

– NASA сообщили, что нашли экзопланеты и там может быть жизнь. Вот неужели мы одни во Вселенной? И вообще зачем это все... Есть ли смысл?

– Даже книжка такая есть «Человек в поиске смысла»

– А я ее читала, даже на работу вставляла на час пораньше, чтобы почитать ее!

– Да, автор Виктор Франкл. А «Поток» Чиксентмихайи читала?

– Конечно! Это моя любимая книга! Из всех книг библиотеки Сбербанка – «Поток» самая любимая.

Так совершенно неожиданно диалог о моем любимом фильме «Interstellar» перешел к обсуждению non-fiction литературы. Мой замечательный друг Даша Долгова предложила мне поучаствовать в book challenge: каждый месяц мы читаем книгу, а затем встречаемся и рассказываем друг другу основные идеи/выжимку. На январь я выбрал одну из самых цитируемых книг в области популярной психологии – Михай Чиксентмихайи «Поток: психология оптимального переживания».



Древние мудрецы говорили: «Познай себя!» Эта книга дает отличную такую отличную «оптику» для самопознания, что это настоящий подарок. И гарантированное интеллектуальное удовольствие от чтения, хоть местами автор и «занудствует», что в принципе характерно для профессионального университетского ученого-интеллектуала высшего уровня. И самое главное – по сути эта книга о счастье и счастливой жизни!

В самой книге я бы выделил два ключевых момента.

Первое: графическое объяснение теории потока



Представьте что вы играете в теннис (можно в настольный) с игроком на голову сильнее вас. Вам будет не комфортно, вы будете испытать беспокойство, раздражение. Если вы сыграете с игроком гораздо слабее вас, то через определенный промежуток времени вам станет скучно. Между раздражением и скукой

находится состояние «потока». Важное условие: качественное переживание состояния «потока» должно привести к усложнению личности, иными словами – к развитию.

Второе: радость от переживания состояния «потока» характеризуется следующими компонентами

1. посильная задача
2. возможность сосредоточиться
3. четкие цели
4. обратная связь
5. увлеченность, ведущая к забыванию повседневных тревог
6. ощущения контроля над действиями
7. изменение восприятия времени – оно течет быстрее

Кстати, наиболее «потоковая» профессия по результатам исследования М.Чиксентмихайи – хирурги! Они сразу видят результаты своего труда, в отличие от многих других врачебных специализаций. Хотя и среди хирургов ученые находили тех, кто не испытывали состояние «потока» так часто, как их коллеги.

Интересно, что даже работая на заводском конвейере некоторые люди могут поймать «поток». Впрочем, прочитайте книгу и вы сами все узнаете.

Я категорически рекомендую ее прочитать всем аспирантам, поскольку написание диссертации это сплошной «поток»)))

Кто разучился читать книги – посмотрите выступление М.Чиксентмихайи [конференции TED с русскими субтитрами](#)