

وضعیت غرقگی (flow state)

غرقگی وضعیت عملکرد بالا است.

غرقگی را می توان به عنوان بخشی از یک چرخه چهار مرحله ای ترسیم کرد.

بنابراین ما می دانیم در کجای چرخه قرار داریم و میتوانیم مرحله بعدی را آغاز کنیم و مدت زمان حضور در حالت غرقگی را به حداکثر برسانیم.

چرخه غرقگی یک نقشه راه برای **مهار توانایی های** ما و هدایت آنها به سمت تجربه های اوج است. هر مرحله پویایی های عصبی شیمیایی و ویژگی های روانی منحصر به فردی را ارائه می دهد که عملکرد ما را شکل می دهد.

مرحله 1: کوشش

این مرحله ممکن است غیرمنتظره به نظر برسد، اما برای رشد لازم است. در این مرحله به صورت **قصدمند** و آگاهانه به فعالیت مورد نظر خود می پردازید. این مرحله **نیازمند تلاش** است. مغز شما باید از **منطقه آسایش** خود بیرون رانده شود - با تحریک این واکنش جنگ یا گریز، شما در شرایطی که برای شتاب یادگیری لازم است قرار می گیرید. در این مرحله فعالیت بخش های **پیش پیشانی** زیاد است. **مقدار مناسب استرس** به تقویت تمرکز شما برای پرورش یادگیری عمیق تر کمک می کند.

مرحله 2: رهایی

مرحله رهاسازی برای ورود به وضعیت غرقگی بسیار مهم است زیرا به مغز اجازه می دهد تا کنترل آگاهانه را **رها** کند و انتقال از تفکر آگاهانه و قصدمند به **پردازش خودکار** و ناخودآگاه را تسهیل می کند.

بهترین راه برای وارد شدن به مرحله رهایی **فعالیت بدنی** تجسم یافته است که در آن شما خود را با ورزش شدید خسته نمی کنید، بلکه برای آرام کردن مغز خود **حرکتی سبک** انجام می دهید. این فعالیت ها امواج مغزی آلفای آرام بخش را آزاد می کنند که با آرامش همراه است.

الگوهای متداول را بشکنید. نفس بکشید و کارهای متفاوتی را ترجیحاً با حرکات سبک در فضای باز انجام دهید تا بهترین نتیجه را کسب کنید (مانند دوچرخه سواری، پیاده روی در طبیعت، باغبانی، انجام حرکات کششی)

مرحله 3: غرقگی

وقتی به فعالیت خود بازگردید، ممکن است در حالت غرقگی و اوج خود باشید.

چگونه متوجه می شوید که در حالت غرقگی هستید؟

فارغ از خود بودن: از دست دادن خودآگاهی یا نفس.

بی زمان بودن: ادراک تغییر یافته از زمان.

بی نیاز از تلاش: (در حالت غرقگی کاری که مشغول انجام دادن آن هستید نیازمند تلاش زیادی نیست. چون فعالیت بخش پیش پیشانی مغز کم شده و بخش های خودکار و اتوماتیک در حال فعالیت هستن و انرژی مغزی کمتری صرف می شود)

غنا در ورزشی و تجربه.

هنگامی که در وضعیت غرقگی هستید، امواج مغز شما به ترکیبی از موارد زیر تغییر می کند:

آلفا (آرامش، تجسم، خلاقیت)

تتا (مراقبه، شهود، حافظه)

گاما (لحظه های یورکا، مراقبه زمانی که منتقد درونی شما ساکت می شود)

مرحله 4: به خود آیی (بازیابی)

وضعیت غرقگی به شدت بر سیستم عصبی مرکزی، مغز و بدن ما تأثیر می گذارد. **زیاده روی نکنید** و به مهمترین مرحله این چرخه یعنی به خود آیی احترام بگذارید، در غیر این صورت ممکن است دچار آسیب یا **فرسودگی** شوید.

حداکثر 3-4 مرتبه در روز این کار را انجام دهید، اما باید قبل از شروع مرحله اول، روش های به خود آیی و بازیابی فعال را به کار بگیرید.

همچنین بین **بازیابی فعال** و **بازیابی غیرفعال** تفاوت وجود دارد. ریکاوری غیرفعال ممکن است نگاه کردن به تلویزیون و تغییر دادن شبکه ها بدون دقت به محتوای برنامه ها باشد. یا گشت و گذار در شبکه های اجتماعی مجازی و بالا و پایین کردن صفحه موبایل باشد، اما نوع واقعی بازیابی – بازیابی فعال همان چیزی است که برای جوان سازی ذهن و بدن خود به آن نیاز دارید مثل دوش آب سرد، سونا، مدیتیشن، ، انجام بازی های بی هدف، تجربه شادی و خنده.