

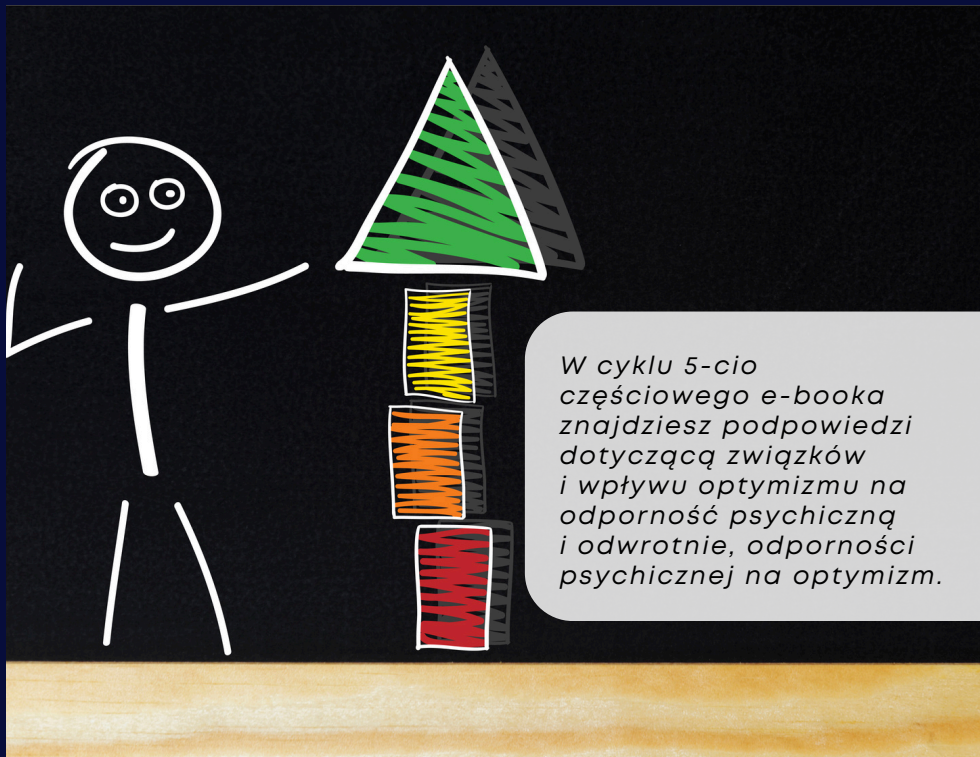


BONA FIDE

Optymizm a Odporność Psychiczna:

CZ. II Flow

Wojtek Grad



*W cyklu 5-cio
częściowego e-booka
znajdziesz podpowiedzi
dotyczącą związków
i wpływu optymizmu na
odporność psychiczną
i odwrotnie, odporności
psychicznej na optymizm.*

Co w drugiej części?

1. Jak Mihaly Csikszentmihalyi definiuje świadomość?	3
2. Jak podejście do świadomości Mihaly'a Csikszentmihalyi łączy się z modelem odporności psychicznej mierzonym arkuszem MTQ?	3
3. Jaka jest rola jaźni w zarządzaniu świadomością według Mihaly'a Csikszentmihalyi?	4
4. Jak możemy wyobrazić sobie rolę jaźni w budowaniu jakości życia?	4
5. A co można powiedzieć na temat odporności psychicznej Kucharza?	5
6. Podsumowanie	6

WSTĘP

To drugi z 5 serii e-booka dotyczącego związków między optymizmem a odpornością psychiczną. To są artykuły popularnonaukowe. Przywiązujemy ogromne znaczenie, żeby podawać informacje, prawdziwe, zgodne z naszą najlepszą wiedzą. Niemniej jednak czujemy się wyłącznie popularyzatorami pewnych idei. Biorąc pod uwagę formę wpisu na bloga nie możemy zamieścić tutaj całej naszej wiedzy. Zawsze jednak chętnie podyskutujemy, dopowiemy, doprecyzujemy. Wystarczy się skontaktować. Wskazujemy źródła skąd pochodzą informacje dla tych wszystkich czytelników, którzy chcą swoją wiedzę pogłębić.

Kto dzisiaj w roli głównej?

Mihaly Csikszentmihalyi, znany także jako "Człowiek przepływu", to wybitny psycholog, który przez lata badał psychologię szczęścia i kreatywności. Jego koncepcja szczęścia skupia się na pojęciu przepływu, stanu, w którym osoba jest całkowicie zaabsorbowana wykonywaną czynnością, czuje się silnie skoncentrowana i angażuje się w działanie z pełnym zaangażowaniem.

Jak Mihaly Csikszentmihalyi definiuje świadomość?

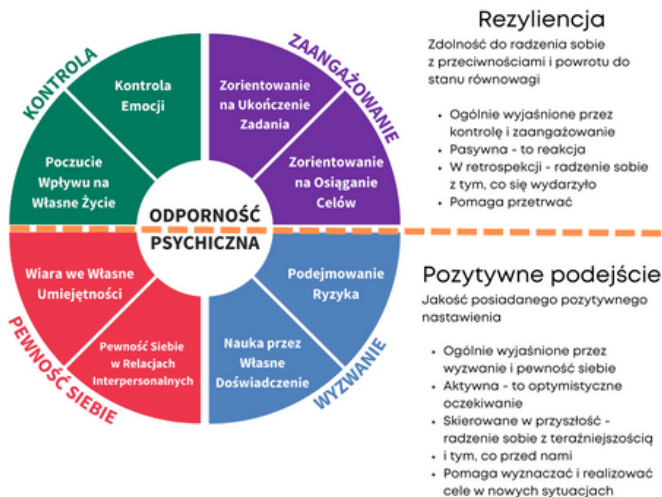
1. Świadomość możemy uważać za celowo uporządkowane informacje.
2. Świadomość to zbiór informacji na temat rzeczy, które widzimy, czujemy, doświadczamy, o których myślimy, których pożądamy.
3. Tymi informacjami możemy manipulować i je wykorzystywać lub pomijać.
4. Jest ona odpowiednikiem subiektywnie doświadczanej rzeczywistości.
5. Odzwierciedla to co dzieje się poza naszym ciałem w otoczeniu i w jaki sposób kodujemy informacje, jakie nadajemy im znaczenie.
6. Odbicie tych zjawisk w świadomości nazywamy naszym życiem.
7. Jest to suma wszystkiego co usłyszeliśmy, zrobiliśmy, widzieliśmy, przecierpieliśmy, na co czekaliśmy.
8. Istnieje dzięki złożoności systemu nerwowego stworzonego na podstawie instrukcji zawartej w chromosomach.
9. Nie jest jednak całkowicie kontrolowana przez program biologiczny.
10. Aby pościć kontrolę nad świadomością należy zrozumieć zasady jej funkcjonowania.

Jak podejście do świadomości Mihaly'a Csikszentmihalyi łączy się z modelem odporności psychicznej mierzonym arkuszem MTQ?

Istnieją ludzie którzy potrafią beznadziejne wręcz sytuacje obrócić w wyzwanie możliwe do podjęcia i zrealizowania i pokonania dzięki sile koncentracji na swoich zamiarach i celach pomimo trudności i przeszkód.

To podejście bardzo mocno koresponduje z dynamicznymi elementami odporności psychicznej takimi jak podejście do wyzwań, wiara we własne umiejętności, pewność siebie oraz umiejętność uczenia się na błędach, akceptację ryzyka.

Rezyliencja + Pozytywne nastawienie = Odporność psychiczna



Jaka jest rola jaźni w zarządzaniu świadomością według Mihaly'a Csikszentmihalyi?

Jaźń jako stały element świadomości, który zawiera wszystko to co pojawiło się w niej przez lata, to przede wszystkim hierarchii celów człowieka. W sposób symboliczny określa wszystkie zawarte w niej elementy oraz ich wzajemne relacje.

Jak możemy wyobrazić sobie rolę jaźni w budowaniu jakości życia?



Wyobraźmy sobie kucharza, który stoi w sercu swojej kuchni - przestrzeni pełnej różnorodnych składników, przyrządów kuchennych i narzędzi. Ten kucharz jest niczym jaźń według modelu Mihaly'a Csikszentmihalyi. Jego kuchnia to kompleksowy świat doświadczeń, talentów, świadomości umiejętności i pasji, które składają się na jego unikalną tożsamość.

Każde danie, które przygotowuje, jest jak kolejny aspekt jego życia - unikalne połączenie składników, które reprezentuje różne doświadczenia, myśli, emocje i cele. Praca nad danym daniem wymaga od kucharza uwagi, skupienia, a także kreatywności i umiejętności adaptacji. Musi on wybrać odpowiednie składniki, które harmonijnie połączą się w całość, reprezentując jego aktualne cele, zamiary i dążenia. W tym procesie decyduje, które składniki są najbardziej istotne, a które mogą poczekać na swoją kolej, więc można je pominąć.

Niekiedy kucharz musi zmierzyć się z niepowodzeniami - może przesolić zupę czy przypalić sos, co w jego kuchni odpowiada trudnościom i wyzwaniom życiowym. Jednak dzięki swojej odporności psychicznej, wewnętrznemu zasobowi sił i doświadczeniu, jest w stanie zaradzić problemom, znaleźć nowe rozwiązania, a nawet odkryć w tych błędach źródło nowych inspiracji.

Metafora kucharza i jego kuchni ukazuje, jak jaźń według Csikszentmihalyi jest procesem ciągłego tworzenia i odkrywania siebie poprzez doświadczenia, wybory i działania. Jest to nieustająca podróż poznawcza, w której każde doświadczenie, sukces czy porażka, jest jak składnik, który wzbogaca smak życia i przyczynia się do rozwoju własnej, unikalnej tożsamości.

A co można powiedzieć na temat odporności psychicznej Kucharza?

Odporność psychiczna Kucharza jest niczym zbiór niezawodnych przepisów, które zgromadził na przestrzeni lat. Każdy przepis reprezentuje strategię radzenia sobie z niespodziewanymi wyzwaniami – przypalonym daniem, niespodziewanym brakiem kluczowego składnika, czy zbyt intensywnym ogniem. Kiedy więc nadejdzie burza w postaci nieoczekiwanego zdarzenia, kucharz sięga po swój sprawdzony zeszyt przepisów, aby znaleźć najlepsze rozwiązanie. To właśnie jego odporność psychiczna pozwala mu nie tracić głowy, lecz działać z opanowaniem i skupieniem, nawet gdy płomień wysoko sięgają, a kuchnia wypełniona jest dymem.

Ta odporność psychiczna to także tajny składnik, który kucharz dodaje do każdego dania – nie jest wyczuwalny gołym okiem, lecz jego obecność czyni danie kompletnym. Kiedy coś idzie nie tak, kucharz nie ulega panice. Zamiast tego, korzysta z głębokiej wiedzy o tym, jak składniki mogą ze sobą współgrać, aby nawet w pozoru zepsute danie zamienić w nową, nieoczekiwanie wspaniałą kreację. Jego odporność psychiczna umożliwia mu widzenie potencjalnych rozwiązań tam, gdzie inni widzieliby tylko problem.

Podobnie, gdy nadejdzie czas na eksperymentowanie z nowymi przepisami, co wymaga wyjścia poza strefę komfortu i ryzykowania, odporność psychiczna dodaje kucharzowi odwagi. Jest jak sieć bezpieczeństwa, pozwalająca mu eksplorować nieznaną z przekonaniem, że poradzi sobie z ewentualnymi niepowodzeniami. Nie obawia się zmian, ponieważ wie, że nawet jeśli danie nie wyjdzie za pierwszym razem, nauka płynąca z doświadczenia jest nieoceniona i stanowi kolejny krok w kierunku mistrzostwa.

Podsumowanie:

Odporność psychiczna to fundament, na którym opiera się cała kuchnia. Pozwala kucharzowi na tworzenie nie tylko smacznych, ale i mądrych dań, które są odzwierciedleniem jego życiowej filozofii: zrozumienia, że każde doświadczenie, dobre czy złe, jest składnikiem, który ma swoje miejsce w przepisie na życie. Dzięki odporności psychicznej kucharz jest gotów przyjąć każdą zmianę, jako kolejną okazję do nauczenia się czegoś nowego, ulepszenia swoich umiejętności i dodania kolejnej wyjątkowej strony do swojego bogatego zeszytu przepisów.

Może doświadczyć flow, czyli stanu głębokiego zaangażowania i satysfakcji z wykonywanej czynności. Jest to możliwe, gdy wszystkie składniki harmonijnie się łączą, a proces gotowania przebiega płynnie i bez zakłóceń. Jest to moment, kiedy kucharz całkowicie zanurza się w swojej pracy, tracąc poczucie czasu i przestrzeni, a gotowanie staje się dla niego źródłem głębokiego zadowolenia i radości. Jest spójny, kompetentny, prawdziwy i mówiąc po prostu szczęśliwy i spełniony.

W następnym odcinku:

Jakie znaczenie ma odporność psychiczna dla budowania doświadczeń i zapamiętywania według Daniela Kanehamana.

Pytanie do samo refleksji

1. Jakie sytuacje w moim życiu sprawiły, że czułem się całkowicie zaabsorbowany i skoncentrowany na wykonywanej czynności (stan przepływu)? Czy dostrzegam w tych momentach większy optymizm w stosunku do siebie i swojego otoczenia? - To pytanie zachęca do refleksji nad osobistymi doświadczeniami przepływu i ich wpływem na postrzeganie siebie i świata w bardziej optymistycznym świetle.

2. Czy potrafię wykorzystywać trudne sytuacje jako szanse do rozwoju i nauki? Jakie konkretne przykłady z mojego życia mogę przytoczyć? - Pytanie to skłania do rozważenia, jak podejście do wyzwań i trudności może wpływać na budowanie odporności psychicznej i postrzeganie tych sytuacji jako okazji do wzrostu.

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



BONA FIDE

**Specjalne podziękowania dla naszego Partnera
AQR International**

