

International Bestseller

flow

โฟลว์

ภาวะลื่นไหล



จิตวิทยา
ของประสบการณ์
อันเป็นเลิศ

“งานชิ้นสำคัญ...
ที่ส่องสว่างเส้นทางสู่ความสุข”

มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี : เขียน อรดา ลีลานุช : แปล



บ 16584/69
๑ 12538863
1 22567054

flow

โพล์

ภาวะสิ้นไหล



มิชาน อิกเชนต์มิชานี : เขียน
อรดา สีสานุช : แปล

สารบัญ

บทนำ.....	11
1 พบกับความสุขอีกครั้งหนึ่ง.....	15
บทนำ.....	15
ภาพรวม.....	21
ต้นเหตุแห่งความไม่พอใจ.....	26
เกราะป้องกันของวัฒนธรรม.....	30
เรียกคืนประสบการณ์.....	38
เส้นทางสู่เสรีภาพ.....	44
2 โครงสร้างของจิต.....	49
ข้อจำกัดของจิต.....	56
ความสนใจเป็นพลังงานทางจิต.....	59
ตัวตนปรากฏขึ้น.....	64
ความผิดปกติของจิต : ความไม่เป็นระบบทางจิต.....	67
ระเบียบแบบแผนในจิต : ภาวะสิ้นไหว.....	71
ความซับซ้อนและการเติบโตของตัวตน.....	74

3 ความเพิดเพลินและคุณภาพชีวิต.....	77
ความสุขทางกายและความเพิดเพลิน	80
องค์ประกอบของความเพิดเพลิน	85
กิจกรรมท้าทายที่ต้องการทักษะ	86
การผสมผสานของการกระทำและการรับรู้	92
เป้าหมายและผลตอบรับที่ชัดเจน	93
การมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ทำ	98
ความย้อนแย้งของการควบคุม	101
การสูญเสียการรับรู้ถึงตัวตน	105
การเปลี่ยนแปลงของเวลา	110
ประสบการณ์ที่มีจุดมุ่งหมายในตัวเอง	112
4 เงื่อนไขของการเกิดภาวะลื่นไหล.....	118
กิจกรรมที่ทำให้เกิดภาวะลื่นไหล	119
ภาวะลื่นไหลกับวัฒนธรรม	127
บุคคลที่มีจุดหมายในตัวเอง	136
ประสาทสรีรวิทยาและภาวะลื่นไหล	141
ผลกระทบของครอบครัวต่อคนที่มีจุดหมายในตัวเอง	143
คนที่มีภาวะลื่นไหล	146
5 ร่างกายกับภาวะลื่นไหล.....	151
สูงขึ้น เร็วขึ้น แข็งแรงขึ้น	154

ความสุขจากการเคลื่อนไหว	159
เพศสัมพันธ์กับภาวะลื่นไหล	160
การควบคุมขั้นสูงสุด : โยคะและศิลปะการป้องกันตัว	164
ภาวะลื่นไหลผ่านความรู้สึก: ความสุขของการมองเห็น	169
ภาวะลื่นไหลของดนตรี	172
ความสุขจากการลิ้มรส	178
6 ภาวะลื่นไหลของความคิด.....	184
มารดาแห่งวิทยาศาสตร์	189
กฎของเกมทางจิต	195
การเล่นกับคำ	201
จงเป็นมิตรกับคลีโอ	206
ความสนุกของวิทยาศาสตร์	209
ความรักในปัญญาความรู้	215
มือสมัครเล่นกับมืออาชีพ	217
ความท้าทายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต	220
7 การทำงานและภาวะลื่นไหล.....	222
ผู้ทำงานที่มีจุดหมายในตัวเอง	223
งานที่มีจุดหมายในตัวเอง	235
ความย่นแย้งของการทำงาน	243
เวลาว่างที่เสียไป	250

8 การผลิตเพลนกับการอยู่คนเดียวและการอยู่กับผู้อื่น.....	253
ความขัดแย้งระหว่างการอยู่คนเดียวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	254
ความเจ็บปวดของการอยู่คนเดียว	259
ฝึกฝนการอยู่คนเดียว	266
ภาวะสิ้นไหวและครอบครั	270
การมีความผลิตเพลนกับเพื่อน	284
ชุมชนที่กว้างขึ้น	291
9 เอาชนะภาวะยุ่งเหยิง.....	294
ไคกนาฏกรรมที่ถูกละเลี่ยน	295
รับมือกับความเครียด	302
พลังของโครงสร้างการแพร่กระจาย	307
ตัวตนที่มีจุดหมายในตัวเอง: สรุ	319
10 การสร้างคความหมาย.....	328
ความหมายหมายความว่าอย่างไร	330
บ่มเพาะเป้าหมาย	334
สร้างคความมุ่งมัน	342
ฟื้นฟูความเป็นอันหนึ่งอันเดียว	348
ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคความหมายในแก่นชีวิต	353
คำอธิบาย.....	369