

Mielen voima työssä

Mielen voimasta työssä kirjan kirjoittanut yliopisto-opettaja, tohtori, **Harri Virolainen** vertaa mieltä lihakseen, jota voi kehittää säännöllisellä harjoittelulla. Väsynyt mieli on kuin väsynyt lihas, joka ei opi enää uutta. Siksi ihmisen mielessä ovat suurimmat esteet sille, mitä olet tekemässä.

Jaksa työssä, lisää energiaa

Työssä jaksamisen keskiössä on työntekijän käytettävissä oleva energia. Energian määrään vaikuttavat kaikki työpäivän aikana ajatellut ajatukset, koetut tunteet, syöty ruoka, liikunta ja ihmisten keskinäinen vuorovaikutus. Siksi itsensä säätäminen, tympeät ajatukset esimiehestä tai työtehtävistä eivät kannata. Ne kasvattavat suotta stressiä ja heikentävät oloa. Kun työpäivään tulee lisää energiaa, voi paremmin.

”Kukaan meistä ei kukoista huonosti nukutun yön jälkeen, väsyneenä, särkyisenä tai stressaantuneena”, Virolainen tietää.

”Stressin keskellä on vaikea yltää hyviin suorituksiin, siksi stressiä ylläpitäviä ajatuksia ja tunteita kannattaisi käsitellä. Jo työpäivän aikana koemme kymmeniä stressireaktioita. Keho ja mieli reagoivat keskeytyksiin, kysymyksiin ja säntäilyihimme paikasta toiseen. Reaktiot herättävät hermoston ja lisäävät muun muassa stressihormoni kortisolia elimistöön

Työn tuloksellisuutta tukevat kyky keskittyä, parempi palautuminen ja taito ajatella myönteisesti tiukissakin tilanteissa. Väsyneenä tai stressaantuneena hyvät suoritukset jäävät kaukaisiksi haaveiksi. Siksi mielen voimaan työssä kannattaa syventyä.

TEKSTI: TERHI MÄKINIEMI

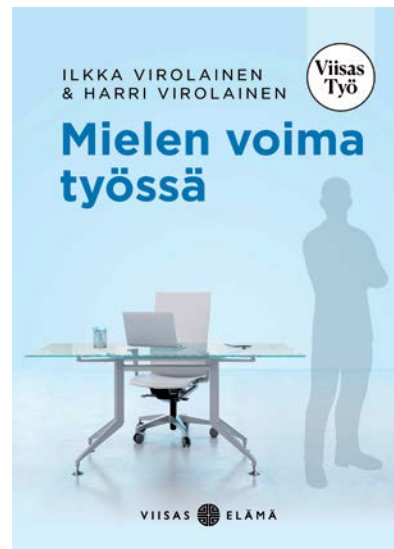
Meditaation monet hyödyt:

- auttaa ajattelemaan selkeämmin
- edistää parempia päätöksiä
- joustavoittaa mieltä
- kasvattaa tyytyväisyyttä
- kehittää keskittymiskykyä
- lisää luovuutta
- tukee oppimista
- tynnnyttää mieltä
- vähentää ahdistusta ja jännitystä
- edistää ideointia
- auttaa nukkumaan
- vähentää kiukkua
- laskee stressiä

jättäen hermostoon jopa ylivireystilan päälle työpäivän jälkeenkin.”

Vastaavasti voimakas väsymys työssä on kuin humalatila. Kun keskittymiskyky ja fokus toistuvasti harhailevat, työt eivät tule tehdyksi eikä kotiin palatessa riitä virtaa harrastuksiin.

Jo pienin muutoksin töistä lähtiessä voi kokea olevansa energinen ja hyvinvoiva. Energiaa päivään tulee tauottamalla riittävästi työtä, teke-



Lue lisää: Virolainen, I & H. Mielen voima työssä. Viisas elämä.

mällä muutaman hengityksen kestäviä hengitysharjoituksia useita kertoja päivässä, kävelemällä tai nousemalla portaita, venyttelemällä, tekemällä pieniä rentoutus- ja keskittymisharjoituksia keskittyen yhden kohteen havainnointiin kerralla, vaikka siihen miltä jalat tuntuvat lattiaa vasten. Kun hermosto rauhoittuu, tyyntyvät keho ja mieli.

”Tasapainoinen ja rauhoittunut mieli on joustavampi ja vastaanottavaisempi toisten ajatuksille, mielipiteille, ideoille ja kykenee hakemaan avoimemmin sekä keskittyneemmin ratkaisuja”, Virolainen kannustaa

Vahvista myönteisyyttä

Työyhteisöissä tunteet ja tunnetilat vaihtelevat jo yhden työpäivän aikana myönteisistä kielteisiin neutraaleihin ja kaikkeen siltä väliltä. Tunteet myös tarttuvat. Kireä tai äreä työkaveri tai esimies eivät luo jaksamista vahvistavaa tunneilmapiiriä työssä. Samoin ahdistus, kiukku ja hermostuneisuus haittaavat yhteistyötä. Niiden vallassa vilpittömätkin kysymykset ja kommentit voivat tulla väärin tulkituiksi hyökkäävinä tai uhkaavina aiheuttaen suotta puolustavaa käyttäytymistä, joka myös tarttuu työyhteisössä.

Siksi myönteisten tunteiden kokeminen ja vahvistaminen on tärkeää, sillä myönteiset tunteet liittävät ihmisiä yhteen, kielteiset työntävät pois. Myönteisiä tunteita ovat esimerkiksi kiitollisuus, ilo, tyyneys, toivo, ylpeys, hauskuus, innostus ja rakkaus.

”Myönteiset tunteet tuovat mukanaan älyllisiä ja sosiaalisia voimavaroja, taitoja olla toisten ihmisten kanssa. Näiden turvin työyhteisössä selvittää vaikeistakin tilanteista, sillä ne luovat ihmisten välille liittoutumista ja luottamusta. Jo tämän takia kykyä kokea myönteisiä tunteita kannattaa kehittää”, Virolainen sanoo.

Virolaisen mukaan tutkimuksissa on selvinnyt, miten huipputason suorituksiin ylittäneillä ja huipputasolla toimivilla henkilöillä aivojen eri osat yhdistyvät paremmin toisiinsa. Näin työntekijän luovuus lisääntyy, emotionaalinen tasapaino vahvistuu, moraalinen päättely ja avoimuus uusille kokemuksille kasvaa ja ahdistus laskee. Kun työntekijä kokee syvemmin kuuluvansa osaksi työyhteisöä, hän on tuottavampi. Yksi tapa edistää aivojen toimintaa on meditaatio. ■

Vahvista hyvinvointia

- Meditoi päivittäin
- Liiku monipuolisesti
- Nuku riittävästi
- Syö säännöllisesti
- Ulkoile
- Tee asioita, joista nautit
- Rentoudu riittävästi
- Koe kiitollisuutta

Voi paremmin työssä

- Tauota työpäivää • Kävele, nouse portaita
- Syö tietoisemmin • Hengitä syvemmin
- Juo vettä