

سوپ جوجه برای روح

داستان برای گشایش دروازه‌های قلب
به روی خوبی‌ها و تقویت روح

چک کنفیلد
مارک ویکتور هانسن

ترجمه:
دکتر مهدی نکوئی

سوپ جوجه برای روح

۱۰۱ داستان برای گشایش دروازه‌های قلب

به روی خوبی‌ها و تقویت روح

نویسندگان: جک کنفیلد، مارک ویکتور هانسن

ترجمه: مهدی نکوئی

ویراستار: حسین یاغچی

انتشارات: نگاه نوین

(مجموعه کتاب‌های ضروریات موفقیت)

تلفن: ۸۶۰۲۳۷۱۱

شابک: 978-600-8913-21-4

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: نینوا

قیمت: ۴۰ هزار تومان

سرشناسه :	کنفیلد، جک، ۱۹۴۴ - م.
Canfield, Jack	
عنوان و نام پدیدآور :	سوپ جوجه برای روح
روح: ۱۰۱ داستان برای گشایش دروازه‌های قلب به روی خوبی‌ها و تقویت روح / جک کنفیلد، مارک وی. هانسن، مهدی نکوئی.	
مشخصات نشر :	تهران: نگاه نوین، ۱۳۹۷
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۱۳-۲۱-۴
یادداشت :	عنوان اصلی: Chicken soup for the soul: 101 stories to open the heart & rekindle the spirit, c1993.
عنوان دیگر :	۱۰۱ داستان برای گشایش دروازه‌های قلب به روی خوبی‌ها و تقویت روح.
موضوع :	زندگی معنوی
موضوع :	Spiritual life
شناسه افزوده :	هانسن، مارک ویکتور
شناسه افزوده :	Hansen, Mark
	Victor
شناسه افزوده :	نکوئی، مهدی، ۱۳۵۷
مترجم :	
رده بندی کنگره :	۹۵۵ س/ک/BL۶۲۴
۱۳۹۷	
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱۲
شماره کتابشناسی ملی :	۵۵۷۱۱۵۹

فهرست

۹	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	مقدمه
۱۹	در باب عشق
۱۹	عشق: یک نیروی خلاق
۲۱	همه‌ی آن‌چه یادم است
۲۴	آهنگ قلب
۲۶	عشق حقیقی
۲۷	آغوش باز قاضی
۳۱	مگر نمی‌شود این‌طور بود؟
۳۳	کسی که حضورش مهم است
۳۶	یکی یکی
۳۷	هدیه
۳۸	یک برادر این‌طوری
۴۰	شجاعت
۴۱	اد گنده
۴۴	عشق و راننده تاکسی
۴۷	یک راه حل ساده
۴۸	دست
۵۳	امی گراهام
۵۶	داستانی در مورد روز ولنتاین
۶۰	دم را غنیمت شمار
۶۶	تو را می‌شناسم، تو هم انسانی هستی شبیه من
۷۰	راهی دیگر
۷۴	لطیف‌ترین نیاز
۷۵	باپسی
۷۹	توله‌سگ‌ها فروشی هستند

- ۸۱ در باب عشق ورزیدن به خود
- ۸۱ بودای طلایی
- ۸۳ از خودتان شروع کنید
- ۸۴ حقیقت محض
- ۸۵ همه‌ی بیس‌ها را در نظر بگیر
- ۸۶ چه شکلی ست؟
- ۸۶ بیانیه‌ی من درباره‌ی عزت نفس
- ۸۸ پیرزن بی‌خانمان
- ۹۰ واکنش / توانایی
- ۹۱ قوانینی برای انسان بودن
- ۹۳ در باب فرزندپروری
- ۹۳ کودکان هرچه را که زندگی کرده‌اند، یاد می‌گیرند
- ۹۵ چرا پدرم را انتخاب کردم
- ۱۰۵ مدرسه‌ی حیوانات
- ۱۰۷ معجزه‌ی سرانگشتان
- ۱۰۹ دوستت دارم پسرم
- ۱۱۱ آنچه هستید، به اندازه‌ی آنچه انجام می‌دهید، مهم و بالارزش است
- ۱۱۲ زندگی یک مادر
- ۱۱۶ یک خانواده‌ی خوشبخت آمریکایی
- ۱۲۰ فقط به باب باور
- ۱۲۳ بازمانده‌ی عشق
- ۱۲۵ فرزندپروری
- ۱۲۷ در باب یاد گرفتن
- ۱۲۷ حالا خودم را دوست دارم
- ۱۲۸ همه‌ی خوبی‌ها
- ۱۳۳ تو یک معجزه هستی
- ۱۳۴ آنچه نیاز داشتم یاد بگیرم، در مهد کودک آموختم
- ۱۳۶ ما با انجام دادن یاد می‌گیریم
- ۱۳۷ دست

- ۱۳۸ شوالیه‌های اشرافی هارلم
- ۱۴۴ پسر کوچولو
- ۱۴۸ من یک معلم هستم
- ۱۵۱ زندگی بارویاهای تان
- ۱۵۱ رویاهایت را محقق کن
- ۱۵۲ فکر کنم می‌توانم
- ۱۵۵ تشییع جنازه‌ی «من نمی‌توانم»
- ۱۵۹ داستان سه تاسه
- ۱۶۱ وانت باری وجود ندارد
- ۱۶۶ تقاضا، تقاضا، تقاضا
- ۱۷۰ آیا چرخ گردون بر وفق مرادتان می‌چرخد؟
- ۱۷۱ برچسب ماشین تami
- تا تان نکنی، به جایی نمی‌رسی، ولی اگر تقاضا کنی،
به آن‌چه می‌خواهی، می‌رسی
- ۱۷۶ طرح ریک لیتل
- ۱۸۰ معجزه‌ی باور
- ۱۸۶ آلبوم آرزوهای جلنا
- ۱۸۹ دیگر در فهرست
- ۱۹۶ نگاه کن؛ من مرد دوستی تو هستم
- ۲۰۰ تلاش برای یافتن آنها
- ۲۰۴ هر کس رویای دارد
- ۲۰۶ دنبال رویاهایت باش
- ۲۰۶ من چه می‌فهمم
- ۲۱۳ مشوق
- ۲۱۴ والت جونز
- ۲۲۰ آیا قدرت پذیرش انتقادات را داری؟
- ۲۲۰ خطر کردن
- ۲۲۱ بعضی وقت‌ها تلاش زیاد لازم نیست، باید راحت را عوض کنی
- ۲۲۳ ارائه‌ی خدمات با خوشرویی

- ۲۲۵ موانع را پشت سر بگذارید
- ۲۲۵ موانع
- ۲۲۶ این را در نظر بگیرید
- ۲۲۹ جان کور کوران، مردی که نتوانست بخواند
- ۲۳۳ از شکست نترسید
- ۲۳۴ آبراهام لینکلن تسلیم نشد
- ۲۳۶ درسی که از پسر یاد گرفتم
- ۲۳۹ شکست؟ نه! صرفاً عقب‌نشینی‌های موقتی
- ۲۴۴ برای آن که در زندگی خلاق‌تر باشم، باید این موارد را در نظر بگیرم
- ۲۴۹ هر کسی می‌تواند کاری انجام دهد
- ۲۵۲ بله، شما می‌توانید
- ۲۵۵ بدو، پتی، بدو
- ۲۵۸ قدرت عزم و اراده
- ۲۶۰ قدرت مثبت‌اندیشی
- ۲۶۶ ایمان
- ۲۶۷ اگر شته‌ی نجات دویست و نوزده نفر بود
- ۲۷۱ آیا من حواشی به من کمک کنید؟
- ۲۷۴ حالا یک بار دیگر
- پیرامون ما منبع‌های بالقوه‌ای وجود دارند که به بزرگ و برجسته شدنمان
- ۲۷۶ کمک می‌کنند، از آن‌ها استفاده کنید
- ۲۷۹ همه‌ی جهات را دیدن
- ۲۷۰ معامله‌ی خوبی برای خودتان دست‌وپا کنید
- ۲۸۱ لحظه‌ای مکث کن تا واقعیت زندگی را متوجه شوی
- ۲۸۶ اگر بار دیگر فرصت زندگی کردن داشته باشم...
- ۲۸۷ ماجرای دو راهب
- ۲۸۸ ساشی
- ۲۸۹ هدیه‌ی دلفین
- ۲۹۱ قدرت دستان آن مرد

مقدمه‌ی مترجم

کتاب مهم و محبوب بوجه برای روح اثر ماندگار «جک کنفیلد» و «مارک ویکتور هاندسن» یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های تاریخ است که در بسیاری موارد، رآورد های استقبال مخاطبان را در بسیاری از کشورهای جهان جا جا کرده است. ساختار کتاب در نوع خود بسیار متفاوت به نظر می‌رسد. در اوایل دهه‌ی نود میلادی «جک کنفیلد» و «مارک ویکتور هاندسن» تصمیم می‌گیرند حکایت‌های واقعی امیدبخش را از افراد مختلف جمع‌آوری کنند و در یک کتاب بگنجانند. نتیجه‌ی این فراخ اندیشی حکایت‌های بی‌نظیری می‌شود که روح را جلا می‌دهند و انگیزش را حرکت در راستای رسیدن به اهداف را پدید می‌آورند. به نظر می‌رسد که در ایده‌ی این کتاب، یک نکته، بسیار جالب است و آن این که در عصر پیش از ظهور شبکه‌های اجتماعی و تکمیل محتوا به صورت اشتراکی که شیهش را در ویکی‌پدیا و بسیاری از برندهای شبکه‌های اجتماعی دیگر می‌بینیم، این دو نویسنده، ایده‌ی انتشار

یک کتاب بر اساس محتوای اشتراکی را در سر پرورنده‌اند و به مرحله‌ی اجرا درآورده‌اند و ای‌بسا الهام‌بخش اشخاصی شده‌اند که امروز محتوای اشتراکی را در بسیاری از پلت‌فرم‌های اینترنتی به اجرا می‌گذارند. از این جهت می‌توان این کتاب را کتابی با ساختار بسیار منحصر به فرد ارزیابی کرد که همچنان بعد از گذشت نزدیک به سه دهه تا این اندازه تازه به نظر می‌رسد و اثرگذار است.

نمونه‌های «سوپ جوجه برای روح» در ادبیات کلاسیک ما هم قابل ردیابی است. در حین ترجمه‌ی این کار یاد شاهکار «بوستان سعدی» افتادم که در موضوعات مختلف، حکایاتی دلنشین و آموزنده را به مخاطبان می‌کند و قرن‌هاست ایرانیان و بسیاری دیگر از مردم جهان اسباب آموذگ‌های خود کرده است. اما بیش‌ترین شباهت این کتاب با کتاب «داستان راستان» استاد شهید «مرتضی مطهری» یافتم که شامل حکایت‌هایی فوق‌العاده اثرگذار برای نوجوانان بود و استقلال مایونی نسل ما را از این کتاب بی‌نظیر در پی داشت که همچنان رنسل‌های نوجوان بعد از ما هم می‌توان این استقبال و اثرگذاری را دید. به نظر می‌رسد چنین ساختارهایی برای یک کتاب، اقبال خوانندگان را از هر فرهنگی برمی‌انگیزد و باعث اثربخشی بیش‌تر در مضمونی می‌شود که نویسنده در سر دارد و همین می‌تواند چراغ راه بسیاری از مولفان باشد که می‌خواهند ایده‌ی خود در یک کتاب را به شکل موثرتری انتقال دهند.

«سوپ جوجه برای روح» در میان کتاب‌های حوزه‌ی تحول و انگیزش هم جزو سرآمدان بی‌بدیل است. به گمانم کتاب

می‌تواند تمام موضوعات تحول فردی و سازمانی را که این روزها بر زبان خیلی از اساتید بنام این حوزه جاری می‌شود، پوشش دهد و آموزه‌هایی بسیار ارزشمند را منتقل کند. از تحول فردی بگیرید در آن‌جا که نوجوانی رویای یک مزرعه‌ی بزرگ پرورش اسب را در سر می‌پروراند و با نهیب معلمش مواجه می‌شود که تا با این وضع و روزگار خودت و خانواده‌ات چگونه می‌توانی به این رویا حتی فکر کنی و سال‌ها بعد همان معلم شاگردان خرد سالش را به مزرعه‌ی بزرگ پرورش اسب همان پسر می‌آورد که رویایش را محقق کرده است و حالا اشتباه آن معلم را یادآوری می‌کند؛ همه موضوعات اداری سازمان و کارآفرینی در زمانی که یک سازمان تصمیم می‌گیرد سه میلیون دلار کمک برای یک شهر طوفان‌زده بدهد. حتی می‌توان از حوزه‌ی روابط بین فردی مثال زد که داستان‌های این کتاب، نمونه‌هایی عالی از این رویکرد را نشان می‌دهند و هر کدام درسی در این زمینه دارند. می‌گویند مهم‌ترین عامل خردبختی داشتن روابط عالی و بامعنا در زندگی است که از این جهت به گمانم «سوپ جوجه برای روح» یک شاهکار کلاسیک در این مورد است.

نام کتاب «سوپ جوجه برای روح» شاید در فرهنگ ایرانی، کمی بیگانه باشد. به گمانم عناوینی مثل سوپ جوجه یا آش شله‌قلمکار تداعی بهتری برای مخاطب ایرانی دارد تا عنوانی مثل سوپ جوجه. واضح است که نویسنده این معنی را در نظر داشته که همان‌طور که سوپ جوجه‌ی واقعی می‌تواند بدن رنجور را تقویت و سالم کند، حکایت‌های این کتاب هم حکم سوپ جوجه را نه برای جسم که این بار برای جان دارند و

اصلاً شاید یکی از دلایل تعداد حیرت‌انگیز مخاطبان این کتاب، ارائه‌ی چنین منظوری در عنوان کتاب باشد. در طول نزدیک به سه دهه‌ای که از انتشار این کتاب می‌گذرد، عناوین مختلفی از کتاب سوپ جوجه عرضه شده که اقشار مختلف را در برمی‌گیرد و سوپ جوجه برای زنان، برای کودکان، برای جوانان، برای مدبران و... را شامل می‌شود. ما اما برای ترجمه سراغ همین نسخه‌ی کلاسیک و اول رفتیم که همان پر فروش‌ترین است و آموزه‌ها را به شکل جامع‌تری مطرح کرده است. فرآیند ساختن سوپ جوجه توسط «جک کنفیلد» و «مارک ویکتور هانسن» خب، روایتی بسیار آموزنده و شیرین دارد که حتی شنیده‌ام دستور پخت یک سوپ جوجه‌ی واقعی هم در آن اتفاق افتاده و لازم است به خصمان حوزه‌ی برند در مورد آن، بررسی کنند و آموزه‌ها را روند برندسازی آن را در اختیار بازاریابان و کارآفرینان قرار دهند.

در ترجمه‌ی این کتاب باید از حسین انجلی «سرویراستار مجموعه کتاب‌های ضروریات موفقیت شکر» و بهر داشته باشم، بخشی از فرآیند آماده‌سازی این کتاب، بین‌المللی شد و من و حسین، آن را در جشنواره‌ی کتاب ترکیه در شهر استانبول ادامه دادیم که خاطرات جالبی را شکل داد. از «محمد مهدی ربانی» و سایر دوستان انتشارات نگاه‌نوین هم تشکر ویژه دارم و این کتاب را از سری کتاب‌های ضروریات موفقیت به پیشگاه شما مخاطبان فرهیخته تقدیم می‌کنم.

مهدی نکوئی

۲۸ آذر ۱۳۹۷