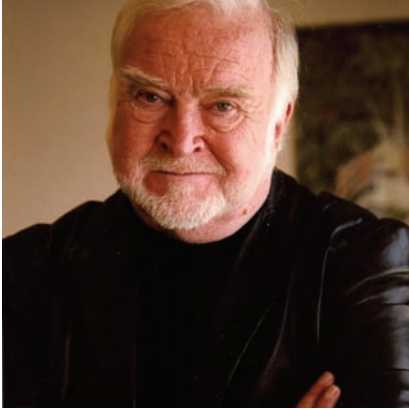


คนทำงานบันดาลใจกับจิตที่ไหลลื่น



มิฮาย ชิกเซนตมีฮายยี (Mihaly Csikszentmihalyi) เป็นนักจิตวิทยาที่เรียกว่า Positive psychology ซึ่งศึกษาจิตของมนุษย์ในเชิงบวกแทนที่จะมุ่งเน้นโรคหรือความผิดปกติทางจิต เขาได้พัฒนาแนวคิดเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การทำงานที่นำพามนุษย์ไปสู่ความสุขผ่านแนวคิดเรื่อง Flow หรือการไหลลื่นของจิต

การศึกษาวิจัยของเขาทำให้ค้นพบว่า มนุษย์ที่ได้ทุ่มเทฝึกฝนและพัฒนาทักษะความสามารถขึ้นในระดับหนึ่ง เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายจะเกิดแรงกระตุ้นให้ใช้ศักยภาพที่ตนมีเพื่อรับมือกับความท้าทายนั้น

ความท้าทายที่ว่า อาจเป็นเรื่องการแก้ปัญหาการงาน การสร้างสรรค์งานศิลปะ การเล่นกีฬา หรือแม้แต่การทำงานวิชาการก็ได้

จิตที่จดจ่ออยู่กับความท้าทายและความพยายามที่จะดึงศักยภาพของตนเองออกมานั้นทำให้จิตเข้าสู่ภาวะไหลลื่น เกิดสมาธิจดจ่อกับเรื่องราวที่ทำ จนลืมวันลืมเวลา หรือลืมกระทั่งความเหนื่อยยากอ่อนล้า มีพลังทำงานต่างๆ ต่อเนื่องอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

เขาเรียกสภาวะนี้ว่า Stage of flow หรือ Flow คือภาวะลื่นไหลของจิต

มันเป็นสภาวะที่มนุษย์ได้ใช้ศักยภาพสูงสุดของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับงาน เป็นภาวะแห่งความปิติสุขและความเบิกบานภายในที่เกิดจากการได้ใช้และได้พัฒนาศักยภาพของเราให้เติบโตและสมบูรณ์ขึ้น

ในภาวะเช่นนี้ ลาก ยศ สรรเสริญต่างๆ กลายเป็นเรื่องไม่มีความหมาย เพราะการบรรลุเป้าหมายของงานกลายเป็นสิ่งสูงสุดด้วยตัวมันเอง

การสร้างประสบการณ์การทำงานที่มนุษย์ได้ใช้ศักยภาพของตนเต็มที่จึงเป็นเป้าหมายสำคัญของ “คนทำงานบันดาลใจ”