

Содержание

Как ковать счастье: секреты мастерства (предисловие редактора русского издания)	9
Предисловие автора к русскому изданию	15
Предисловие 1990 г.	19
1. Новый взгляд на счастье	23
<i>Введение</i>	23
<i>Краткий обзор содержания книги</i>	28
<i>Корни неудовлетворенности</i>	32
<i>Защитные функции культуры</i>	35
<i>Возвращение к переживанию</i>	41
<i>Пути к освобождению</i>	47
2. Анатомия сознания	51
<i>Границы возможностей сознания</i>	57
<i>Внимание как психическая энергия</i>	60
<i>Войти в себя</i>	64
<i>Беспорядок в сознании: психическая энтропия</i>	67
<i>Упорядоченное сознание: состояние потока</i>	71
<i>Усложнение и рост личности</i>	73
3. Радость и качество жизни	77
<i>Удовольствие и умение переживать радость</i>	80
<i>Из чего состоит переживание радости</i>	83
<i>Концентрация на решаемой задаче</i>	95
<i>Аутотелическое переживание</i>	106
4. Условия потока	111
<i>Потоковые занятия</i>	112
<i>Поток и культура</i>	119

Аутотелическая личность.....	126
Люди потока.....	134
5. Тело и поток.....	139
<i>Выше, быстрее, сильнее</i>	141
<i>Радость движения</i>	145
<i>Секс как поток</i>	146
<i>Предельный контроль — йога и восточные единоборства</i>	150
<i>Поток через ощущения: наслаждение зрением</i>	154
<i>Поток в музыке</i>	157
<i>Радость вкусовых ощущений</i>	163
6. Поток мысли.....	169
<i>«Матерь познания»</i>	173
<i>Игры разума и их правила</i>	177
<i>Игра слов</i>	182
<i>Дружба с Клио</i>	186
<i>Радости науки</i>	189
<i>Любовь к мудрости</i>	194
<i>Любители и профессионалы</i>	196
<i>Век живи — век учись</i>	197
7. Работа как поток.....	199
<i>Аутотелические труженики</i>	200
<i>Аутотелические профессии</i>	209
<i>Парадокс работы</i>	216
<i>Пустая трата времени</i>	222
8. Радость общения с собой и с другими.....	225
<i>Наедине с собой или вместе с другими?</i>	226
<i>Боль одиночества</i>	230
<i>«Прирученное» одиночество</i>	236
<i>Поток и семья</i>	240
<i>Радость дружбы</i>	252
<i>Широкие социальные связи</i>	257
9. Как обмануть хаос.....	261

<i>Преобразование трагедии</i>	262
<i>Совладание со стрессом</i>	268
<i>Сила диссипативных структур</i>	272
<i>Аутотелическая личность: итоги</i>	281
10. Создание смысла	289
<i>Что такое смысл</i>	291
<i>Развитие целенаправленности</i>	293
<i>Выработка решительности</i>	300
<i>Возвращение гармонии</i>	305
<i>Интеграция смыслов в жизненных темах</i>	308
Примечания	323
Литература	389