

## Nyáron olvastam....

### Könyvajánló

Ha kimondom azt a szót, hogy „nyár”, akkor ezek a szavak jutnak az eszembe: *szabadság, meleg, Balaton, olvasás, pihenés, árnyék, család, rövid, hosszú, barátok, kékség...*és még sorolhatnám asszociációimat oldalakon keresztül, de nem teszem, hiszen mindenkinek mást és mást jelent, bár biztos sok közös gondolatot találnánk egymás szavaiban. Ami számomra az egyik legjobb dolgot jelenti a nyárban az az, hogy van időm olvasni, még hozzá minden kötelezettség nélkül. Amihez kedvem szottyan, ami érdekel. Ilyenkor a balatonfüredi könyvtár rendszeres látogatója vagyok és nézelődöm, keresek, és ha rábukkanok valami érdekesre azt elolvasom. Ha mégsem tetszik, visszaviszem és hozom magamnak az újabb adagot...

Hát így bukkantam rá az én egyik kedvencé vált könyvemre, amit most Önök figyelmébe is szeretnék ajánlani: **Csíkszentmihályi Mihály: Flow – Az áramlat** című könyve. Az alcíme keltette fel az érdeklődésemet: „**A tökéletes élmény pszichológiája**”. Mi lehet az a tökéletes élmény? Lehet egyáltalán valami tökéletes? Az összefoglalót átolvastva kezdtem érteni, hogy mit is akar számunkra közölni az író: „A boldogság keresése az ember alapvető törekvése, az ideális életről való elmélkedés egyidős a filozófiai gondolkodással. Mi is az, ami az embert boldoggá teheti? Csíkszentmihályi Mihály ezt az ősi problémát választotta kutatása tárgyául...több, mint két évtizeden keresztül gyűjtötte az adatokat elmélete kidolgozásához...” Csíkszentmihályi Mihály kötelező irodalom a pszichológus- jelölteknek. A professzor hosszú ideig a Chicagói Egyetem pszichológiai tanszékét vezette. A Flow-t megelőzően több világsikert megért könyvet írt. 1991-ben adták ki ezt a könyvét, amelyet csak 1997-ben fordítottak le magyarra. Azóta már egy pszichológiai fogalmat jelölő tudományos kategóriává vált az „áramlat-elmélet”.

A könyv kifejezetten olvasmányos, gyakorlati példákkal megtűzdelve és segítséget nyújt abban, hogy mi is képesek legyünk ezt az élményt átélni. Tehát nem egy tudományos értekezés a könyv, hanem hasznos útmutató lehet számunkra. Bemutatja, hogy hogyan vizsgálta a boldogságérzetet, ami mindenki számára mást jelent, mivel ez egy belső „munka”, élmény, nagyon nehéz leírni, hiszen megfogalmazni is néha alig tudjuk. Feltehető mindenkinek az a kérdés: Te mikor voltál boldog? Mi az, ami téged boldoggá tesz? A válaszon biztosan el kell gondolkodnunk, megpróbáljuk az emlékeinket felidézni, és ha megtaláltuk azt az emléket, még akkor sem biztos, hogy le tudjuk írni „szóban” vagyis pontosan meg tudjuk fogalmazni az érzést. Nem könnyű, ugye? Hát ő ezt vizsgálta...

„Fölfedezésem” az volt, hogy a boldogság nem olyasmi, ami csak úgy megtörténik velünk, és nem kapcsolatos szerencsével vagy véletlennel sem. Nem vásárolható meg pénzzel, nem szerezhető meg hatalommal. Nem külső körülményektől függ, inkább attól, hogyan értelmezzük azokat mi magunk...”(20.o.)

„...mindannyian átéltünk már olyan pillanatokot, amikor azt éreztük, hogy nem ismeretlen erők taszigálnak ide-oda, hanem mi irányítjuk cselekedeteinket, saját sorsunk urai vagyunk. Az ilyen ritka alkalmakkor szinte átszellemülünk, olyan gyönyörűséget érzünk, mely mérföldkő lesz majd emlékeinkben és azt súgja, mindig ilyennek kellene lennie az életnek. Ez az érzés az, amit tökéletes élménynek hívunk. Ezt érzi a tengerész, ha -miközben jó csikó módjára engedelmesen szeli a hullámokat, hajába kap a szél- a vitorlák, a szél, a tenger és a hajó teste együtt dalolnak, és énekük harmóniája ott vibrál a hajós ereiben....ezt érzi az apa, mikor gyermeke először mosolyog vissza rá...”(21.o.)  
„Saját magunkkal való kapcsolatunk és az, hogy mennyire gyönyörűséget találunk az életben, végső soron attól függ, hogy az elménk hogyan szűri meg és értelmezi mindennapi élményeinket.”(30.o.)

A fenti idézet is megmutatja, hogy milyen könnyed és élményt nyújtó stílusban íródott a könyv. Amit mindenképpen kiemelnék a könyv tartalmából az a gondolat, hogy a munka is áramlat élménnyé válhat, magyarul hogyan találjuk meg az örömet a munkánkban.

Remélem fel tudtam kelteni az érdeklődésüket a könyv iránt. Számomra e kis összefoglaló „áramlat-élményt” okozott, mert miközben ajánlottam a könyvet újra a kezembe vettem és újra beleolvastam e nagyszerű könyvbe.

*(Csíkszentmihályi Mihály: Flow Az áramlat- Akadémiai Kiadó, Budapest 2001)*

Jó szórakozást kívánok!

Balázs Ágnes  
gyógypedagógiai szaktanácsadó  
MFFPPTI