



Tue työelämätaitoja,

Itseä ja mieltä voi vahvistaa työssä taitavammaksi kirjojen keinoin. Toimittaja Terhi Mäkinieni tutustui kirjojen antiin mielen ja itsen kehittämässä.

TEKSTI: TERHI MÄKINIEMI

KESKITTÄMISKYVYN ELVYTY SOPAS

Minna Huutilainen, Mona Moisala: *Keskittämiskyvyn elvytysopas*
(Tuuma-kustannus)

Käsilaukkukokoinen teos täynnä tietoa aivojen keskittämiskyvyn elvyttämisestä.

Selkeä, nopealukuinen 129-sivuinen teos on ajankohtainen nyt, koska maailma työntää kohti tarkkaavaisuuden herpaantumista eli ADT:tä, mikä on säheltämistä, kuormittumista ja lyhytjänteisyyttä. Ilmiö nimeltä ADT (attention deficit trait) tunnistettiin jo 1990-luvulla. Sitä aiheuttaa pitkään jatkunut kiireinen ja tekemistä täynnä oleva elämä. Syynä ovat pitämättömät tauot, tehtävästä toiseen hyppiminen, asioiden yhtäaikainen tekeminen ja unen toistuva laiminlyönti. ADT syntyy kuukausien, jopa vuosien aikana. Keskittämiskyky on kiinni siitä, miten ihminen elää ja käyttäytyy. Aivojen ylikuormittuminen aiheuttaa alisuoriutumista. Tarkkaavaisuuden avulla valikoituu se, mihin mieli keskittyy: tarkkailetko kahvilaa kokonaisuutena vai keskitytkö korvapuustin tuoksuun? Koko yhteiskunta on kirjoittajien mukaan kohta täynnä ADT-ihmisiä. Siksi aivoille tulee tarjota erilaisia taukoja touhuamisen keskellä: kävele hitaammin, hengitä syvemmin, meditoi ja rentoudu - aivot kiittävät - palaudut paremmin ja nukut syvemmin.



KUVA: HEIDI STRENGELL



TEE TOIMI

Ria Parpei: *Tee, toimi, saa aikaan!* (Almamedia)

Teos kutsuu matkalle siirtymään innostuksen palosta todellisiin tuloksiin. Motivaatiosta toimeenpanoon kulkeminen ei ratkea viidellä vinkillä, vaan kyse on syvemmästä ihmisen toimintalogiikan ja -rakenteisiin menevistä asioista. On kyse volitosta eli toimeenpanon taidosta.

Yrityksissä taito panna toimeen ohjaa aikaansaamista. Se perustuu valmentavaan vuorovaikutustapaan, henkilöstön toimeenpanotaitoon ja näiden kytkemiseen osaksi johtamisjärjestelmää. Kun tämän ammattiteoksen takakansi painuu kiinni 248 sivun jälkeen, tulee pohdittua motivaation roolia tavoitteen saavuttamisessa takuulla eri näkökulmasta. Teoksessa esitellään testattua ja tulokselliseksi todettua Volition Booster -malli, jonka avulla voi kehittää ja johtaa toimeenpanon taitoa. Malli muodostuu kolmesta osa-alueesta: tavoitteen hallinta, itseluottamus ja volitio. Näistä tavoitteen hallinta ja itseluottamus ovat edellytyksenä toimeenpanon taidon kehittämiseksi.



Lue kirjoja

LÖYDÄ OMA IKIGAI

Ken Mogi: Löydä oma ikigai – Japanilainen tie elämän voimaan (Otava)

Aivotutkija Ken Mogin ajatuksia ja ideoita elämän tarkoituksen eli japanilaisittain ikigain löytämiseen. Länsimaissa ihmisarvo ja käsitys omasta arvosta määrittyy pitkälle maallisen menestyksen kautta, aiheuttaen monille stressiä ja painetta. Ikigai koostuu kahdesta osasta: iki (elää) ja gai (syy), ja se liitetään usein myös terveyteen ja pitkäikäisyyteen. Ikigain vahvistamisessa auttavat jo kolme rutiinia: liikunta, ruokailu ja toisten kanssa yhdessäolo. Ne auttavat ymmärtämään omaa ikigaita ja tuovat sisua jatkaa eteenpäin.

Suuntaviittoina ikigain löytymiselle toimivat viisi pilaria: 1) aloita pienesti, 2) vapauta itsesi, 3) harmonia ja kestävyys, 4) iloitse pienistä asioista, 5) ole läsnä tässä ja nyt. Pilarien ansiosta ikigai voi ihmisen elämässä kukoistaa ja johtaa menestykseen. Ikigaita voi elämässä vahvistaa pienilläkin asioilla, kuten kupillisella kahvia, auringonsäteitä tai varpusen hypelyä katsomalla, rentouttavissa kylvyissä käyden ja luonnossa kävellen.

191-sivuinen kirja auttaa oivaltamaan, miten ikigaita on kaikkialla ja se kuuluu kaikille. Tärkeää elämässä on tunnistaa ikigain runsaus.



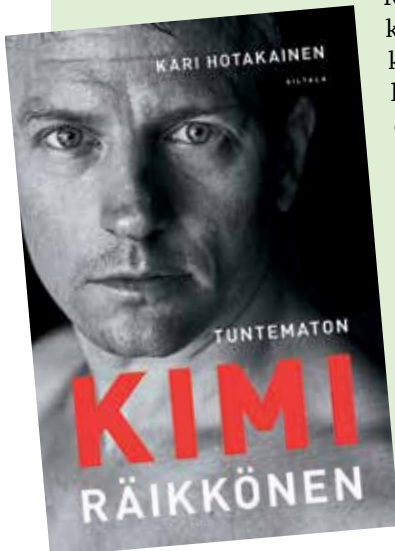
TUNTEMATON RÄIKKÖNEN

Kari Hotakainen: Tuntematon Räikkönen (Siltala)

Kari Hotakaisen kirjoittama 269-svuinen elämäkerta perustuu Kimi Räikkösen ja lähipiirin avoimiin haastatteluihin. Kirja kiehtoo autourheilun ja hyvän kirjallisuuden ystäviä ja tempaa mukaansa formulamaailmasta vähemmän kiinnostuneekin.

Kirjan kautta pääsee kurkistamaan mielenkiintoisiin yksityiskohtiin, kuten siihen, miten Kimi Matias Räikkönen oppi puhumaan kolmivuotiaana, perhe käytti sisävässän sijaan ulkokuussa ja formuloiden kutsussa Kimiltä jäi ammattikoulun asentajalinja kesken. Räikkösen vanhempien vankkumaton panostus, Kimin kunnianhimo ja fanaattinen kyky keskittyä ajamiseen sekä usko itseän kantoivat. Autossa ei tarvinnut puhua, ihmisten kanssa piti.

Radalla ajaessa Kimin kyky keskittyä suoritukseen kantoi. Siinä saattoi vain lukea autoa ja tilannetta, ei provosoitua toisista radalla ajajista, ajaa vaan. Jäämies on ehkä Räikköselle mitä mainioin nimitys? F1-auto on maailman ahtain ja adrenaliinia nostattavin työpaikka. Riskit loukkaantua vakavasti ovat suuret.



VYÖRY

Niina Repo: Vyöry (Siltala)

Vyöry luo teräviä silmäniskuja todellisuuteen, jossa elämme. Romaanin keskiössä ovat valheet ja mielenterveyden rajat sekä työelämä, työssä selviytyminen ja naisena oleminen. Jännitteinen romaani näyttää, milaista on elää valheiden keskellä ja se kutsuu pohtimaan mielenterveyden rajoja. Miten perheen elämään vaikuttaa naapurissa huutava psykoosipotilas? Mikä saa ihmiset vaalimaan salaisuuksia läpi vuosien, vuosikymmentenkin? Sanoissa on voimaa - mutta onko kerrottu totta? Romaani on kertomus Sylviasta. Siitä, mitä tapahtuu, kun toteutuneet unelmat nyrjähtävät sijoiltaan ja tämän päivän todellisuus on yhtäkkiä jotakin aivan muuta kuin eilen. Mutta mitä tehdä, kun naapurissa alkaa huutaa tauotta psykoosipotilas? Jännitteinen romaani pitää virkeänä viimeiselle riville saakka.

"Sinä aamuna, kun tiellä vastapäisen talon edessä on veritahrta ja tiilenmurikka sen keskellä, juoksen ylös alas kodin portaita, etsin kuopustani Minniä, huudan tytön nimeä, löydän hänet alimmaasta kerroksesta ja kaappaan halaukseen, joka kestää ja kestää ja josta Minni lopulta luikertaa hämmentyneenä irti. Sulkeudun pyykkihuoneeseen, ettei Minni kuulisi, painan puhelimesta valmiiksi ohjelmoidun numeron, vedän henkeä ja alan puhua ja puhun ja puhun, enkä oikeastaan kuule kuin oman hätäni, en esimerkiksi sitä, mitä hätäkeskuksen mies kysyy tai kysyykö hän ylipäätään mitään." (Vyöry)

