

تجربه‌ی اوج

فراسوی سرخوشی

میهای چینیست میهای

مترجم: رضا علوی



سرشناسه: چیکسنت میهای، میهای، ۱۹۳۴ - م. Csikszentmihalyi, Mihaly
عنوان و نام پدیدآور: تجربه‌ی اوج: فراسوی سرخوشی / نویسنده چیکسنت میهای
شناسه افزوده: علوی، رضا، ۱۳۴۸ -، مترجم

مشخصات نشر: تهران: شور آفرین، ۱۳۹۷. وضعیت فهرست نویسی: فیبا
مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: 9789649637273

عنوان اصلی: Flow: the psychology of optimal experience.

موضوع: خوشبختی - Happiness

رده‌بندی کنگره: BF۷۵۵۷۵۱۳۹۶۵۷۹ ج ۹/خ

رده‌بندی دیویی: ۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۵۷۹۰۷



تجربه‌ی اوج

فراسوی سرخوشی

میهای چیکسنت میهای

مترجم: رضا علوی

مدیر هنری و طراح جلد: سارا بیژنو

ناظر فنی چاپ: حسین کاظمیان

نوبت چاپ: اول بهار ۹۷

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۳۷۲-۷-۳

نشانی: خیابان مطهری، کوچه پروشات، پلاک ۲۵، واحد ۶

تلفن: ۰۹۱۲۵۵۷۹۱۴۵ - همراه: ۲۲۳۳۹۳۴۰

فهرست

۱۱ سرآغاز
۱۵ بخش اول: نگاه دوباره به شادی
۴۵ بخش دوم: آید شای آگاهی
۷۲ بخش سوم: لذت و کسب زندگی
۱۱۱ بخش چهارم: شرایط اوج
۱۴۲ بخش پنجم: بدن در اوج
۱۷۳ بخش ششم: اوج در اندیشه
۲۰۷ بخش هفتم: کار به منزله تجربه‌ی اوج
۲۳۵ بخش هشتم: لذت از تنهایی و همنشینی با دیگران
۲۷۵ بخش نهم: فریب دادن آشفته‌گی
۳۰۵ بخش دهم: معنا ساختن

سرآغاز

روانشناسی را باید با احتیاط خواند، چرا که محوری‌ترین موضوع برای «من»ها، یعنی ساختار و عملکرد «من» را آماج می‌کند. موضوع آن، یعنی نرم‌افزار روانی برخاسته از ذهن انسان، رنج‌ترین معمای علوم امروز محسوب می‌شود، زیرا مغز انسان پیچیده‌ترین «بیز» شناخته شده است. روانشناسی عرصه‌ای مفهومی است که صورتبندی نظام‌شناسی، شناسایی ماهیت عواطف و هیجانها، و تحلیل ساز و کارهای آریسیسید و عقل‌ورزیدن را هدف گرفته است. میدانی جذاب، اثربخش، و به همین اندازه پرابه‌م و خطرناک که لغزش‌های روش‌شناسانه در آن می‌تواند به برداشتهایی اثبات‌یافته، یدنام‌زنی‌هایی ویرانگر، و آیین‌های عوامانه و لافهای روشنفکرانه‌ی پوچ دامن بزند.

روانشناسی علمی است که به خاطر پیچیده بودن موضوع، به خاطر پیوند نزدیک و تنگاتنگ‌اش با من‌ها، و به خاطر نفوذ گزاره‌های برآمده از آن باید با احتیاط خوانده شود. یعنی روشی علمی و شفاف، زیربنایی استوار خواهد رسیدگی‌پذیر و داده‌های تجربی، و دستگاہی مستدل و عقلانی از مفاهیم روشن مورد نیاز است، تا دانش روانشناسی راستینی داشته باشیم. بی آن روش و بی این شواهد، و در غیاب چنین دستگاہ خردمداری تنها گمانه‌زنی‌هایی تخیلی درباره‌ی من و روان‌اش را داریم، که از سویی ممکن است در مدار فلسفه خلوت بگریزند و از سوی دیگر در ازدحام اسطوره‌ها خود را گم کند.

روانشناسی علمی به نسبت جوان است. نخستین کوششها برای مستقل ساختن‌اش از فلسفه‌ی طبیعی در قرن نوزدهم انجام پذیرفت و تازه در حدود صد سال پیش بود که کرسی‌هایی دانشگاهی به این اسم تأسیس شد. با این همه این دانش جوان یکی از شکوفاترین و اثرگذارترین علوم قرن بیستم هم بوده است. به ویژه در سه دهه‌ی گذشته که با رواج رویکردی میان‌رشته‌ای و سیستمی از یک سو با عصب‌شناسی و رفتارشناسی و از سوی دیگر با جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی پیوند برقرار کرده است. همین پیوندهاست که روانشناسی جدید را به علمی معتبر و سازگار بدل کرده است. چون این رویکردها هم احتیاط در صدور احکام عام و کلان را آگاه‌تر می‌کنند، و هم به پرسش بی‌مهابا از همه چیز میدان می‌دهند. یکی از بخش‌های مهم و اثرگذار روانشناسی که در پیوندگاه این احتیاط در مفهوم‌سازی و اجابت در پرسشگری پدید آمد، روانشناسی مثبت است. شیوه‌ای از پرداختن به روانشناسی که مارتین سلیگمان در سال ۱۳۷۷ نامش را بر سر زبانها انداخت و منتقد نگرش‌های رایج روانکاوانه و رفتارگرایانه بود. نقدی دوسویه که ابهام در فهم ساز و گستگی از تجربه و شواهد عینی در روانکاوی، و تنگ‌نظری و ساده‌نگاری را در رفتارگرایی مورد حمله قرار می‌داد، و به ویژه سیطره‌ی نگاه بیمارستانی و پزشکی بر روانشناسی را - که میراث فروید بود - طرد می‌کرد.

روانشناسی مثبت پرسش از سویه‌های شکوفای روان انسان و «زندگی خوب» را هدف گرفته است. نگرشی که هنگام خروج از دایره‌ی هنجارها، جیح می‌دهد نقاط درخشان و روشن روان انسانی را واریسی کند، و نه روان‌شناسی تاریک روان‌پریشان و روان‌نژندان را. از این روست که در این سبک از اندیشه‌ی روانشناسانه با موضوع‌هایی مانند شادمانی، لذت، خلاقیت، شهود و عشق سر و کار داریم. موضوع‌هایی که پیشتر بدیهی فرض شده، یا نادیده گرفته می‌شدند. کتابی که در دست دارید یکی از مهمترین آثار نوشته شده در این بستر است. میهای چیکسنت‌میهای روانشناس مجار و رهبر فکری جریان روانشناسی مثبت

در سال ۱۳۶۹ این کتاب را منتشر کرد و بلافاصله به خاطر طرح موضوع مهم و روش نوآورانه‌اش شهرت یافت. پس از آن کتابهای مهم دیگری مثل شادمانی اصیل (۱۳۸۱) و شکوفایی (۱۳۹۰)؛ هردو به قلم اسلیگمان - انتشار یافت که چشم دارم آنان نیز هرچه زودتر به همین شیوه‌ی پاکیزه و درست به پارسی برگردانده شوند.

موضوع این کتاب به ویژه در شرایط امروز ایران زمین اهمیتی چشمگیر دارد. شرایطی که به‌رانه‌های جامعه‌شناختی به فروپاشی و گسست نهادها منتهی شده، در عیان ساختارهای اجتماعی پستیبان، ناامیدی و افسردگی و تاریک‌اندیشی جلوه‌ای روشن‌ترانه پیدا کرده است. خواندن «تجربه‌ی اوج» به ویژه برای جوانان کشورمان سودمند است. کسانی که در میدانهای گوناگون توانمندی و هوشمندی خود را اثبات کرده‌اند و سرررت دارد که برای خویشان و در خویشان ارجمندی اوج‌های خویش را نیز بجز به کس دیگری به کرسی بنشانند.

«تجربه‌ی اوج» کتابی تخصصی نیست، هرچند با زبانی دقیق و علمی به موضوعی مهم و کلیدی می‌پردازد. کتابی است که درباره‌ی مردان و زنانی که در اوج زیستند و دستاوردهایی والا پدید آورده‌اند پرسش می‌کند، و روشهای دستیابی به این موقعیت را محکم می‌زند. شناسایی ماهیت تجربه‌ی در اوج بودن، و چگونگی رسیدن به این تجربه محور این کتاب است، همان‌سان که محور زندگی من‌ها نیز هست.

شروین وکیلی، فروردین ۱۳۹۷، هفت