

Михай Чиксентмихайи

ПОТОК

Психология оптимального
переживания

Ключевые
идеи за

30 минут



smart reading

Книги в кратком изложении

Михай Чиксентмихайи

ПОТОК

Психология оптимального
переживания

Ключевые
идеи за

30 минут



smart reading

Книги в кратком изложении

Поток. Психология оптимального переживания

Автор: Михай Чиксентмихайи

Введение

Книга «Поток. Психология оптимального переживания» включена в перечень «100 лучших бизнес-книг всех времён» и переведена на 30 языков. Автор книги — Михай Чиксентмихайи — является основателем направления позитивной психологии и входит в число наиболее авторитетных и уважаемых психологов. Чиксентмихайи доказывает, что эмоциональный подъём доступен в любом деле и, кроме того, к нему надо стремиться не только в целенаправленной деятельности, но и в отношениях, в дружбе, в любви. Состояние, когда человек полностью поглощён интересным делом, в котором максимально реализует свой потенциал, автор называет потоком. В состоянии потока удовольствие от самого процесса деятельности настолько велико, что люди готовы платить за то, чтобы эта деятельность не прекращалась.

Потоковые переживания заставляют нас идти дальше, достигать новых уровней сложности, искать новые знания, совершенствовать свои умения. Радость потока — это высшая награда, которой может одарить нас природа за стремление к решению всё более и более сложных осмысленных задач, и которую другим способом получить невозможно.

В этой книге автор попытался показать, как можно превратить скучную и бессмысленную жизнь в жизнь, полную радости. Она была написана для каждого, кто хочет наполнить свою жизнь смыслом,

ведь счастливая жизнь — всегда результат творчества конкретного человека.

Новый взгляд на счастье

Ещё 2300 лет назад древнегреческий философ Аристотель пришёл к заключению, что более всего на свете человек желает счастья, но мы до сих пор не знаем, что такое счастье и как его достичь. Что же нужно человеку, чтобы чувствовать себя счастливым? Прежде всего, 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.

В этой книге автор попытался показать, как можно превратить скучную и бессмысленную жизнь в жизнь, полную радости. Она была написана для каждого, кто хочет наполнить свою жизнь смыслом, ведь счастливая жизнь — всегда результат творчества конкретного человека

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 воодушевление, 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 её на выполнение осознанно выбранных целей, человек становится более сложной, более многогранной личностью. Совершенствуя свои навыки, бросая вызов всё более сложным задачам, он непрерывно развивается.

По мере того, как решаются базовые проблемы выживания, человеку постоянно чего-то не хватает. Однако есть люди, которые вне зависимости от своего материального положения смогли улучшить качество своей жизни и обрести удовлетворение. Они движутся вперёд, полные сил и энергии, открытые новому опыту, живут в гармонии с природой и окружающими их людьми и постоянно самосовершенствуются. Какими бы трудными и нудными ни были их занятия, они не знают скуки и всё, что встречается им на пути, принимают со спокойствием и самообладанием. Главная их сила заключается в том, что они способны управлять собственной жизнью.

Достигнув контроля над своей психической энергией, расходуя её на выполнение осознанно выбранных целей, человек становится более сложной, более многогранной личностью

Хотя человечество и продвинулось вперёд в плане технического прогресса и накопления материальных благ, особых успехов в улучшении внутреннего содержания нашей жизни достигнуто не было. И из этой ловушки не выбраться, если не взять инициативу в свои руки. Чтобы преодолеть тревоги и неприятности, человек должен стать независимым от социального окружения и научиться находить вознаграждение внутри себя, развить способность испытывать радость независимо от внешних обстоятельств. И, прежде всего, важно помнить, что обрести контроль над сознанием можно только при условии кардинального изменения представлений о том, что важно, а что – нет. Корни неудовлетворённости жизнью находятся

внутри нас, и каждый должен разобраться с ними лично, своими силами.

Корни неудовлетворённости жизнью находятся внутри нас, и каждый должен разобраться с ними лично, своими силами

Реальность есть не что иное, как наши переживания, поэтому тот, кто может влиять на происходящее в своём сознании, способен видоизменять её, тем самым освобождая себя от угроз и соблазнов внешнего мира. Самый важный шаг в освобождении от общественного контроля заключается в развитии способности получать радость от каждого сиюминутного события. Если человек научится наслаждаться и видеть смысл в жизни как таковой, социум уже не сможет управлять им. Человеку больше не нужно бороться за светлое будущее и провожать очередной скучный день в надежде, что завтра, может быть, произойдёт что-то хорошее. Вместо этого он может просто радоваться жизни.

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.

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

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 расходим наше внимание, какие мысли, чувства, воспоминания пропускаем в наше сознание, определяет наше личностное развитие.

Психический беспорядок упорядоченное сознание

Человек может сделать себя счастливым или несчастным вне зависимости от того, что в действительности происходит «снаружи», просто изменяя содержание своего сознания

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 течёт безо всяких препятствий. Если мы на секунду задумаемся о правильности своего поведения, ответ приходит незамедлительно: «Всё идёт как надо». Возможность ощущать правильность действий укрепляет нас, и мы можем уделять больше внимания решению внешних и внутренних задач.

Всякий раз, когда входящая информация нарушает упорядоченность нашего сознания, мы оказываемся в состоянии

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.

Противоположностью состоянию служит оптимальное переживание

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

Усложнение и рост личности

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

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, всё, что мы будем делать, принесёт 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

Если мы выбрали цель и сконцентрировали на ней всю свою психическую энергию, всё, что мы будем делать, принесёт нам радость

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 надёжный 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

Можно попытаться подстроить внешние условия под наши цели или же изменить восприятие нами внешних условий так, чтобы они лучше соответствовали нашим целям

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, т. е. перевести сознание на новый уровень. Существуют более важные переживания - переживания радости. Для них характерно движение вперёд, чувство новизны, ощущение достижения. Радость приносит, например, напряжённая 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 переменились, 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 всё своё внимание. Именно поэтому радость столь мимолётна, 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

Существуют важные переживания — переживания радости. Для них характерно движение вперёд, чувство новизны, ощущение достижения

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 приёмной стоматолога также может приносить радость, если переструктурировать свою деятельность, внося в неё 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

Главное — помнить, что чем бы ни занимался субъект, его способности должны соответствовать сложности стоящей перед ним задачи

При оптимальном переживании человек настолько погружён в задачу, что его деятельность становится почти автоматической, и он перестаёт 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.

В состоянии потока нет потребности потому что действие, как по волшебству, само несёт нас вперёд

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 несёт нас вперёд. 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 приносит порядок в сознание и побеждает психический беспорядок. Кроме того, когда человек по-настоящему поглощён своей деятельностью, у него не остаётся 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.

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

Оптимальное переживание. Важнейшим свойством оптимального переживания является его самодостаточность; иными словами, его главная цель заключается в нём же самом.

Оптимальное переживание сильно отличается от тех переживаний, которые мы обычно испытываем в повседневной жизни. К сожалению, очень многое из того, что мы делаем, не имеет никакой ценности само по себе. Люди часто чувствуют, что время, проведённое на работе, потрачено впустую, а некоторые не в

состоянии получать радость даже в свободное время. Досуг даёт возможность отдохнуть от работы, но он, как правило, представляет собой пассивное поглощение информации и не позволяет использовать какие-либо умения или исследовать новые возможности. Оптимальное переживание поднимает личность на качественно иной уровень: скуку сменяет радость, беспомощность превращается в ощущение собственной силы, психическая энергия больше не расходуется впустую на внешние цели, а способствует укреплению нашего Я.

Ощущения, испытываемые человеком в состоянии потока, так сильны и благодатны, что он снова и снова возвращается к этой деятельности, не останавливаясь перед возможными трудностями и опасностями и мало интересуясь, что он получит в итоге. Иногда подобное состояние случается в результате благоприятного стечения обстоятельств, однако в большинстве случаев оно является результатом занятия структурированной деятельностью или следствием способности индивида вызывать состояние потока, а часто — и того, и другого одновременно.

Основной смысл потоковой деятельности состоит в обретении радости. Поточковые ощущения словно переводят человека в новую, ещё не изведанную им реальность, расширяя горизонты его способностей. Другими словами, они изменяют личность, делая её более сложной. В развитии личности и заложен ключ к пониманию смысла потоковой деятельности.

Ощущения, испытываемые человеком в состоянии потока, так сильны и благодатны, что он снова и снова возвращается к этой деятельности, не останавливаясь перед возможными трудностями и опасностями и мало интересуясь, что он получит в итоге

Есть люди, которые в силу особенностей функционирования их психики не способны к переживанию потока. Например, человек, постоянно обеспокоенный тем, что о нём подумают другие, опасаящийся произвести плохое впечатление или сделать что-нибудь не так, лишается способности ощущать радость бытия. Это же касается и тех людей, которые рассматривают всё с точки зрения своих личных интересов. Обе крайности не позволяют человеку контролировать своё внимание; из-за этого он не может получать удовольствие от своей деятельности и утрачивает возможности для личностного роста.

Роль семьи в развитии самодостаточной личности

Семейная ситуация, стимулирующая развитие способности достигать состояния потока, отличается пятью характеристиками:

1. *Ясность в отношениях.*

Интерес родителей к тому, что думает и чувствует их ребёнок в настоящий момент, а не озабоченность тем, в какой колледж он поступит и удастся ли ему получить хорошо оплачиваемую работу.

Предоставляемая детям возможность выбора.

Чувство общности, доверие между членами семьи, позволяющее подростку отбросить психологическую защиту и погрузиться в интересующие его занятия.

Постановка достойных задач перед детьми, то есть создание возможностей для их совершенствования.

Наличие всех перечисленных выше характеристик создаёт так

называемый самодостаточный семейный контекст, наилучшим образом развивающий способность радоваться жизни.

Люди потока

Основной смысл потоковой деятельности состоит в обретении радости. Поточковые ощущения словно переводят человека в новую, ещё не изведанную им реальность, расширяя горизонты его способностей

Особенности характера, свойственные самодостаточным личностям, наиболее ярко проявляются тогда, когда люди попадают в тяжелые жизненные условия. Затерявшись во льдах Антарктики или сидя в камере одиночного заключения, они превращают окружающую их безрадостную действительность в поле активной деятельности и борьбы, приносящей радость. Согласно исследованиям, такие люди выживают потому, что могут превратить объективно опасные и угнетающие обстоятельства в поле для исследований и ведут себя так, как будто находятся в состоянии потока.

Особенности характера, свойственные личностям, наиболее ярко проявляются тогда, когда люди попадают в тяжелые жизненные условия

Они с пристальным вниманием изучают мельчайшие детали окружающей их обстановки, пытаются обнаружить скрытые возможности для действия, а также ставят перед собой достижимые цели и тщательно отслеживают своё продвижение вперёд, после чего повышают ставки, усложняя себе задачи. Когда им угрожают враждебные обстоятельства, они восстанавливают чувство контроля

над ситуацией, отыскивая новое направление для своей психической энергии.

Александр Солженицын, вспоминая время своего заключения в Лефортовской тюрьме, рассказывал, как один из его сокамерников, нарисовав на тюремном полу карту мира, совершал воображаемое путешествие через Азию и Европу в Америку, в день проходя по несколько километров. Подобные «игры» изобретались узниками во все времена.

Когда им угрожают враждебные обстоятельства, они восстанавливают чувство контроля над ситуацией, отыскивая новое направление для своей психической энергии

Всех этих людей объединяет одна общая черта: наличие важной цели, стоящей выше личных интересов. Обладая достаточным количеством свободной психической энергии, чтобы объективно анализировать ситуацию, они имеют больше шансов обнаружить новые возможности для действий. Вероятно, именно эта черта является ключевой в структуре личности, цели которой находятся в ней самой. Один из крупнейших философов нашего времени, Бертран Рассел, так описал свою дорогу к счастью: «Постепенно я научился быть безразличным к себе и своим недостаткам. Моё внимание всё больше сосредоточивалось на внешних объектах: мировых событиях, различных областях знания, людях, к которым я испытывал привязанность». Пожалуй, трудно найти более ёмкое описание того, как можно стать самодостаточной личностью.

Тело, сознание и поток

Всех этих людей объединяет одна общая черта: наличие важной

цели, стоящей выше личных интересов

Если научиться контролировать способности своего тела и упорядочивать физические ощущения, психический беспорядок в сознании уступит место радостной гармонии. Но тело не создаёт состояние потока одними лишь движениями. Всегда необходимо участие сознания. Даже такую простейшую форму физической активности, как прогулку пешком, можно превратить в сложную потоковую деятельность, почти в искусство, ведь у прогулки может быть великое разнообразие целей. Большую радость можно ощутить и тогда, когда просто разговариваешь с друзьями, работаешь в саду или занимаешься каким-то другим любимым делом. Все эти виды деятельности не требуют особых материальных затрат, но в них надо вкладывать психическую энергию, поэтому они приносят нам ощущение гармонии, в то время как занятия, для которых нужны внешние ресурсы, часто задействуют внимание в меньшей степени и потому не приносят такого удовлетворения.

Секс как поток

Если научиться контролировать способности своего тела и упорядочивать физические ощущения, в сознании уступит место радостной гармонии

Когда люди думают о радости, обычно первое, что приходит в голову – секс. Но один и тот же половой акт может вызвать чувство боли, обиды, горечи или страха, он может восприниматься нейтрально, может заставить ощутить радость или экстаз – в зависимости от того, как он соотносится с целями личности. В сущности, чтобы получать удовольствие от секса, нужно всего лишь хотеть этого и быть физически здоровым, но если не преобразовать секс в деятельность,

приносящую радость, он быстро станет скучным, превратится в бессмысленный ритуал или зависимость. Одной из форм развития сексуальности является овладение техникой секса.

Также важно, чтобы помимо собственного удовольствия и наслаждения процессом любовник ощущал подлинную заботу о партнере. Взаимоотношения в паре, чтобы приносить радость, должны становиться всё сложнее, партнёры должны научиться находить новые возможности в себе и друг в друге. Сексуальность, как и любой другой аспект человеческого бытия, доставляет радость, если мы готовы взять её под контроль и усложнять.

Поток через ощущения

Сексуальность, как и любой другой аспект человеческого бытия, доставляет радость, если мы готовы взять её под контроль и усложнять

Зрение чаще всего используют как дистанционную сенсорную систему. Способность видеть, однако, может обеспечить нам и постоянное переживание радости. Один из лучших способов развития навыков восприятия предлагает изобразительное искусство. То же можно сказать и о музыке: она помогает упорядочивать сознание слушателя и тем самым снижает психический беспорядок. Музыка способна не только избавить нас от скуки и тревоги, но и, при серьёзном отношении к ней, может породить потоковые переживания.

Еда, как и секс, входит в число основополагающих удовольствий, заложенных в нашей нервной системе. Но многие люди по-прежнему почти не замечают то, что забрасывают себе в рот, тем самым

лишаясь богатейшего источника радости. Чтобы превратить биологическую потребность в потоковое переживание, нужно обращать внимание на то, что мы едим. Развитие хорошего вкуса в еде, как и любое другое мастерство, требует вложений психической энергии, но эти энергетические вложения вернутся вам сторицей в виде более сложных, многогранных ощущений.

Поток мысли

Один из лучших способов развития навыков восприятия предлагает изобразительное искусство. То же можно сказать и о музыке: она помогает упорядочивать сознание слушателя и тем самым снижает психический беспорядок

В одиночестве, без необходимости концентрировать внимание, мы обнаруживаем, что сознание начинает погружаться в хаос. Если человек не умеет произвольно упорядочивать сознание, внимание неминуемо остановится на какой-нибудь мучающей его проблеме. Чтобы избежать этого, люди стремятся занять свой ум любой доступной информацией, лишь бы она отвлекла их внимание от обращения внутрь себя и фиксации на неприятных мыслях. Именно поэтому огромное количество времени проводится перед телевизором, хотя это занятие редко приносит радость.

Развитие хорошего вкуса в еде, как и любое другое мастерство, требует вложений психической энергии

Гораздо лучший способ борьбы с хаосом в сознании заключается в том, чтобы самостоятельно контролировать свои психические процессы. Одним из простейших способов структурирования

сознания являются мечты и фантазии в форме проигрывания в уме какой-нибудь последовательности событий: они помогают найти оптимальную стратегию поведения в той или иной ситуации, увидеть новые альтернативы. Это, в свою очередь, помогает повысить сложность сознания. Также среди множества интеллектуальных занятий наиболее часто упоминаемой потоковой деятельностью являются чтение и разгадывание интеллектуальных загадок.

«Матерь познания»

Одним из простейших способов структурирования сознания являются мечты и фантазии в форме проигрывания в уме какой-нибудь последовательности событий

Все формы умственной потоковой деятельности прямо или косвенно зависят от памяти. Человек, помнящий истории, стихи, тексты песен, результаты бейсбольных матчей, химические формулы, исторические даты и мудрые афоризмы, обладает множеством преимуществ по сравнению с тем, кто не способен развить в себе такой навык. Он всегда может найти осмысленный повод для радости в содержании своей памяти. Кроме того, он всегда желанный собеседник, поскольку может поделиться хранящейся в его сознании информацией и тем самым помочь тому, с кем он общается, упорядочить сознание. Наиболее естественный путь для развития памяти заключается в том, чтобы выбрать по-настоящему интересную вам область начать уделять внимание ключевым фактам и цифрам. Именно вам решать, что будет храниться в вашей памяти, тогда вы будете контролировать информацию, и весь процесс заучивания наизусть станет не навязанной рутинной, а приятным занятием.

Игра слов

Наиболее естественный путь для развития памяти заключается в том, чтобы выбрать по-настоящему интересную вам область начать уделять внимание ключевым фактам и цифрам

Богатый словарный запас и беглость речи относят к числу важнейших качеств делового человека, умение говорить обогащает взаимодействие. Почти утраченное ныне искусство ведения беседы несет в себе возможности повысить качество жизни, и этому может научиться любой. Основное творческое применение языка – это поэзия.

Она позволяют разуму сохранять переживания в видоизменённой и концентрированной форме и потому идеальна для упорядочивания сознания. Те же преимущества имеет сочинение прозы.

Дружба с историей

Почти утраченное ныне искусство ведения беседы несет в себе возможности повысить качество жизни

Одним из приятнейших способов упорядочивать сознание и доставлять радость является сбор, запись и хранение информации о разнообразных великих и малых событиях. Наличие упорядоченных записей о прошлом может улучшить качество нашей жизни. Самое простое – начать с ведения личного дневника. Как только человек даёт себе труд разобраться, какие именно аспекты прошлого вызывают у него интерес, и решает исследовать их глубже, сосредоточившись на деталях, изучение истории превращается в неисчерпаемый источник потоковых переживаний.

Радости науки

Одним из приятнейших способов упорядочивать сознание и доставлять радость является сбор, запись и хранение информации о разнообразных великих и малых событиях

Сегодняшняя наука похожа на дорогой конвейер по производству знаний. Но открытия по-прежнему нередко совершаются людьми, которые просто сидят на скамейке у рынка, растворившись в собственных мыслях и не замечая ничего вокруг. Важно помнить, что многие великие учёные занимались наукой не ради правительственных грантов или славы, а потому, что им приносила радость работа с изобретёнными ими методами. Мыслительный процесс, делающий науку привлекательной, доступен каждому. Заниматься ей стоит в первую очередь потому, что это прекрасный способ привести порядок в своё сознание.

Работа как поток

Если человек испытывает состояние потока в работе, он, скорее всего, сможет улучшить качество своей жизни в целом

Работа оказывает огромное влияние на общую удовлетворённость жизнью. Если человек испытывает состояние потока в работе, он, скорее всего, сможет улучшить качество своей жизни в целом. Свободный труд, требующий мастерства, способствует усложнению личности, в то время как неквалифицированная работа, выполняемая по принуждению, лишь усиливает внутренний психический беспорядок. Для того чтобы избежать последнего, нужно

фокусировать своё внимание на возможностях для действия, предлагаемых окружением, и обогащать содержание работы.

Чем больше работа напоминает командную игру, тем больше радости получит тот, кто её выполняет, независимо от уровня его развития

Другой подход заключается в изменении самой работы так, чтобы она способствовала возникновению состояния потока: чем больше работа напоминает командную игру, тем больше радости получит тот, кто её выполняет, независимо от уровня его развития. Чтобы улучшить качество жизни посредством работы, необходимо перестроить деятельность таким образом, чтобы она как можно больше напоминала потоковую активность, а также оттачивать своё мастерство, ставя достижимые цели. Это может значительно увеличить число оптимальных переживаний в нашей жизни.

Пустая трата времени

Массовая культура и массовое искусство поглощают огромное количество нашей психической энергии, не давая ничего взамен, оставляя нас ещё более опустошёнными, чем прежде

Хотя люди чаще всего стремятся побыстрее закончить работу и отправиться домой, часто они не имеют ни малейшего представления о том, как провести свободное время. Вместо того, чтобы использовать свои физические и умственные ресурсы для погружения в состояние потока, большинство из нас проводит многие часы перед телевизором, наблюдая за актерами и спортсменами. Между тем, массовая культура и массовое искусство поглощают огромное количество нашей психической энергии, не давая ничего взамен,

оставляя нас ещё более опустошёнными, чем прежде. До тех пор, пока человек не примет на себя ответственность за организацию как своей работы, так и свободного времени, и то, и другое будет приносить ему разочарования.

Радость общения с собой и с другими

Пока человек не научится переносить одиночество и даже получать от него удовольствие, ему будет очень сложно решать задачи, требующие полной концентрации

Еще одним фактором, влияющим на качество жизни, являются отношения с другими людьми. Если мы научимся преобразовывать их в потоковые переживания, качество нашей жизни в целом существенно улучшится. Но мы также ценим уединение и часто хотим побыть наедине с собой. При этом нередко оказывается, что стоит этому желанию осуществиться, как мы погружаемся в уныние, чувствуем себя покинутыми и начинаем страдать оттого, что нечем заняться. Боязнь остаться одному является одним из наиболее сильных свойственных человеку страхов. Важно сознавать, что, пока человек не научится переносить одиночество и даже получать от него удовольствие, ему будет очень сложно решать задачи, требующие полной концентрации.

Однако, и самые болезненные события, как правило, также связаны с отношениями. Как всё, что по-настоящему имеет значение, отношения могут сделать нас счастливыми, если мы живём в согласии с окружающими, но если возникают конфликты, мы становимся несчастными. Тот, кто научился хорошо ладить с другими, несомненно, ощутит значительное улучшение качества жизни в целом.

Боль одиночества

Тот, кто научился хорошо ладить с другими, несомненно, ощутит значительное улучшение качества жизни в целом

Ничто так не портит настроение, как пребывание в одиночестве, когда при этом ничего не нужно делать. В этом состоянии очень трудно поддерживать порядок в сознании. Когда извне не поступает никаких стимулов, внимание начинает блуждать, и в мыслях воцаряется хаос, в результате чего мы погружаемся в состояние психической энтропии. Беспокойство о личной жизни, здоровье, семье и работе постоянно присутствует на периферии сознания в ожидании момента, когда концентрироваться будет не на чем. Стоит разуму расслабиться – и потенциальные проблемы тут как тут. Именно по этой причине телевидение оказалось благом для стольких людей: мелькание экрана вносит в сознание некоторую упорядоченность, а информация не пускает в сознание неприятные мысли.

Ничто так не портит настроение, как пребывание в одиночестве, когда при этом ничего не нужно делать. В этом состоянии очень трудно поддерживать порядок в сознании

Возможность развития, позволяющая одновременно радоваться жизни, заключается в том, чтобы из психического беспорядка, который является неизбежным условием существования, создавать порядок более высокого уровня. Это означает, что каждый новый вызов, бросаемый нам жизнью, следует воспринимать не как что-то, чего нужно во что бы то ни стало избежать, а как возможность для учёбы и самосовершенствования. В одиночестве сможет выжить лишь тот, кто найдёт способ упорядочить своё внимание и не дать

внутреннему беспорядку разрушить свой рассудок. Человек может заниматься потоковой деятельностью практически в любых условиях, но до тех пор, пока он не научится наслаждаться одиночеством, значительная часть его психической энергии будет расходоваться на безнадёжные попытки избежать его.

Радость дружбы

Каждый новый вызов, бросаемый нам жизнью, следует воспринимать не как что-то, чего нужно во что бы то ни стало избежать, а как возможность для учёбы и самосовершенствования

Дружба приносит нам радость, и для этого необходимы всё те же условия, что присутствуют в других потоковых занятиях. Нужно не только иметь общие цели и давать друг другу обратную связь, но и решать во взаимодействии с другим человеком новые задачи. Они могут заключаться в том, чтобы просто побольше узнать о своём друге, открыть новые грани его индивидуальности, а в процессе этого глубже изучить и самого себя. Дружба приносит радость только в том случае, если мы используем заложенные в ней возможности для самовыражения. Если человек окружает себя «друзьями», которые просто подкрепляют его общественный статус, не интересуясь его истинными мыслями и мечтами и не вдохновляя на новые дела, он лишает себя полноты ощущений подлинной дружбы. Дружеские отношения редко продолжаются сами по себе: их нужно развивать и работать над ними столь же усердно, как над карьерой или семейной жизнью.

Совладание со стрессом

Дружба приносит радость только в том случае, если мы используем заложенные в ней возможности для самовыражения

Катастрофа, препятствующая достижению основной цели в жизни, может сокрушить личность, заставляя её направить всю свою психическую энергию на защиту оставшихся целей от дальнейших ударов судьбы. Но она может также и поставить новую, более ясную задачу – преодолеть несчастье. Если человек выбирает второй путь, качество его жизни вовсе не обязательно пострадает в результате трагедии. Событие, кажущееся катастрофой, может неожиданным образом обогатить жизнь пострадавших от него. Существует два основных способа реагирования на стресс – «зрелая защита» и «невротическая (незрелая) защита». Допустим, вас уволили с работы. Вы можете замкнуться в себе, начать поздно вставать, отрицать случившееся событие и избегать мыслей о нём. Также вы можете попытаться выплеснуть негативные эмоции на семью и друзей или утопить разочарование в алкоголе. Все эти поступки будут примерами незрелой защиты. Другой вариант реагирования заключается в том, чтобы временно подавить свой гнев и страх, логически проанализировать ситуацию и переформулировать проблему так, чтобы её было проще решить. Например, вы найдете такую работу, где ваши навыки более востребованы, или научитесь чему-нибудь ещё. В этом случае вы прибегнете к зрелой защите.

Способность находить в несчастьях что-то позитивное является редким даром. Тех, кто им обладает, называют «выживающими»; про них также говорят, что им присуща стойкость или мужество. Неудивительно, что люди ценят эту способность больше других достоинств, поскольку она способствует выживанию и помогает улучшить качество жизни.

Событие, кажущееся катастрофой, может неожиданным образом обогатить жизнь пострадавших от него. Существует два основных способа реагирования на стресс — «зрелая защита» и «невротическая (незрелая) защита»

Те, кто знает, как преобразовать безнадёжную ситуацию в новую потоковую деятельность, подвластную контролю, переживают испытания с радостью и выходят из них окрепшими. Подобное преобразование включает три основных шага:

1. Незгоистичная самоуверенность. Человек ощущает себя частью происходящего вокруг и пытается сделать всё возможное в рамках той системы, в которой он должен действовать. Если ваша машина не заводится, сколько бы вы ни кричали на нее, ничего не изменится. Более разумный подход — признать очевидное: машине всё равно, что вам срочно нужно ехать на важную встречу. Или вызывайте такси, или отменяйте дела.

Человек ощущает себя частью происходящего вокруг и пытается сделать всё возможное в рамках той системы, в которой он должен действовать

2. Сфокусированность внимания на внешнем мире. Направляя внимание на происходящее вокруг, мы снижаем разрушительное воздействие стресса. Человек, уделяющий внимание окружающему миру, становится его частью, встраивается в систему, связывая себя с ней посредством психической энергии. Это, в свою очередь, позволяет ему лучше понять свойства системы и найти лучшие способы адаптации к стрессовой ситуации. Если не терять связь с происходящим, можно увидеть новые возможности, которые позволят отреагировать по-настоящему эффективно.

Человек, уделяющий внимание окружающему миру, становится его частью, встраивается в систему, связывая себя с ней посредством психической энергии

3. Открытие новых решений. Можно сосредоточить внимание на препятствиях и устранить их – такой подход называют «прямым». Второй путь предполагает концентрацию на ситуации в целом, раздумья над тем, можно ли поставить иные, более адекватные ей цели, и найти новые решения. Если вас уволили, вы можете пойти доказывать начальнику, что тот неправ, или же найти себе занятие в другом отделе. Практически в каждой ситуации можно найти возможности для роста. Но для того, чтобы такое преобразование стало возможно, человек должен быть готов к восприятию неожиданных возможностей.

Самодостаточная личность: итоги

Здоровый, богатый и могущественный человек не имеет преимуществ перед больным, бедным и слабым, когда речь идёт об установлении контроля над сознанием. Самодостаточную личность отличает способность с лёгкостью превращать потенциальные угрозы в задачи, решение которых приносит радость и поддерживает внутреннюю гармонию. Это человек, который никогда не испытывает скуку, редко тревожится, включён в происходящее и большую часть времени переживает состояние потока. Основные цели самодостаточной личности формируются в её сознании в процессе оценки переживаний, то есть создаются ею самой.

Если вас уволили, вы можете пойти доказывать начальнику, что тот неправ, или же найти себе занятие в другом отделе.
Практически в каждой ситуации можно найти возможности для

роста

Правила, следуя которым можно развить в себе качества такой личности, просты и напрямую связаны с моделью потока. В кратком изложении они выглядят так:

1. Ставить цели и уделять внимание результатам своих действий.
2. Полностью погрузиться в деятельность.
3. Уделять внимание происходящему вокруг.
4. Научиться радоваться сиюминутным переживаниям.

Создание смысла

Способность испытывать состояние потока в одной области вовсе не означает, что человек сможет достигать его всегда и во всём. До тех пор пока занятия и увлечения, приносящие нам удовлетворение, не связаны воедино высшим смыслом, мы не защищены от вторжения хаоса. Для того чтобы не утратить способность к оптимальным переживаниям, человеку необходимо сделать ещё один, заключительный, шаг в установлении контроля над сознанием.

Здоровый, богатый и могущественный человек не имеет преимуществ перед больным, бедным и слабым, когда речь идёт об установлении контроля над сознанием

Этот шаг подразумевает превращение всей жизни в одно потоковое переживание. Если человек ставит перед собой достаточно сложную цель, из которой логически следуют все прочие цели, и если он направляет всю свою энергию на развитие навыков, необходимых для достижения этой цели, тогда чувства и действия придут в

состояние гармонии и разрозненные части жизни соединятся вместе. Всё, чем такой человек занимается, имеет смысл в настоящем и связано с прошлым и будущим. Именно так можно наделить смыслом всю свою жизнь.

Выработка решительности

Для того чтобы не утратить способность к оптимальным переживаниям, человеку необходимо сделать ещё один, заключительный, шаг в установлении контроля над сознанием

К любой цели нужно относиться серьезно, а любая задача требует определённых действий. Между ценностью цели и усилиями, необходимыми для её достижения, существует взаимосвязь. Выполнение цели требует множества усилий, но именно эти усилия и наполняют смыслом достижение цели.

Самопознание – способ, посредством которого человек может упорядочить свои цели. Внутренний конфликт возникает из-за того, что за психическую энергию борются слишком много противоречащих друг другу желаний и целей. Единственная возможность преодолеть психологический конфликт между разными целями, борющимися за внимание человека, заключается в том, чтобы отделить существенные цели от неважных и построить между ними иерархию приоритетов.

Этот шаг подразумевает превращение всей жизни в одно потоковое переживание

Прежде чем вложить в ту или иную цель значительное количество психической энергии, стоит ответить себе на вопросы: действительно ли я хочу этим заниматься? Доставляет ли мне это радость? Буду ли я наслаждаться этим в будущем? Стоит ли это дело той цены, которую придётся заплатить? Если индивид не потрудился разобраться, чего же он на самом деле хочет, а его внимание настолько поглощено внешними целями, что он не замечает собственные чувства, он не сможет осмысленно планировать свои действия.

Самопознание – способ, посредством которого человек может упорядочить свои цели

Возвращение гармонии

Суть стратегии, благодаря которой можно найти смысл существования, заключается в том, чтобы искать способы упорядочивания своего сознания в опыте, накопленном прошлыми поколениями. Культура аккумулировала огромные знания, готовые к использованию, и они доступны каждому, кто хочет создать гармонию из хаоса.

Единственная возможность преодолеть заключается в том, чтобы отделить существенные цели от неважных и построить между ними иерархию приоритетов

Однако большинство людей игнорирует эти достижения, хотя поступать так – всё равно что каждому поколению заново выстраивать всё здание человеческой культуры. Ни один человек в здравом уме не захочет повторно изобретать колесо, огонь,

электричество и миллион других объектов, знания о которых мы получаем в процессе обучения.

Точно так же и пренебрежение к накопленной нашими предками информации и желание самостоятельно открыть достойные жизненные цели есть проявление слепого высокомерия. Шансы на успех в подобном предприятии примерно такие же, как при попытке построить электронный микроскоп без инструментов и знания физики. Если мы лучше поймём, почему мы такие, какие мы есть, и разберёмся в происхождении инстинктивных влечений, социальных стереотипов, культурных различий – словом, всех тех факторов, что оказывают влияние на формирование сознания, – нам будет проще направить нашу энергию куда следует.

Если мы лучше поймём, почему мы такие, какие мы есть, и разберёмся в происхождении инстинктивных влечений, социальных стереотипов, культурных различий – словом, всех тех факторов, что оказывают влияние на формирование сознания, – нам будет проще направить нашу энергию куда следует

Большинство людей, открывших для себя сложные жизненные темы, вспоминают, что восхищались каким-нибудь человеком или историческим деятелем, который и послужил для них образцом для подражания. Некоторые увидели новые возможности для действия в захватившей их книге. В лучших литературных произведениях можно почерпнуть немало примеров жизней, построенных на стремлении к достойной и осмысленной цели. Многие столкнувшиеся с вопросами о смысле существования вновь обрели надежду, узнав, что и другие до них пытались решать те же проблемы и смогли сделать это.

Смирившись с тем, что нам необходимо сотрудничать с окружающим миром, а не управлять им, мы, скорее всего, ощутим

облегчение, знакомое воротившемуся домой изгнаннику

Научившись отделять себя от других, мы должны научиться принимать мир таким, какой он есть, не теряя при этом с трудом обретённой индивидуальности. Мы должны верить в то, что Вселенная есть система, управляемая общими законами, с которыми нам придётся согласовывать наши мечты и желания. Смирившись с тем, что нам необходимо сотрудничать с окружающим миром, а не управлять им, мы, скорее всего, ощутим облегчение, знакомое воротившемуся домой изгнаннику. Проблема смысла жизни будет решена, когда наши личные цели сольются с потоком бытия.

Вы можете купить полную книгу в электронном виде у нашего партнера – компании [Литрес](#)