

غرقگی

راهنمای درگیری انسان با زندگی برای به دست آوردن شادکامی

نویسنده

مهدی علی چیک سنت میهای

مترجم: دکتر زهرا قربانی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۶

چیک‌سنت میهای، میهای (Csikszentmihalyi, Mihaly)

غرقگی: فرایند درگیری انسان با زندگی برای به دست آوردن شادکامی / نویسنده: میهای چیک‌سنت‌میهای؛ مترجم: زهره قربانی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۰۷۹-۱ وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان دیگر: فرایند درگیری انسان با زندگی برای به دست آوردن شادکامی.

یادداشت: عنوان اصلی: Flow: the psychology of optimal experience, C1990

یادداشت: کتابنامه. موضوع: خوشبختی (Happiness)

موضوع: دقت (Attention) شناسه افزوده: قربانی، زهره، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۶ چ ۹ خ / BF ۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲ شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۰۵۲۱۲

حق چاپ محفوظ است

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر، پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

غرقگی

فرایند درگیر شدن با زندگی برای به دست آوردن شادکامی

نویسنده:

میهایلی چیت سنت م‌های

مترجم: دکتر زهره قربانی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۶ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

تهران-۱۳۹۶

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	فصل اول: بازنگری شادکامی
۱۵	مقدمه
۲۰	نگاه اجمالی
۲۴	ریشه‌های نارضایتی
۲۷	محافظه‌های فرهنگ
۳۴	اصلاح تجربه
۳۹	راه‌های نجات
۴۳	فصل دوم: تجزیه و تحلیل هشیاری
۴۹	محدودیت‌های هشیاری
۵۲	توجه به مثابه نیروی روانی
۵۶	ورود به خود
۵۹	اختلال در هشیاری: آشفتگی روانی
۶۲	نظم در هشیاری: غرقگی
۶۵	پنجیدگی و رشد خود

فصل سوم: خشنودی و کیفیت زندگی ۶۷

لذت و خشنودی ۷۰

مؤلفه‌های خشنودی ۷۴

تجربه خودانجام ۹۶

فصل چهارم: شرایط غرقگی ۱۰۳

فعالیت‌های غرقگی ۱۰۴

غرقگی و فرهنگ ۱۱۱

شخص خودانجام ۱۱۸

افرا غرق شده ۱۲۶

فصل پنجم: بدن در وضعیت غرقگی ۱۳۱

بالاتر، سریع‌تر، قوی‌تر ۱۳۴

خشنودی‌های ناشی از حرکت ۱۳۸

رابطه جنسی به مثابه غرقگی ۱۳۹

کنترل نهایی: یوگا و هنرهای رزمی ۱۴۳

غرقگی به واسطه حواس: خشنودی‌ها ۱۴۷

غرقگی ناشی از موسیقی ۱۴۹

خشنودی ناشی از چشیدن ۱۵۴

فصل ششم: غرقگی ناشی از تفکر ۱۵۹

مادر علوم ۱۶۳

قواعد بازی‌های ذهنی ۱۶۸

بازی کلمات ۱۷۳

خشنود کردن کلیو ۱۷۷

لذت‌های علم ۱۸۰

دوست داشتن خرد ۱۸۵

آماورها و متخصصان ۱۸۷

چالش یادگیری مادام‌العمر ۱۸۹

فصل هفتم: کار به مثابه غرقه شدن ۱۹۱

کارگران خودانجام ۱۹۲

۵۰۲	مشاغل خودانجام
۲۰۹	تناقض کار
۲۱۴	هدر دادن اوقات فراغت
۲۱۷	فصل هشتم: لذت بردن از تنهایی و بودن با افراد دیگر
۲۱۸	تعارض میان تنها ماندن و بودن با دیگران
۲۲۲	درد تنهایی
۲۲۸	رام کردن تنهایی
۲۳۱	غرفگی و انزاد
۲۴۴	خشنودی از دوستان
۲۴۹	اجتماع گسترده
۲۵۳	فصل نهم: فریب دادن اشخاص
۲۵۴	مصائب تغییر شکل یافته
۲۶۱	مقابله با فشار روانی
۲۶۵	نیروی ساختارهای اتلافی
۲۷۴	خود خودانجام: جمع‌بندی
۲۸۱	فصل دهم: معنا سازی
۲۸۳	معنا به چه معناست؟
۲۸۶	توسعه دادن هدف
۲۹۲	شکل دادن تصمیم
۲۹۷	باز یافتن هماهنگی
۳۰۰	یکپارچه سازی معنا در درون مایه‌های زندگی
۳۱۵	یادداشت‌ها
۲۶۹	منابع

پیشگفتار

در این کتاب، خلاصه نتایج چند دهه پژوهش درباره جنبه‌های مثبت تجربه بشر - خشنودی، خلاقیت، یا فرایند درگیری کامل با زندگی که من آن را غرقگی نامیده‌ام برای عموم خوانندگان (نه تنها متخصصان) آورده شد. است انجام دادن چنین کاری تا حدی خطرناک است، زیرا فاصله گرفتن از قیود نوشتن مطالب، شکل علمی، ممکن است موجب کم شدن دقت یا علاقه مفراط نویسنده به موضوع شود. با این حال، کتابی که پیش رو دارید، کتاب عامه‌پسندی، که درباره شادکامی راهکارهای خودمانی ارائه دهد، نیست. انجام دادن چنین کاری ناممکن است، زیرا زندگی شاد پیزی است که منحصرأ به دست هر فرد خلق می‌شود و نمی‌توان آن را از روی دستورالعمل دیگران کپی کرد. بنابراین، این کتاب به جای پرداختن به دستورالعمل شادکامی، به بیان اصول کلی ای می‌پردازد که با به کار بردن آن‌ها می‌توان زندگی‌های کسالت‌بار و بی‌معنی را به زندگی‌هایی پر از شادمانی تبدیل کرد، به علاوه مثال‌هایی از افرادی که از این اصول استفاده کرده‌اند نیز در کتاب آورده شده است. قول نمی‌دهم که در صفحات این کتاب میانبرهای آسانی بیان شده باشد. اما برای افراد علاقه‌مند به موضوع اطلاعات کافی، که بر مبنای آن بتوانند از این نظریه به شکلی کاربردی استفاده کنند، وجود دارد.

به منظور هر چه کاربر پسندتر و ساده‌تر کردن کتاب حاضر از نوشتن پانویس‌ها، منابع و دیگر ابزارهایی که معمولاً پژوهشگران از آن‌ها در نوشته‌های علمی‌شان استفاده می‌کنند، اجتناب کرده‌ام. تلاش کرده‌ام نتایج پژوهش‌های روان‌شناسی و عقاید منسجم از تفسیر این پژوهش‌ها را طوری بیان کنم که هر فرد تحصیلکرده‌ای صرف‌نظر از دانش قبلی‌اش در این زمینه، بتواند آن‌ها را ارزیابی کند و در زندگی شخصی‌اش به کار برد. با وجود این برای آن دسته از خوانندگانی که درباره منابع علمی‌ای که استفاده کرده‌ام کنجکاو و مایل به مطالعه آن‌ها هستند، یادداشت‌های جامعی را در پایان کتاب آورده‌ام. این یادداشت‌ها به منابع خاصی منتهی نمی‌شوند، بلکه شما را به شماره صفحه‌ها در متن که درباره آن موضوع است، ارجاع می‌دهند. برای مثال، شادکامی در اولین صفحه شرح داده است.

خوانندگانی که علاقه دارند بدانند نظریه و ادعاهای من بر مبنای چه پژوهش‌هایی مطرح شده‌اند، می‌توانند به بخش یادداشت‌ها که از صفحه ۳۱۵ آغاز شده است مراجعه کنند و با جستجوی منبع مربوطه به صفحه ۱، به دیدگاه ارسطو درباره شادکامی و همچنین پژوهش‌های جدید در این باره همراه با نقل قول‌های مناسب، هدایت شوند. این یادداشت‌ها را می‌توان به منزله نسخه خلاصه و فشرده و علمی‌تر متن اصلی مطالعه کرد. رسم بر این است در آغاز هر کتاب از افرادی که بر شکل گرفتن آن تأثیر گذاشته‌اند، قدردانی شود. در مورد این کتاب چنین کاری ممکن نیست، زیرا فهرست نام این افراد به بلندای خود کتاب خواهد شد. با وجود این، باید از همه نفی تشکر ویژه‌ای کنم و امیدوارم که آن‌ها این فرصت را به من بدهند. اول از همه، از ایرینا، که در بیست و پنج سال گذشته در مقام همسر و دوستم زندگی‌ام را برپا کرده و نظریه‌های پیراستاری‌اش به شکل‌گیری این کار کمک کرده است. پسرهایمان مارک و کریستوفر، که شاید همان قدر که آن‌ها از من یاد گرفته‌اند، من هم از آن‌ها آموخته‌ام. جیکب گتزلس مربی و مرشد حال و آینده‌ام. از بین دوستان و همکارانم باید به دونالد کمپبل، هوارد گاردنر، جین همیلتون، فیلیپ هفتر، هیروآکی ایمامورا، دیوید کیپر، دوگ کلیبر، جورج کلین، فاستو ماسیمینی، الیزابت نوئل-نیومن، جروم سینگر، جیمز استیگلر و برایان ساتون-اسمیت که همه آن‌ها سخاوتمندانه به نحوی با کمک‌ها، الهام‌ها یا تشویق‌هایشان یاری‌ام کرده‌اند، اشاره کنم.

از بین دانشجویان قبلی و دستیارانم رونالد گریف، روبرت کوبی، رید لارسون، جین ناکامورا، کوین رتهوند، ریک رابینسون، ایکویا ستو، سم والن و ماریا ونگ بیشترین سهم

را در پژوهش‌هایی که نظریه‌های این کتاب بر مبنای آن‌ها شکل گرفته است، داشته‌اند؛ جان بروکمن و ریچارد پی. کات حمایتی تخصصی از این پروژه به عمل آوردند و از ابتدا تا انتهای راه به من کمک کردند. و در آخر از حیث ترتیب، نه از حیث اهمیت، کمک‌های مالی مؤسسه اسپنسر، در دهه گذشته، که کار جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن‌ها را میسر ساخت. به‌ویژه از رئیس اسبق مؤسسه اچ. توماس جیمز، رئیس فعلی لارنس ای. کرمین و مدیر ارشد مؤسسه ماریون فالدت سپاسگزارم. مسلماً هیچ یک از افراد نامبرده در بالا مسئول اشتباه‌های احتمالی در این کتاب نیستند - مسئولیت اشتباه‌ها بر نهاده خود من است.