

## Valge Elevandi nõuandevihik nr 4

Täna tuleb juttu **ELUTÄHTSATEST OSKUSTEST TÄNAPÄEVA MAAILMAS.**

Tänapäeval kuuluvad elutähtsate oskuste hulka **MÄRKAMIS-** ja **KESKENDUMISVÕIME**, mis puudutab arusaamisvõimet, mälu, õpivõimet, omaenese emotsioonide ja nende põhjuste tajumist, teiste inimeste emotsioonide äratamist ja osavust suhtlemisel ning **ENESETEADLIKKUS**, millest sõltub **ENESEJUHTIMINE** elus ettetulevates erinevates olukordades.

Meil on võimalik oma emotsioone märgata ja neid juhtida – see on **emotsionaalse intelligentsuse baasiks**. Meil on võime märgata ja ära tunda teiste inimeste emotsioone – see on **sotsiaalse intelligentsuse aluseks**. Ajul on võime luua suhteid iseenda ja teiste inimestega. Erinevate uurimistööde tulemusena võib öelda, et just **SUHTED** on nr 1 faktor inimese vaimse ja füsioloogilise (meditsiinilise) tervise, pikaajalise ja õnnelikkuse määra kujundamisel. Elutarkuski tuleneb suuresti positiivsetest ühendustest teistega.

***Päheõpitud vastused kaotavad mõtte, kui küsimused on muutunud.***

Tavapäraselt **juhivad inimese elu juhuslikkus** ja **automaatpilot**. See pole normaalne, ehkki väga tavaline. **Charles Jacobs** kirjutab raamatus „*Management Rewired*“ eksperimentidest, mis näitavad, et inimesed ei otsusta ega lahenda probleeme teadlikult, vaid me saame oma otsustest teadlikuks alles hetkel, kui otsus on juba ebateadlikke protsesside kaudu tehtud. Ka ei leia me asjadele seletusi sel viisil, nagu arvame. Loogilised põhjendused ongi kõigest selleks, et õigustada otsuseid, mida oleme juba teinud. Niisiis kannavad meie otsustusprotsessi automatismid ja emotsioonid, mitte loogika, nagu me arvama kipume.

**MÄRKAMINE** ehk **TEADLIKKUS** tähendab tõelist kohalviibimist praeguses hetkes. Süües me teame, et sööme. Kõndides teame, et kõnnime. Teadlikkuse vastand on **unustamine**. Me sööme, kuid ei tea seda, sest tähelepanu on mujal. Kui toome oma tähelepanu tagasi selle juurde, mis juhtub siin ja praegu, siis on see teadlikkus. **Automaatsuse vähenemine tähendab vabadust.**

*„POLEVİK on koht, kus 95% inimestest veedab 95% oma ajast. Vaid vähemus meist elab hetkes või olevikus. Enamus rähkleb takerdumuna kas tulevikku või minevikku, aegadesse, millest üht enam pole ja teist veel mitte. Ehk siis polevikus.“ /Inga Raitar/*

Teoorias võib värskete, äsja kogetud emotsioonide jagamine Facebookis või Twitteris tunduda kui ülim hetkes elamine, aga reaalsus on see, et sa ei saa seda hetke nautida, kuna oled liiga hõivatud sellest kirjutamisega. Sa oled teiste jaoks oleviku dokumenteerimisega nii hõivatud, et ei suuda enda emotsioone registreerida.

- Milline on su tähelepanu kvaliteet?
- Kas su tähelepanu on unine? Igavlev? Või oled tõeliselt tähelepanelik?



**2012.a. Gillingsworthi** poolt läbiviidud uurimuse põhjal 46,9 % täiskasvanutest ei suutnud töökeskkonnas keskenduda üle 2 minuti. Näiteks raamatut lugedes **kalduvad lugeja mõtted tavaliselt kõrvale 20-40% lugemise ajast.**

Tänapäeval peame hakkama saama väga **stiimulirikkas keskkonnas**. Meile tundub, et jagame tähelepanu mitme ülesande vahel. Tegelikult aga pigem vahetame väga kiiresti tähelepanu fookusi, nagu žonglööri hoiab vaid kahe käega ringluses suuremat hulka objekte.

Tähelepanu ei ole veniv õhupall, mida saab jagada kaheks, vaid kõigest kitsas, piiratud mõõtmega toru. Me mitte ei jaga tähelepanu, vaid **lülitume hoopis kiiresti ühelt ülesandelt teisele**. Niisugune ümberlülitumine takistab aga tähelepanu täies mahus ja keskendunult kasutamast.



**RÖÖPRÄHKLEMINE** on otseselt seotud meie **ÕNNETUNDEGA**. Harvardi psühholoogid **Killingsworth** ja **Gilbert** viisid **2010. aastal läbi uurimuse "Uitav meel on õnnetu meel"**. Uurimuses osales 2500 inimest ligi kaheksakümnest riigist. Nende mobiiltelefonile saadeti sõnumeid eri aegadel keset päeva ja esitati kolm lihtsat küsimust:

- 1) Mida sa praegu teed?
- 2) Kas sa oled keskendunud käsil olevale tegevusele?
- 3) Kui õnnelikuna sa end tunned?

Uurimuse tulemusena leiti, et oleme kõige õnnelikumad keskendununa käsil olevale tegevusele. Hea toidu ja imelise vaate nautimise jaoks on ju mõnus olla 100% kohal! Selle uurimuse tulemuste põhjal võib väita, et keskendunud kohalolek pakub õnnetunnet ka siis, kui teeme midagi sellist, mis meile ei meeldi. Näiteks naine, kes peseb keskendunult nõusid, on õnnelikum kui see, kes mõtleb samal ajal tööle või puhkusele. Seega näeme, et praeguse hetke ja tegevuse teadvustamine pakub suuremat heaolu- ja õnnetunnet. Olgu see hetk siis ka kõige tavalisem - pesu triikimine, riietumine või poesabas seisimine.

2011.a. Harvardis läbiviidud uuringus leiti, et **multitasking vähendab inimese võimekust seitsmel erineval moel**. Multitaskingu puhul on mingid tegevused automaatsed. Võimsa **KESKENDUMISEGA** kaasneb meelerahu, millest omakorda sünnib rõõm. Keskendumisostkust on võimalik trennida. Ilma piisava kasutuseta võib see kangu jääda., aga korralikult trennides see areneb.

Keskendumisvõime määrab selle, kui hästi suudame mis tahes ülesandega toime tulla. Keskendumisvõimest sõltub oskus eluga toime tulla. **Hajevilolek võrdub võimaluste käestlaskmisega.**

## **TÄHELEPANUFOOKUS**

Tähelepanufookus on suunatud psüühiline energia. **MILLELE KESKENDUD, SEDA VÕIMENDAD!**



Enesele (vajadusel ka teistele) esitatud küsimuste läbi saame valida teadlikult tähelepanusuuna igal ajahetkel.

### **KASULIKUD FOOKUSED:**

- **EESMÄRGI FOOKUS**

Mida ma tahan saavutada? Mis on (praegu) minu eesmärk?

- **VÕIMALUSTE – LAHENDUSTE FOOKUS**

Kuidas soovitud tulemuseni jõuda? Mis sõltub minust? Milliseid võimalusi mul on? Milliseid lahendusi võiks kasutada/peaks kasutama?

- **UUDISHIMU ja ARENGU FOOKUS**

Mida on mul sellest olukorrast õppida? Millise kasuliku õppetunni sain? Mida edaspidi rohkem või vähem teha? Mida on kasulikum tegemata jätta? Millise teadmise/kogemuse võrra olen nüüd rikkam?

- **TÄNULIKKUSE FOOKUS**

Mille üle oma elus olen tänulik? Mille üle olen tänulik selles olukorras?

Mis mul juba olemas on?

Tänulikkus praeguse hetke eest on küllus. /Eckhart Tolle/

- **HEATAHTLIKU LÕBUSUSE FOOKUS**

„Inglid suudavad lennata, sest nad võtavad end kergelt.“

Mis selles olukorras naljakat on? Kuidas see paistaks läbi koomiku silmade? Mille üle võib siin naerda?



**Proovi järgi: MÕTLE ÜHEST SULLE PROBLEEME VALMISTAVAST OLUKORRAST JA KESKENDU JÄRGMISTELE KÜSIMUSTELE:**

1. Mida sa selles olukorras tahad saavutada? Mis on sinu eesmärk?
2. Kuidas sa selle tulemuseni jõuad? Milliseid võimalusi sul selleks on?
3. Mida sa sellest olukorrast oled õppinud?
4. Mille üle saad olla tänulik seoses selle olukorraga?
5. Mille üle võiks selles olukorras naerda? Kuidas see olukord tunduks läbi koomiku silmade?

**Kuidas hindad nende küsimuste mõju?**

**Mis on peale neile küsimustele vastamist muutunud?**

Harvardi ülikooli psühholoogiaprofessor **Ellen Langer** on aastaid korraldanud eksperimente inimeste **tähelepanuvõimet uurides**. Üks olulisemaid isikupära suurendamise viise on kasvatada endas **märkamis- ja tähelepanuvõimet** ehk **TEADLIKKUST**, leiab Langer.

Me liigume tihti peale nagu poolunes – sest meie tegevused ning igapäeva-askeldustega seotud mõtted on nii sisse harjunud, rutiinsed, et neile pole tarvis kuigivõrd vaimujõudu kulutada. Sama ristmik iga päev, kohviaparaat kontoris vuristab alati sama jooki, riidekapp ja vannitubagi seisavad sama koha peal... Nii elamegi pool elu nagu kinnisilmi, lihtsalt, mõnusalt... etteaimatavalt.

**Teadlikkus on see, kui me tunnistame oma stereotüüpset mõtlemist ja loome selle pinnalt uusi kategooriaid, uusi, klišeeväliseid seoseid.** Inimesel on vabadus valida konteksti, pöörata negatiivne positiivseks või leida olukorrale uus tähendus ja mõte.

**KUI ME POLE TÄHELEPANELIKUD, SIIS ME EI MÄRKA OMA TEGUSID, SÕNU JA NENDE ALUSEKS OLEVAID MOTIIVE.** Tähelepanelikkus on vajalik eeltingimus oma elu võimaluste mõistmisel. Tähelepanelikkuseta ja oma mõtetes ning emotsioonides toimuva teadvustamata ei saa me hakata muutma ennast ega olukorda, milles viibime. Tähelepanelikkus on lähtepunkt – ukse avamine võimalustele.

*Kolm meest teevad tiigri*

Ühel pimedal ööl istusid neli meest vaikselt külaväljaku ääres. Järsku tormas neist mööda metsliga, riivates üht meestest ja kadudes ööpimedusse. Mees, keda siga oli riivanud röögatas: „Tiiger!“ Ülejäänud kaks meest, kes olid paanikas, karjatasid samuti: „Tiiger!“ Suure lärmi peale ärkas kogu küla ja tekkis kaos, kuna kolm meest rääkisid tiigri rünnakust. Kiiresti moodustati jahisalk, kes pidi küla vabastama tiigri terrori alt. Metsliga, kes oli nüüdseks jõudnud maha rahuneda silmitses toimuvat passiivselt eemal asuvast metsasalust. Ta vaatas, kuidas inimesed keset ööd sebisid, rajades kaitseehitisi ja murelikud emad kamandasid oma lapsed hüttidesse, kuniks tiiger saab tapetud. Võltreaalsus vabaduses olevast tiigrist valitses kogu küla üle. (Shawn Achor „Before Happiness: The 5 Hidden Keys to Achieving Success, Spreading Happiness, and Sustaining Positive Change“)

Oma tähelepanu valitsemine lubab meil oma elus täielikult kohal olla, näha maailma selgema pilguga, teha tarku ja läbimõeldud tegusid ning muuta seda, mida on tarvis muuta. Kui suudad kahekordistada selle aja, mille jooksul oled oma elus tõepoolest kohal, olles igal hetkel teadlik sellest, mis toimub sinu sees ja ümbritsevas maailmas, siis on see võrdne oma oodatava eluea kahekordistamisega



### **Proovi järgi: KATSETA NÄDALA JOOKSUL TÄHELEPANELIKKU MÄRKAMIST**

Tähelepanelikkuse igapäevane harjutamine pole lihtne – liiga palju on infot, mis tuleb läbi töötada, liiga palju on kõike seda, mis tähelepanu kõrvale juhib. Ent on olemas meetodeid, mis võivad meid aidata. Võid kasutada mingit märguannet, et tähelepanu taastada. Näiteks iga kord, kui heliseb telefon või valmistad endale tassi kohvi / teed, püüa suunata tähelepanu endale. Piisab, kui lihtsalt peatud korraks ja hingad mõned korrad sügavalt ning jätkad sellega, mis sul käsil oli, kuid nüüd juba kõrgendatud tähelepanu ja kohalolekutundega.

Teine võimalus on võtta endale päevas mõned lühikesed vabad hetked, mille jooksul end uuesti koguda.

Vali üks neist meetoditest ja katseta seda nädala jooksul. Mida märkad neil tähelepanelikkuse hetkedel? Kas nende tähelepanelikkuse hetkede mõju ulatub ka päeva ülejäänud osadesse? Kas tähelepanelikku märkamist on lihtne meeles pidada?

*Vahel tuleb veidikeseks lihtsalt seisma jääda:  
seisatada, mõeldes, mis on tormamise suund.  
Seisatada, kuni tunned, nõnda ei saa jääda,  
kõik siin pöörab valeks, tuleb leida muud.*

*Ja siis tuleb tasapisi uues suunas minna,  
jätta meelde tormamise tulutus ja tusk.  
Tuleb väga rahulikult tulevikku minna,  
kaasa võtta selge lootus, armastus ja usk.*

*Ave Alavainu*

**Tähelepanelikku märkamist soovides,  
Sinu Valge Elevant**