



Smart Reading

Smartest people are experienced ones



Flow:  
The Psychology  
of Optimal  
Experience  
Mihaly  
Csikszentmihalyi

# Поток

## Психология оптимального переживания

Михай Чиксентмихайи

**Smart Reading**  
**Ключевые идеи книги:**  
**Поток. Психология**  
**оптимального переживания.**  
**Михай Чиксентмихайи**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»  
Серия «Книги по психологии,  
изменившие мир»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51799014](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51799014)  
Поток. Психология оптимального переживания:*

**Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги Михая Чиксентмихайи «Поток. Психология оптимального переживания». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

*О книге*

Книга «Поток. Психология оптимального переживания» – учебник жизни в жанре самопомощи. Находиться в потоке –

значит быть самодостаточным. Обрести способность превращать потенциальные неприятности и тревоги в задачи, решение которых приносит творческую радость. Избавиться от скуки, не тревожиться по пустякам, всегда быть включенным в происходящее. Поток Михая Чиксентмихайи – это достижение контроля над своей психической энергией, умение черпать удовольствие и вознаграждение внутри себя. Автор дает практические инструменты, чтобы выходить из стрессов, из тупиковых ситуаций, настроившись нужным образом. Ведь в конечном счете счастье не зависит от внешних обстоятельств, это состояние, которое каждый должен вырастить и сохранить внутри себя.

### ***Зачем читать***

- Погружаться в деятельность, наслаждаясь сиюминутными переживаниями.
- Создать самодостаточный семейный контекст, который научит детей радоваться жизни.
- Влиять на свое состояние, освобождаясь от угроз и соблазнов внешнего мира.

### ***Об авторе***

Михай Чиксентмихайи – американский психолог, в прошлом декан Чикагского университета, создатель теории состояния потока. Его детство пришлось на военные годы. Глядя, как растеряны и беспомощны взрослые в ситуации неопределенности и всеобщего хаоса, он пообещал себе найти способы сделать жизнь лучше. Изучая труды Юнга, открыл для себя психологию. Если ему и не полностью удалось выполнить свое детское обещание, то, как он пишет, «в процессе я многому научился и хорошо провел время».

В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

# Содержание

Новый взгляд на счастье	7
Пути к освобождению	9
Оптимальное переживание	10
Усложнение и рост личности	12
Радость и качество жизни	13
Слияние действия и осознания. Концентрация	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Краткое содержание  
книги: Поток. Психология  
оптимального  
переживания. Михай  
Чиксентмихайи**

Flow: The Psychology of Optimal Experience  
Mihaly Csikszentmihalyi

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Новый взгляд на счастье

Еще 2300 лет назад древнегреческий философ Аристотель пришел к заключению, что более всего на свете человек желает счастья, но мы до сих пор не знаем, что такое счастье и как его достичь.

Эта книга о том, как научиться быть счастливым вне зависимости от того, что происходит во внешнем мире, и научиться достигать максимальной продуктивности, высокой мотивации и свободы.

Важно понять, что счастье – не результат везения или случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье – это состояние, которое каждый должен растить и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым.

Счастье нельзя обрести, сознательно задавшись такой целью. Мы находим счастье, только полностью погрузившись в те мелочи, из которых состоит наша жизнь. Наше восприятие жизни есть результат действия различных сил, придающих форму нашим переживаниям. В те редкие моменты, когда мы ощущали контроль над своими действиями, господство над собственной судьбой, мы чувствуем воодушев-

ление, особую радость. Эти чувства надолго остаются в нашем сердце и служат ориентиром в жизни. Это и есть оптимальное переживание, и оно наиболее близко к тому, что мы обычно называем «счастьем». Достигнув контроля над своей психической энергией, расходуя ее на выполнение осознанно выбранных целей, человек становится более сложной, более многогранной личностью. Совершенствуя свои навыки, бросая вызов все более сложным задачам, он непрерывно развивается и чувствует себя счастливым.



# Пути к освобождению

Почему мы беспомощны перед лицом хаоса, препятствующего счастью? Во-первых, мудрость нельзя представить в виде формулы и планомерно применять: этот путь должен самостоятельно пройти каждый индивид. Недостаточно просто знать, как это делается, – нужно целенаправленно делать это, подобно спортсменам и музыкантам, постоянно отрабатывающим на практике то, что они выучили в теории. Во-вторых, знание о том, как контролировать свое сознание, зависит от эпохи. Например, духовные практики йога и дзен-буддизм некогда являлись высшим достижением, но, перенесенные в наше время, они потеряли часть своей силы.

Человек может сделать себя счастливым или несчастным вне зависимости от того, что в действительности происходит «снаружи», просто изменяя содержание своего сознания. Информация оказывается в нашем сознании потому, что мы намеренно концентрируемся на ней. Важнейшим орудием в деле улучшения качества нашего переживания является внимание. Именно оно выбирает из великого разнообразия доступной информации содержательную. Без него невозможна никакая работа, и то, как мы расходует наше внимание, какие мысли, чувства, воспоминания пропускаем в наше сознание, определяет наше личностное развитие.

# Оптимальное переживание

Всякий раз, когда входящая информация нарушает упорядоченность нашего сознания, мы оказываемся в состоянии внутреннего беспорядка. Противоположностью состоянию этого психического беспорядка служит оптимальное переживание. Если поступающая в наше сознание информация находится в согласии с нашими целями, психическая энергия течет безо всяких препятствий. Если мы на секунду задумаемся о правильности своего поведения, ответ приходит незамедлительно: «Все идет как надо». Возможность ощущать правильность действий укрепляет нас, и мы можем уделять больше внимания решению внешних и внутренних задач.

**Оптимальное переживание достигается в ситуациях, когда индивид может свободно направлять внимание на достижение своих целей, потому что ему не нужно бороться с внутренним беспорядком и защищаться от каких-либо угроз.** Мы называем подобное состояние состоянием потока, потому что в эти моменты как будто плывем по течению, нас несет поток. Состояние потока противоположно психическому беспорядку, и те, кто способен испытать его, отличаются большей силой и уверенностью в себе, потому что могут направить на достижение своих целей больше психической энергии.

Если человек способен так организовать свое сознание, чтобы состояние потока возникало как можно чаще, качество его жизни неминуемо начнет улучшаться, потому что даже самые скучные занятия приобретут смысл. Каждый, кому довелось пережить состояние потока, знает, что величайшая радость, которую оно приносит, достигается путем сильной самодисциплины и концентрации.

# Усложнение и рост личности

В результате переживания потока наша личность становится уникальной, потому что преодоление препятствий неизбежно делает человека более способным, более умелым. Если мы выбрали цель и сконцентрировали на ней всю свою психическую энергию, все, что мы будем делать, принесет нам радость. Состояние потока важно не только потому, что оно позволяет нам получать удовольствие от настоящего, но и потому, что оно укрепляет нашу уверенность в себе, которая побуждает нас осваивать новые умения и совершать достижения во благо человечества.

# Радость и качество жизни

Для улучшения качества жизни существует две основные стратегии. Можно попытаться подстроить внешние условия под наши цели или же изменить восприятие нами внешних условий так, чтобы они лучше соответствовали нашим целям. Например, можно повысить ощущение безопасности, купив оружие и установив надежный замок на входной двери, или же признать, что некоторый риск неизбежен и получать удовольствие от не вполне предсказуемого мира, не давая мыслям о потенциальных угрозах отравлять наше благополучие. Ни одна из этих стратегий не будет эффективной, если пользоваться ей отдельно. Тем не менее люди продолжают верить, что решение проблемы можно найти, всего лишь изменив внешние обстоятельства. Богатство, власть, положение в обществе в нашей культуре стали общепринятыми символами счастья, и нам кажется, что мы достигнем счастья, как только станем обладателями подобных символов. Конечно, слава, деньги или физическое здоровье могут украсить жизнь, но лишь в том случае, если все это гармонично включается в уже имеющуюся позитивную картину мира.

## Удовольствие и переживания радости

Хотя удовольствие и является одним из важных составляющих качества жизни, само по себе оно не приносит счастья. Удовольствие помогает поддерживать порядок, но само по себе оно не может создать его, то есть перевести сознание на новый уровень. Существуют более важные переживания – переживания радости. Для них характерно движение вперед, чувство новизны, ощущение достижения. Радость приносит, например, напряженная игра в теннис или чтение книги, предлагающей неожиданный взгляд на вещи, или разговор, в котором мы вдруг высказываем новые для себя идеи. После радостного события мы чувствуем, что изменились, что наше Я выросло и стало более сложным. Человек может испытать удовольствие безо всяких усилий, но невозможно пережить радость от игры в теннис, чтения книги или разговора, если не сосредоточить на этой деятельности все свое внимание. Именно поэтому радость столь мимолетна, и по той же причине удовольствия не приводят к личностному росту. Чтобы обрести контроль над качеством своей жизни, нужно научиться извлекать радость из повседневных дел.

## **Сложная деятельность, требующая умения**

Наиболее часто упоминаемыми занятиями, приносящими радость, являются чтение и общение. На первый взгляд может показаться, что второе является исключением из правил, поскольку не требует никаких особых умений, однако любой застенчивый человек скажет вам, что это не так. Любое занятие предлагает человеку множество возможностей для действия, бросает своеобразный вызов его навыкам и умениям. Оптимальное переживание можно получить не только в процессе проведения досуга. Стрижка газона или ожидание в приемной стоматолога также могут приносить радость, если переструктурировать свою деятельность, внеся в нее цели и правила, способствующие возникновению состояния потока. Главное – помнить, что чем бы ни занимался субъект, его способности должны соответствовать сложности стоящей перед ним задачи.

# **Слияние действия и осознания. Концентрация**

При оптимальном переживании человек настолько погружен в задачу, что его деятельность становится почти автоматической, и он перестает осознавать себя отдельно от совершаемых действий. Хотя состояние потока кажется спонтанным и не требующим никаких усилий, оно, на самом деле, часто сопряжено с большим физическим напряжением или высокой умственной концентрацией. Малейшее ослабление концентрации уничтожает его.

Но пока оно длится, сознание функционирует ровно, действия следуют одно за другим. В состоянии потока нет потребности реагировать и анализировать, потому что действие, как по волшебству, само несет нас вперед. В повседневной жизни мы часто становимся жертвами неприятных мыслей и тревог, непрошено вторгающихся в наше сознание. Вот почему состояние потока способствует улучшению качества жизни: сосредоточенность вместе с ясными целями и немедленной обратной связью привносит порядок в сознание и побеждает психический беспорядок. Кроме того, когда человек по-настоящему поглощен своей деятельностью, у него не остается свободного времени, чтобы анализировать какие-либо не актуальные в данный момент стимулы.



Для состояния потока важно наличие ясных целей и обратной связи, поэтому пока человек не научится ставить цели и улавливать обратную связь, он не сможет получать радость от своей деятельности.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.