیده دارم که هر کتاب باید برای خواننده اش نوشته شود. با این نظر سعی شده است که در ترجمه این کتاب، مفهوم اصل فرانسوی آن به لباس و جامه ایرانی آراسته شود و حتی المقدور مطالب متن آن با ذوق ایرانی سازش داشته باشد.

ارزش این کتاب وقتی نمودار می شود که به نصایح مؤلف آن عمل شود؛ و گرنه هیچ کس فقط از خواندن کتاب خوشبخت و خوشحال نتواند شد.

محسن جهانسوز