

Поток. Психология оптимального переживания

Михай Чиксентмихайи

**Flow: The Psychology of
Optimal Experience**

Mihaly Csikszentmihalyi





1. Счастье — это умение контролировать свои переживания.
2. Самодостаточная личность умеет находить смысл в жизни и деятельности, решительна и гармонична.
3. Поток — противоположность внутреннему беспорядку. В состоянии потока мы полностью растворяемся в деятельности, получаем от нее удовольствие, обретаем уверенность в себе и способность достигать новых высот.
4. Удовольствие не приносит счастья, но помогает обрести внутренний порядок.
5. Счастье невозможно без четкой цели и обратной связи.
6. Деятельность человека должна соответствовать его способностям. Простая деятельность не приносит счастья.
7. Биологические потребности (еду, секс) можно превратить в потоковые переживания, если взять их под контроль и усложнять.
8. Люди с высоким интеллектом счастливее тех, кто не блещет умом. Чтобы стать счастливее, развивайте память, читайте, улучшайте речь, занимайтесь наукой, изучайте историю.
9. Работа помогает нам стать счастливее. Нужно только не пассивно переживать рабочее время, а оттачивать свое мастерство, ставя достижимые цели.
10. Общение важно для счастья, но пока человек не научится переносить одиночество и получать от него удовольствие, ему будет очень сложно решать задачи, требующие полной концентрации.

ПОТОК Психология оптимального переживания

Осознанное внимание — основной инструмент оптимального переживания или состояния потока, приводящего к радости и счастью.

Счастье не зависит от удачи или везения. Состояние счастья формируется не внешними факторами и событиями, а нашей интерпретацией таковых.

Наше тело и все виды чувств могут быть источником оптимального переживания:

-  Осознание своего тела в движении: прогулка, работа в саду, игра в мяч с ребенком.
-  Еда, если осознавать, что ты ешь, и распознавать вкус еды.
-  Способность видеть: изобразительное искусство, природа.
-  Осознанное погружение в музыку.

Труд — важнейшая область оптимального переживания:

- При оптимальном переживании человек настолько погружен в задачу, что его деятельность становится почти автоматической, и он перестает осознавать себя отдельно от совершаемых действий.
- Чем бы ни занимался человек, его способности должны соответствовать сложности стоящей перед ним задачи.
- Работа должна напоминать командную игру и быть постоянным вызовом, требующим развития мастерства.
- Работа будет приносить радость тогда, когда человек принимает на себя ответственность за ее организацию.

Самый важный шаг в освобождении от общественного контроля заключается в развитии способности получать радость от каждого сиюминутного события.

Счастье нельзя обрести, сознательно задавшись такой целью. Мы находим счастье, только полностью погрузившись в те мелочи, из которых состоит наша жизнь.

Счастье — это состояние, которое каждый должен растить и хранить внутри себя

Люди потока могут превратить тяжелые жизненные условия в поле для исследований и ведут себя так, как будто находятся в состоянии потока

Они изучают мельчайшие детали окружающей их обстановки, пытаются обнаружить скрытые возможности для действия.

Ставят перед собой достижимые цели и тщательно отслеживают свое продвижение вперед.

Повышают ставки, усложняя себе задачи.

Контролируют ситуацию, отыскивая новое направление для своей психической энергии.

Людей потока объединяет одна общая черта: наличие важной цели, стоящей выше личных интересов



Ставить цели и уделять внимание результатам своих действий



Полностью погрузиться в деятельность



Уделять внимание происходящему вокруг



Научиться радоваться сиюминутным переживаниям

Как научиться испытывать поток:

Максимальная задача развития личности — превращение всей жизни в одно потоковое переживание.