

I'm Learning English

Learning Institute ⇒ <http://ile.li.kmutt.ac.th/>

May 2009

Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi is a professor at the Claremont Graduate University in Claremont, California.

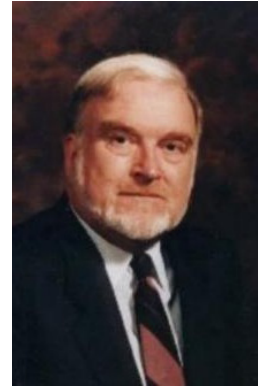
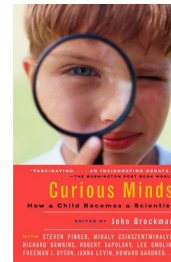
Mihaly grew up in Italy before he emigrated to the US.

In 1948, Italy had political problems. Mihaly and his friend debated whether democracy or dictatorship would reign over Italy. So, they tried to find out whose neighborhood was more Red (communist) by checking marks for newspaper of both sides sold at a news kiosk.

Mihaly found that there are more marks for Red newspaper in his friend's neighborhood but his friend said "It's not the total number that counts, but the relative frequency because my community is diluted by a larger number of non-Communists."

Mihaly then realized that numbers can be deceiving and there is no safety in numbers.

SOURCE: Curious Minds



ชุดจิตใจ ใฝ่รู้: อะไรคือ แรงบันดาลใจ ให้เด็กเลือกเป็นนักวิทยาศาสตร์

มีฮาย ชิกเซนมีฮาย

เขาเติบโตในอิตาลีก่อนย้ายไปอยู่ที่สหรัฐฯ

ในปี 1948 อิตาลีมีปัญหาการเมือง มีฮายกับเพื่อน ถกเถียงกันว่าประชาธิปไตยหรือเผด็จการจะได้ปกครองประเทศ จึงพยายามหาว่า ชุมชนที่ใครอยู่เป็นฝ่ายสีแดง (คอมมิวนิสต์) มากกว่ากัน โดยเช็คยอดจำหน่ายหนังสือพิมพ์การเมืองของทั้งสองพรรคที่แผงหนังสือ

มีฮายพบว่า ชุมชนของเพื่อน มียอดจำหน่ายหนังสือพิมพ์สีแดงมากกว่าชุมชนของเขา แต่เพื่อนเขาพูดว่า "จำนวนรวมไม่สำคัญหรอก แต่เป็นความถี่สัมพัทธ์ต่างหาก เพราะชุมชนของฉัน มีจำนวนคนที่ไม่ใช่คอมมิวนิสต์เยอะกว่า"

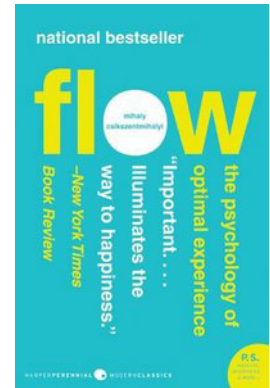
มีฮายจึงตระหนักว่า ตัวเลขสามารถหลอกหลวงได้ และปริมาณมากไม่ได้หมายความว่าถูกต้อง

I'm Learning English

Learning Institute ⇒ <http://ile.li.kmutt.ac.th/>

May 2009

Flow: The Psychology of Optimal Experience



According to *Flow: The Psychology of the Optimal Experience*, Mihaly

Csikszentmihalyi recognizes the importance of “flow” or the optimal experience which occurs when people are involved in any activity that they enjoy doing and nothing else seems to matter.

Flow is a metaphor to describe an effortless action or activity people feel in moments that stand out as best in their lives. Everything seems to move along in a steady state without anxiety.

To achieve the flow state, a person’s skill level must comply with the challenge level of a task.

If the skill level is lower than the challenge level, there will be anxiety. If the skill level is higher than the challenge level, there will be boredom.

โฟลว์:ประสบการณ์ที่ดีที่สุด

ในหนังสือเรื่อง *Flow: The Psychology of the Optimal Experience* มีฮาย ชิกเซนมีฮายกล่าวถึงความสำคัญของ “โฟลว์ หรือ ประสบการณ์ที่ดีที่สุด” ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อผู้คนได้ทำกิจกรรมที่ตนสนุกสนานจนดูเหมือนไม่มีสิ่งอื่นใดสำคัญ

คำว่า “โฟลว์” (ไหลลื่น) เป็นการอุปมาเพื่ออธิบายการกระทำหรือกิจกรรมที่ผู้คนรู้สึกในช่วงเวลาที่ถือว่าเป็นช่วงที่ดีที่สุดในชีวิต ดูเหมือนทุกสิ่งเคลื่อนที่ไปอย่างคงที่โดยปราศจากความวิตกกังวล

เพื่อให้เข้าถึงภาวะโฟลว์นี้ ระดับทักษะของบุคคลต้องสอดคล้องกับระดับความท้าทายของงาน

ถ้าระดับทักษะต่ำกว่าระดับความท้าทายจะเกิดความวิตกกังวล ถ้าระดับทักษะสูงกว่าระดับความท้าทายของงาน จะเกิดความเบื่อหน่าย

(กรุณาอ่านต่อ)

REFERENCE: “Flow”: The Psychology of Optimal Experience

I'm Learning English

Learning Institute ⇒ <http://ile.li.kmutt.ac.th/>

May 2009

Finding Flow

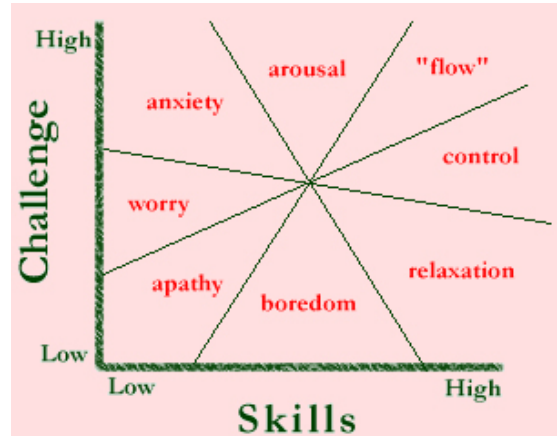
The quality of life does not depend on happiness alone, but also on what one does to be happy.

It is so sad that people spend 2/3 of the day doing what they do just because they had to do it and because they had nothing better to do. So, a typical day is full of anxiety and boredom.

However, Mihaly Csikszentmehalyi notices that during the remaining 1/3 of the day what we feel, what we think and what we do are in harmony, we will enjoy and have **optimal experience** called "flow". It is a fine balance between one's ability and the challenge of an activity.

According to his chart, there are 8 experiences according to the level of skill and challenge. If both variables are high, **flow** will occur in such activity.

REFERENCE: Finding Flow



โฟลว์ (2)

คุณภาพชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสุขเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราทำ เพื่อให้มีความสุขด้วย

น่าเสียดายที่ผู้คนใช้เวลา 2/3 ในแต่ละวันไปกับการทำสิ่งต่างๆ เพียงเพราะต้องจำใจทำและเพราะไม่มีอะไรที่ดีกว่านี้ให้ทำ ชีวิตในแต่ละวันจึงเต็มไปด้วยความก্লุ้มใจและความเบื่อหน่าย

แต่มีหลายสิ่งสังเกตเห็นว่า ในช่วงเวลา 1/3 ที่เหลือนั้น สิ่งที่เราารู้สึก คิดและทำ จะผสมผสานเป็นหนึ่งเดียว เราจะสนุกสนาน เกิดประสบการณ์ที่ดีที่สุด เรียกว่า "โฟลว์" ซึ่งเป็นความสมดุลระหว่างความสามารถของเรากับความท้าทายของกิจกรรม

มีหลายแบบประสบการณ์ออกเป็น 8 แบบ ตามระดับทักษะและความท้าทาย ถ้าตัวแปรทั้งสองอยู่ในระดับสูง จะเกิด "โฟลว์" ขึ้นในกิจกรรมนั้น

I'm Learning English

Learning Institute ⇒ <http://ile.li.kmutt.ac.th/>

May 2009

The Fairly Intelligent Fly



One day a fairly intelligent fly buzzed around above the web so long without lighting that the spider appeared and said, "Come on down."

But the fly was clever and said, "I never light where I don't see other flies and I don't see any other flies in your house." So he flew away until he came to a place where there were a great many other flies.

He was about to settle down among them when a bee buzzed up and said, "Hold it, stupid, that's flypaper. All those flies are trapped."

"Don't be silly," said the fly, "they're dancing."

So he settled down and became stuck to the flypaper with all the other flies.

Moral:

There's no safety in numbers.

SOURCE: James Thurber, "The Fairly Intelligent Fly"

แมลงวันเจ้าปัญญา

วันหนึ่ง แมลงวันเจ้าปัญญาตัวหนึ่งบินวนรอบใยแมงมุมอยู่นานโดยไม่ลงไปเกาะ จนกระทั่งแมงมุมปรากฏตัวขึ้น และบอกว่า "ลงมาสิ"

แต่แมลงวันฉลาด จึงตอบไปว่า "ข้าไม่ไปในที่ที่ไม่มีแมลงวันอื่นอยู่เด็ดขาด ข้าไม่เห็นแมลงวันอยู่ในบ้านของเจ้าเลยสักตัว" ว่างแล้วแมลงวันก็บินหนีไปจนถึงสถานที่หนึ่ง ซึ่งมีแมลงวันอยู่มากมาย

ขณะที่แมลงวันจะลงไปรวมกับฝูงแมลงวัน มีผึ้งตัวหนึ่งบินผ่านมา พลังพูดว่า "หยุดก่อน เจ้าโง่ นั่นมันที่ดักแมลงวัน เจ้าพวกนั้นติดกับดัก"

แมลงวันตอบว่า "อย่าโง่ไปหน่อยเลย แมลงวันพวกนั้นกำลังเต้นรำกันต่างหาก"

ว่างแล้ว แมลงวันจึงร่อนลงและติดกับที่ดักแมลงวัน เช่นเดียวกับแมลงวันตัวอื่น

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า จำนวนมากไม่ได้

หมายความว่าปลอดภัย (เมื่อมีคนมากมายทำอะไรสักอย่าง ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นสิ่งที่ดี)