

مسیر خوشبختی

مسیر تکامل، چیزی که روح انسان به دنبال آن است.

خورخه بوکای

ترجمه:
مرضی علیشاهی



سرشناسه : بوکای، خورخه، ۱۹۴۹ م. Bucay, Jorge
 عنوان و نام پدیدآور : مسیر خوشبختی، مسیر تکامل، چیزی که روح انسان به دنبال آن است
 مشخصات نشر : خورخه بوکای، مترجم: مرئضی علیشاهی
 مشخصات ظاهری : قلم: آراسته، ۱۳۹۳
 شابک : ۲۲۸ د.، ۹۰۵ × ۱۹،۵ س.م.
 وضعیت فهرست‌بندی : شابک : ۹۷۸ ۶۰۰ ۵۹۰۸ ۹۱ ۶
 یادداشت : وضعیت فهرست‌بندی : قیفا
 موضوع : El camino de la felicidad
 موضوع : راه و رسم زندگی، جنبه‌های روانشناسی
 عنوان دیگر : خوشبختی (روان‌شناسی)
 شماره افزودن مشخصات : مسیر تکامل، چیزی که روح انسان به دنبال آن است
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۹۲۰۹:۶۵۷۵ KF
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۱۱۷۷۷



نشر آراسته

مسیر خوشبختی

مسیر تکامل، چیزی که روح انسان به دنبال آن است.

○ نوشته: خورخه بوکای ○ ترجمه: مرئضی علیشاهی ○ ناشر: آراسته
 ○ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳ ○ تیراژ: ۱۰۰۰ ○ چاپ: حکمت ○ لیتوگرافی: پردیس
 ○ ویراستار: محمد درویشی نیا ○ طراح جلد: محمد مهدی عباسی ○ صفحه آرا: فاطمه رنجبر
 ○ قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال ○ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۰۸-۹۱-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

قلم: خیابان ارم، نمایشگاه کتاب برقعی، انتهای سالن
 تلفن: ۰۲۵ ۲۷۷۲۸۶۵۲، ۰۲۵ ۲۷۷۴۲۷۵۹
 پیام کوتاه: ۰۹۳۳۲۵۱۵۰۵۷

www.nashrarasteh.ir

E-mail: nashr.arasteh@yahoo.com

فهرست

۹	سخن مترجم
۱۱	داستان کالسکه ۴
۱۷	فصل اول - آغاز
۱۹	فاکتور «ش»
۲۵	موضوعی جالب
۳۰	مرگ، دری به سوی زندگی
۳۵	برای جست و جوی خوشبختی ساخته شده‌ایم
۳۷	همه‌ی ما شیه هم هستیم
۳۹	شادی و منطق
۴۵	فصل دوم - شادی و خوشبختی چیست؟
۴۶	در جست و جوی شادی و خوشبختی
۵۳	هرگز نباید پا پس کشید
۵۸	وضعیت‌های بازیابی شده
۸۱	فصل سوم - بعضی از انحراف‌ها
۸۲	خواسته‌ها و آسیب‌ها
۹۰	از تشویش به پذیرش
۹۱	گروه قربانیان تبعیض ناعادلانه

اولین تشویش بزرگ: هویت دادن خوشبختی به کسب موفقیت.....	۹۸
دومین تشویش بزرگ: جمع زدن خوشبختی با کسب لذت.....	۱۰۰
سومین تشویش بزرگ: اعتقاد به این که عشق به تنهایی کافی است.....	۱۰۳
چهارمین تشویش بزرگ: پنهان کردن درد.....	۱۰۶
پنجمین تشویش بزرگ: بیش از حد ارزش قایل شدن برای چیزی که نیست.....	۱۰۷
انتظارهای والدین و فرزندان.....	۱۱۳
ژنتیک یا فلسفه‌ی زندگی.....	۱۱۶
مفهوم و هدف، دو اصل اساسی.....	۱۲۲
فصل چهارم - از سرگیری مسیر.....	۱۲۷
جست‌وجوی مفهوم.....	۱۲۸
چرا زندگی می‌کنیم؟.....	۱۴۳
فصل پنجم - چهار جهت اصلی.....	۱۴۹
قطب‌نمای زندگی.....	۱۵۰
در جست‌وجوی لذت.....	۱۵۱
در جست‌وجوی قدرت.....	۱۵۵
در جست‌وجوی فضیلت و برتری معنوی.....	۱۵۷
در جست‌وجوی انجام دادن مأموریت.....	۱۵۹
اشتباه استفاده از فرزندان.....	۱۶۴
همه چیز می‌خواهم.....	۱۶۷
فصل ششم - سلامتی، روان‌شناسی و شادی و خوشبختی.....	۱۷۵
لذت بردن از زندگی.....	۱۷۶
محدودیت‌های روان‌درمانی.....	۱۸۰

۱۸۱	محدودیت‌های مراجعه‌کننده
۱۸۳	پذیرش و تعهد
۱۸۶	محدودیت‌های روان‌درمان
۱۸۷	۱. روان‌درمانی: علم یا هنر؟
۱۹۰	۲. ویژگی‌ها و توانایی‌های علمی روان‌درمان
۱۹۱	روان‌شناسی، ژنتیک و بیولوژیک
۱۹۳	پزشکی و معنادرمانی
۱۹۴	۳. ساختار روان‌درمان
۱۹۵	همراهی کردن کسی که رنج می‌کشد
۲۰۴	محدودیت‌های فرآیند روان‌درمانی
۲۰۴	روان‌شناسی و ذهن
۲۰۶	شادی و خوشبختی و معنویت
۲۰۸	مسیر شادی و خوشبختی
۲۱۳	فصل هفتم - و بعد از این چه؟
۲۱۴	نظریه‌ی نقشه‌های پشت سر هم
۲۲۷	نتیجه‌گیری

سخن مترجم

کسی که توانست خودوابسته شود، در برخورد با دیگری سربلند و از مسیر پر پیچ و خم اشک‌ها به سلامت بیرون بیاید، سزاوار ورود به مسیر نهایی و آخرین جاده به سمت قلعه‌ی نهایی است: مسیر خوشبختی. هدفی که هر انسان در زندگی مشتاقانه به دنبال آن است؛ ولی در ابتدای این مسیر، سوال‌های مهمی مطرح می‌شوند: خوشبختی چیست؟ شادی‌های زودگذر روزانه را می‌توان ملاکی برای خوشبختی قرار داد؟ بودن در مسیری مشخص؛ داشتن هدف‌های مشخص؛ رسیدن به مقصدی معین؛ خوشبختی واقعی چیست؟ در آخرین مسیر از تکه‌های نقشه، دکنر بوکای پس از جمع‌بندی سه مسیری که پشت سر گذاشتیم، قصد دارد خوشبختی واقعی را تعریف کند و مسیر درست برای رسیدن به آن را نشان دهد. قلعه‌ای که بی‌شک تمامی انسان‌ها، آرزوی رسیدن به آن را دارند؛ ولی به نظر می‌رسد بدون گذراندن نقشه‌های پر پیچ و خم و گذر از مسیرهای سخت و دشوار، رسیدن به این مقصد امکان‌پذیر نباشد.

در پایان این مجموعه‌ی چهار جلدی، ضمن شکرگزاری به درگاه ایزد منان، وظیفه‌ی خود می‌دانم از تمامی کسانی که در به ثمر رسیدن این مجموعه کمال همکاری و مساعدت را داشتند و به‌خصوص از تمامی عزیزان نشر آراسته و دوست عزیزم محمد درویشی‌نیا که کار دشوار ویراستاری این مجموعه را بر عهده داشت و کمک فراوانی به بنده نمود، از حمیم قلب قدردانی و تشکر کنم. اگر قوتی در این مجموعه وجود داشته باشد، از سر لطف حضرت دوست و یاری دوستان عزیز است و ضعفی که یقیناً وجود دارد، نشأت گرفته از تجربه‌ی اندک این دانش‌آموز کوچک است.

به امید این که این تکه‌های نقشه، بتواند کمکی هرچند اندک به کسانی که مانند من در مسیر مانده‌اند یا راه خود را گم کرده‌اند بکند.

مرتضی عنیشاهی

اسفند ماه ۱۳۹۲