

# شغل خوب، شغل پوچ

رهبری، غرقگی و خلق معنا

میهای چیکسنت میهای

ترجمه بهروز نوری



سرشاسه: چیکسنت میهای، میهای، ۱۹۳۴م.

Csikszentmihalyi, Mihaly, 1934

عنوان و نام پدیدآور: شغل خوب، شغل پوچ: رهبری، غرقگی و خلق معنا

نویسنده میهای چیکسنت میهای: ترجمه بهروز نوری.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۹۱-۹۲-۹

رده بندی کنکره: HF۵۳۸۶

رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۷۳۰۹

این اثر ترجمه‌ای است از:

## Good Business:

Leadership, Flow, and the Making  
of Meaning

Mihaly Csikszentmihalyi  
Penguin Books, 2004

## شغل خوب، شغل پوچ رهبری، غرقگی و خلق معنا

نویسنده: میهای چیکسنت میهای

مترجم: بهروز نوری

ناشر: ترجمان علوم انسانی

مقاله‌نویس: علیرضا شفیعی نسب

مقابله‌کننده: علی کریمی

طراح جلد: حمید اقدسی یرگلی

صفحه‌آرا: هادی عادل خانی

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: چهارم، ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: [tarjoman.nashr@gmail.com](mailto:tarjoman.nashr@gmail.com)

فروشگاه اینترنتی: [www.tarjomaan.shop](http://www.tarjomaan.shop)

.....  
حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از  
کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای  
انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.  
این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.



معرفی نویسنده

میوه‌ها چمکسنت میه‌های متولد مجارستان و استاد روان‌شناسی و مدیریت دانشگاه تحصیلات تکمیلی کلرمونت است. او هم‌اکنون مدیر سابق گروه روان‌شناسی دانشگاه شیکاگو و گروه انسان‌شناسی و جامعه‌شناسی کالج لیک فارست بوده است. شهرت او بیشتر به خاطر نظریهٔ غرقگی (flow) است که در سال ۱۹۹۰ و در کتابی با همین عنوان منتشر شده است.

• پیتر دراگر

«این کتابی بنیادی برای روان‌شناسی بهروزی و پیشرفت است».

• وارن بنیس

«کتابی عمیق و بهنگام ... دستاوردی منحصر به فرد که مطمئناً جهان‌بینی ما را نسبت به اینکه نهادهای انسانی چگونه می‌توانند به نتایج مطلوب نسبت یابند شکل خواهد داد».

• The Boston Globe

«چیکسنت میهای به شرح این موضوع می‌پردازد که چه چیزی شیوه‌های کسب‌وکاری خوب، شادی‌بخش و تحسین‌برانگیز را شکل می‌دهد و در این راستا مفاهیم خود را بر پایه روان‌شناسی رفتاری استوار می‌کند. ... فعالیت چیکسنت میهای ثابت می‌کند که او قادر است شفافیت زیادی به سؤالات بزرگ و کلی ببخشد، بی‌آنکه موضوع را به ابتذال یا ساده‌نگری بکشاند».

## فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۱	تقدیر و تشکر
۱۳	بخش اول: غرقگی و شادکامی
۱۵	[۱] حاکمیت بر آینده
۳۵	[۲] کسب و کار شادکامی
۵۳	[۳] شادکامی در اقدام
۷۹	[۴] غرقگی و رشد
۱۰۱	بخش دوم: غرقگی و سازمان‌ها
۱۰۳	[۵] چرا تجربه غرقگی در شغل را نپذیرد؟
۱۲۷	[۶] ایجاد غرقگی در سازمان‌ها
۱۶۱	بخش سوم: غرقگی و خویش‌شن
۱۶۳	[۷] روح کسب و کار
۱۸۷	[۸] ایجاد غرقگی در زندگی
۲۰۹	[۹] آینده کسب و کار
۲۳۳	پی‌نوشت‌ها
۲۴۹	منابع

## مقدمه مترجم

کتاب کسب و کار خوب راهنمایی است برای کسانی که قصد دارند با فعالیت های خود در زمینه کسب و کار نه تنها خود به رضایت درونی و خوشنودی دست یابند، بلکه دنیا را نیز به جایی بهتر برای زیستن تبدیل کنند.

میهای چیکسنت میهای تئوری پرداز نظریه غرقگی است که بیشتر عمر دانشگاهی خود را به بررسی این تجربه انسانی و بسط کاربرد این نظریه در دیگر حوزه ها همچون آموزش و پرورش، جامعه شناسی، ورزش حرفه ای و کسب و کار اختصاص داده است. تفاوت این کتاب با نمونه های مشابه این است که چیکسنت میهای نظریه خود را بر پایه علم روان شناسی تجربی بنا نهاده و مصاحبه با رهبران با بصیرت را به عنوان شهادی بر تأیید ابعاد مختلف یافته هایش ذکر کرده است. از همین رو، این کتاب الهام بخش و آموزنده مبنایی به وسعت تجربه روزانه تک تک ما انسان ها دارد. چیکسنت میهای در این کتاب کسب و کاری را کسب و کار خوب می داند که دغدغه افزایش خوبی، خوشی و معناداری اجتماعی محل فعالیتش را داشته باشد و حتی آن را محور تمامی فعالیت هایش قرار دهد.

---

۱. Good Business؛ این عبارت عنوان اصلی کتاب است که در ترجمه فارسی به «شغل خوب، شغل پوچ» تغییر

یافته است.

پیش از تصمیم به ترجمه این کتاب، ماه‌ها پیش و هم‌زمان با آشنایی با نظریه غرقگی، متوجه شدم چیزی که در رابطه با این نظریه مطالعه می‌کنم همانی است که در بسیاری از اوقات حین انجام فعالیت‌هایی خاص تجربه کرده‌ام، به‌ویژه در زمان‌هایی که به مطلبی جدید و آموزنده برمی‌خورم. با تعمق در خود یافتم که زمانی سرشوق می‌آیم که مطلبی جدید فرا می‌گیرم یا کتابی جذاب می‌خوانم. علاقه من به مباحث روان‌شناختی و تحصیلاتم در حوزه کسب‌وکار و مدیریت من را به سوی جست‌وجوی این تجربه در حوزه کسب‌وکار کشاند که نتیجه آن مطالعه کتاب کسب‌وکار خوب بود. برای من بسیار جالب بود که نوع خواندن این متن با نحوه مطالعه نمونه‌های مشابه در گذشته متفاوت بود و گویی هم‌زمان با خواندن آن بیشتر ساکن تجربه و فضای غرقگی شده بودم. به‌واسطه چنین تجربه‌ی خشنودکننده‌ای بر آن شدم که به ترجمه کتاب مبادرت ورزم تا فعالین فارسی‌زبان حوزه کسب‌وکار نیز با خواندن آن بتوانند بینش و خرد موجود در این کتاب را در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود محک گذارند.

لازم است آشنایی عمیق‌تر با این کتاب، همه، افزوده مترجم‌اند؛ نکات و یادداشت‌های نویسنده، چنان‌که معمول است در این کتاب، در انتهای کتاب اضافه شده‌اند.

در پایان بر خود لازم می‌دانم که ابتداء سنت میهای تشکر کنم که مسیر دستیابی به تجارب خشنودکننده و شادی‌آور را به من آموخت. با کمال احترام به‌ویژه زندگی حرفه‌ای‌ام تغییر داد. دوست دارم از همسر مهربانم تشکر ویژه داشته باشم که با سعه صدر به صحبت‌ها و نوشته‌هایم در این مسیر توجه کرد. از دوست خوبم رضا حسینی‌پور تشکر ویژه دارم که با وسواس و دقت فراوان فصل به فصل کتاب را در طول فرایند ترجمه مطالعه نمود و با نظرات ارزشمندش به خصوص در زمینه مطالب مرتبط با اقتصاد به ترجمه بهتر آن کمک نمود. همچنین باید از همکار دانشمندم مرتضی رضاپور تشکر ویژه داشته باشم که در ترجمه قسمت‌های دشوار و به‌ویژه نقل‌قول‌های رهبران با بصیرت مرا یاری نمود.

در پایان امیدوارم کاستی‌هایم را در امر ترجمه بر من ببخشایید. به امید آنکه این کتاب روزنه‌ای باشد به سوی ایجاد تحولی انسانی‌تر در کسب‌وکارها و مشاغل‌مان.