

از سری کتابهای دکتر فرانسوا للور

سفر هکتور

یا

در جستجوی خوشبختی

ترجمه:

دکتر علیرضا بخشایش

عضو هیأت علمی دانشگاه یزد

|                     |                                                                                                                                                |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : لوایر، فرانسوا، ۱۹۵۲ - م.                                                                                                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | : Lelord, Francois<br>سفرهنگتور، یا، در جستجوی خوشبختی/تالیف: فرانسوا لور؛ ترجمه علیرضا بخشایش.                                                |
| مشخصات نشر          | : یزد: دانشگاه یزد، ۱۳۸۸.                                                                                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۹۲ ص، ۲۱/۵×۱۴/۵، سی                                                                                                                         |
| فروست               | : از سرف: کتابهای دکتر فرانسوا لور                                                                                                             |
| شابک                | : 978-964-6808-75-2                                                                                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : قی                                                                                                                                           |
| بارداشت             | : عنوان اصلی: nach dem Gluck Hectors Reise Oder die Suhte                                                                                      |
| بارداشت             | : این کتاب در ابتدا تحت عنوان "سفر هکتور استان سفر یک روانپزشک" توسط کاندخت نوبت تصدیق شد.<br>ترجمه و انتشارات راه فیاض آن را دریافت کرده است. |
| موضوع               | : خوشبختی                                                                                                                                      |
| شناسه افزوده        | : بخشایش، علیرضا، ۱۳۲۲ - م. مترجم                                                                                                              |
| شناسه افزوده        | : دانشگاه یزد                                                                                                                                  |
| زده بند کتبه        | : BFOVD / ۶۹۹۹ ۱۳۸۸                                                                                                                            |
| زده بند دیوپی       | : ۱۵۲/۲                                                                                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۱۹۲۴۶۰۲                                                                                                                                      |
| کد پیکی             | : ۱۹۴۲۷۱۹                                                                                                                                      |

مرکز انتشارات دانشگاه یزد

یزد، صفاایه، بلوار دانشگاه، صندوق پستی ۷۴۱-۸۹۱۰۰، تلفن: ۹-۳۵۱-۸۲۱۱۶۷-۳۵۱

دورنگار ۲۰۰۱۲۶-۳۵۱-۲۵۱

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب: سفرهنگتور یا در جستجوی خوشبختی                                               |
| مترجم: دکتر علیرضا بخشایش                                                                |
| ناشر: انتشارات دانشگاه یزد                                                               |
| لینتوگرافی، چاپ و صحافی: اصفهان: مؤسسه چاپ و نشر کنکاش ۶۲۵۸۰۴۹-۳۱۱-۰                     |
| نوبت چاپ: اول                                                                            |
| سال چاپ: ۱۳۹۲                                                                            |
| شمارگان: ۱۰۰۰                                                                            |
| قیمت پست جلد: ۱۳۰۰۰ ریال                                                                 |
| شابک: ۹۷۸-۹۶۲-۵۸۰۸-۷۵-۲                                                                  |
| مرکز پخش: موسسه کتابپروان                                                                |
| تهران، میدان انقلاب، کارگر شمالی، خیابان نصرت، خیابان دکتر قریب، لرسیده به فرصت، پلاک ۷. |
| تلفن: ۲۱-۶۶۵۶۶۵۱۰-۱۵                                                                     |

## مقدمه مترجم

با سپاس بیدران به درگاه خداوند مهربان که توانایی ترجمه این کتاب را به بنده عنایت فرمود. به راستی خوشبختی چیست؟ چیزی که ما برای خود یا عزیزانمان، مدام آرزو می‌کنیم ولی شناخت کاملاً روشنی از آن نداریم. آیا یک احساس است، یک واکنش مغزی است، یک مسئله ارثی است یا محیطی؟ آیا یک موضوع عینی است و می‌توان آن را دید و اندازه‌گیری کرد یا یک موضوع انتزاعی و ذهنی است؟ آیا می‌توان با کمک یک داروی خاص یا یک شیوه روان‌درمانی، آن را بیشتر یا کمتر کرد؟ چه علل و عواملی در پیدایش و دوام آن دخالت دارد؟ چگونه می‌توان پی برد که فردی، خوشبخت یا بدبخت است؟ آیا علت بروز آن در افراد مختلف، یکسان است و مهمتر از همه، این که آیا انواع متفاوتی از خوشبختی وجود دارد؟ چگونه اظهار می‌کنیم که خودمان یا دیگری، خوشبخت یا بدبخت است؟

این سؤالات و بسیاری از سؤالات دیگر در مورد خوشبختی، می‌توانند ذهن ما را در طول زندگی، به خود مشغول کنند. با این مشغولیت فکری، هنگامی که در آلمان تحصیل می‌کردم، یکی از همکارانم به مناسبت فراغت از تحصیل، کتابی از دکتر فرانسوا لور به من هدیه کرد که در مورد خوشبختی بود. کتابی که آن را چندین بار مطالعه کردم و مطالب بسیاری از آن آموختم. خیلی دوست داشتم که هم‌زبانان

و هم‌وطنانم را نیز از محتویات آن آگاه سازم. به همین خاطر آن را ترجمه کردم و حاصل این کار، کتابی است که در حال حاضر پیش روی شما قرار دارد.

در ترجمه این کتاب، سعی من بر این بوده است که تا حد امکان، محتویات مورد نظر نویسنده را به گونه‌ای قابل فهم انتقال دهم. برخی جزئیات، به خاطر عدم انطباق فرهنگی، حذف شده و برخی نیز اندکی تغییر داده شده‌اند تا خواننده فارسی زبان، احساس نزدیکی بیشتری با مطالب موجود داشته باشد. در این تغییرات، سعی بر این بوده است که به محتوای اثر، اطلاعاتی وارد نشود. در هر صورت، مطالب موجود کتاب که بیشتر، روان‌شناختی است، منعکس‌کننده نظر نویسنده است.

این کتاب، از این جهت که تا حد ممکن، به دور از مفاهیم پیچیده روان‌شناختی و روان‌پزشکی، مفاهیم جالبی از این حوزه‌ها مطرح می‌کند، یک کتاب بسیار مفید و آموزنده است. قالب داستان‌گونه آن کمک می‌کند تا مفاهیم بسیار مفید و کاربردی را بدون احساس خستگی و با جذابیت زیاد به خواننده بیاموزد. به گونه‌ای که هم می‌تواند مورد استفاده متخصصین آگاه به مفاهیم روان‌شناختی و روان‌پزشکی، واقع شود و هم عموم مردم، می‌توانند از آن حداکثر استفاده را ببرند.

بنده به نوبه خودم مطالعه این کتاب را به تمامی کسانی که دوست دارند درک و احساس بهتری نسبت به زندگی داشته باشند و علاقه‌مندند که فعالانه در جهت بهبود و پیشرفت شناختی، احساسی و رفتاری خود، گام بردارند، توصیه می‌کنم و با اعتقاد کامل می‌گویم که با مطالعه این کتاب، مسلماً دیدگاه بهتری نسبت به زندگی و مسائل آن پیدا خواهید کرد و در بهتر زیستن، به شما کمک خواهد کرد. آرزوی

قلبی من این است که خوانندگان عزیز، حداکثر استفاده را از مطالعه این کتاب ببرند و آنها را در جهت بهروزی بیشتر، کمک کند.

در انتها بر خودم لازم می‌دانم که از تمامی عزیزانی که بنده را در این کار یاری کردند، به‌ویژه سرکار خانم لیلی رضائی و نجمه ملاحاجی که کار حروفچینی و صفحه‌آرایی کتاب را با دقت، صبر و حوصله فراوان به انجام رساندند و سرکار خانم زهرا بخشایش که زحمت ویراستاری ادبی کتاب را به شیوایی و دقت تمام متقبل شدند و همچنین از دست‌اندرکاران محترم انتشارات دانشگاه یزد که زحمات چاپ و نشر کتاب را متقبل شدند، کمال سپاسگزاری و تشکر را داشته باشم.

علیرضا بخشایش

زمستان ۱۳۹۲