



# TEADLIKKUS:

## TÄHTSAIM TEGUR, MIS TEEB SIND TULEVIKUS TÖÖTURUL ASENDAMATUKS!

dr Helena Lass

Meil on nutitelefoniid, kuid me ise pole võrreldes kiviajaga eriti muutunud. Kui üks ütles kiviajal teisele, et sa oled loll, asus too kohe võitlusse. Kui ütled praegu kellelegi, et oled loll, on reaktsioon sama. Meetodid on küll teised, aga võitlus algab ikkagi. Kiviajal saadeti võimuiha tõttu korda väga inetuid asju. Nii on ka praegu.

Aeg on lasta sellel kiviaja inimesel minna ning muutuda palju optimaalsemaks ja efektiivsemaks, sest elu paneb meie ette täiesti uued nõuded. Kirjutab vaimse vormi ekspert-arst, ettevõtja ja teadliku ettevõtluse konverentsi korraldaja dr **Helena Lass**.

**T**eadlikkus ja märkamisvõime on midagi, mida me kõik mingil määral iga päev kasutame. Kui kujutaksid ette, et sa ei teadvusta mitte midagi nähtavat, kuuldavat, maitstavat, haistetavat ega kombatavat, siis saaksid aru, mida tähendab elu ilma teadvustamiseta.

Küsimus on aga ka selles, mitut protsenti me oma teadlikkusest ehk märkamisvõimest kasutame ja kui palju elame me rutiinis, autopiloodi abil. Kui palju me enda käitumist ja selle tagamaid märkame? Kui palju me teame sellest, et teine inimene saab meid närvi ajada vaid siis, kui tema ütluse tulemusel aktiveerub meis ärrituvus kui emotsioon? Või kui palju me kuulame

seda, mida teine inimene räägib? Kas kuuleme lihtsalt heli või märkame rohkemat: mida teine tahab meile päriselt öelda?

Saad oma teadlikkuse juhtimise võimekust mõõta, kui otsustad selle mingile objektile (näiteks pastakale) püsima jätta. Siis sa märkad, kuidas teadlikkust saab automaatselt ära tõmmatud hoopis helidele, mingite mõtete juurde, tundele kehas või ka teistele silmaulatuses olevatele asjadele.

Me oleme ülistanud *multitasking*'u võimet, kuid uuringud toovad välja, et pidev ümberlülitumine suurendab vigasid poole võrra (näiteks arvutustehted), põhjustab kvaliteedi langust, pinnapealsust, stressitunnet ning energiakadu.

Kuid isegi, kui me otsustaksime tänasest keskenduda ühele tegevusele korraga, selgub, et me ei suudagi seda teha. Nimelt tõi 2012. aastal tehtud Harvardi ülikooli uuring välja, et isegi parima püüdluse juures tekib paariminutilise katse käigus 46,9%-l inimestest fookusest kõrvalekaldumine ja uitmõtted. Ehk meie teadlikkus ei püsi, ei allu meie juhtimisele.

Sellest kõigest tulenevalt on 24% USA ettevõtteid kuulutanud, et nad rakendavad oma inimeste tööefektiivsuse tõstmiseks ühte või teist liiki teadlikkuse treeninguid. Rohketes teadusuuringutes tuuakse välja nii paremat keskendumisvõimet, ajajuhtimist kui oskusi seada prioriteete

WIKICOMMONS



KÕRVA JAGU ÜLE PIIRI: Vincent Van Gogh

keset infomüra. Samuti tõuseb vastupidavus stressile, läbipõlemisele ning üldine vastupanu haigustele – seda kõike tänu paremale enesejuhtimisvõimele. Ka hoolivus ja koostöö paranevad, kuna inimesed hakkavad märkama oma mõju nii loodusele kui teistele inimestele.

Räägin sellest, miks teadlikkus ja märkamisvõime mängivad meie töös ja elus aina suuremat rolli...

### Loovus on hullumeelsusest millimeetri kaugusel, seetõttu vajame teadlikkust

Ajalooliselt on loovuse ja hullumeelsuse vahel olnud üliväike vahe. **Van Gogh** oli väga loov, aga käitus hullumeelselt. Kui loovus on üles ehitatud ja kättesaadav peamiselt emotsioonide kaudu, siis väljub see sageli kontrolli alt. ▶

# Igavad kolleegid?

Uus kollektiiv ootab Sind!

**CV**  
**KESKUS**  
KLIKKA END TÖÖLE







KAS OSKAD MÄRGATA? Jääkristallid kõrrel

► Selliseid emotsionaalselt loovaid inimesi on keeruline juhtida ja nendega koos töötada. Ja kuna emotsioonid on alati kallutatavad, nende aktiveerumine tihti ootamatu ning nende mõju all olles vähe- neb arukus, siis loominguilisust kardetakse. Seega inimesed, kes on eriti loovad, käivad otsekui tavaelu ja emotsionaalse hullumeelsuse vahelist haprat piiri pidi.

Teadlikkus toob siin sisse täiesti uue mõõtme. Teadlikkusest sündiv leidlikkus põhineb ümberringi toimuva väga heal märkamisel. See on loomupärane võimekus märgata ja eristada detaile, otsekui sinu ümber oleksid värvid erksamad, detailid mitmekülgsemad, maitsed ja helid paljude pooltoonidega. Ja siit sünnivad hoopis uudsed ideed, täiesti uued võimalused. Teadvustamine on töövahend, mida iga inimene saab rohkem kasutada. Igauhel on võimalus olla leidlik.

Teadlikkus tähendab automaatsuse ja rutiini vastandit. See on teadlik loobumine sellest, et vaadelda elus toimuvat mälupõhiselt. Sa ei püüa mugavdada ega kopeerida seda, mida on teised teinud. Sa kaardistad hoopis seda, mis praegu toimub. Muutused on norm ja selle

tegelikkusega on vaja kaasas käia, selle asemel et jääda pikalt mõtlema sellest, mis oli varem või mis kõik veel tulla võib. Meie otsused sünnivad alati siinses ajas.

Me pole harjunud oma teadlikkust eriti palju kasutama, vaid oleme oma elu põhitalaks ehitanud pigem mälul põhineva mentaalse aparadi. Kuid mälus on vaid kogetu jäljed, peegeldused. Nii võttes on meie mälu nagu sisemine surnuaed – seal on kõik, mis on juba ära olnud. Mõtlemine on juba mälus oleva info kombineerimine. Siit ei sünni just eriti uusi lahendusi. Kuid nii nagu apelsini maitse tundmine on hoopis midagi muud kui apelsini üle mõtlemine, on oma sisekõne märkamine midagi hoopis muud kui mõtlemine. Kui mälu on kõik vana, siis teadlikkus võimaldab märgata seda, mis on uus ja katsetada, leiutada. See võimaldab kombineerida mänguliselt täiesti uudset infot ja viib leidlikkuse kokku arukusega.

Kusjuures, kui tugineme oma elus vaid mälule, siis kardame ka uuendusi. Me ei taha end tunda olukorras, kus mälust pole võtta lahendust. Kujutage

ette, et oleme 1980. aastates, turul on esimesed arvutid. Ja siis satume ajarännakus tänasesse päeva ning püüame kramplikult toimetada 80. aastate põhimõtete järgi, võtmata arvesse, kuidas asjad on arenenud. See on ju ebaadekvaatne! Kõige värskem info on alati meie nina ees maas ja liigne klammerdumine mälus olevatesse valmis teadmistesse tekitab vaid hirmu uuenduste ees. Just muutuste märkamine on kõige turvalisem, sest siis käid alati tegelikkusega ühte sammu. Hästi märkavale inimesele on muutus lihtsalt uus võimalus.

Osalt on eestlaste käitumine minevikust tingitud – jälle on siin tegemist meie rahva mäluga. Oleme olnud alatasa okupeeritud, pidanud suurtele meele järele olema. Kui teed teistmoodi, siis ähvardab sind oht. Ootad, kuni aktsept saabub, siis lähed edasi. Sellest tingituna püüame endiselt järele teha seda, mida teised teevad. Püüame olla küll Soome moodi, küll Saksa moodi. Kuuluda viie rikkama hulka, nagu ka kõik teised tahavad. Oleme innovaatilised, aga ainult nendes valdkondades, mida teised väljapool heaks kiidavad. See ei ole üldsegi uuendusmeelne.

Tõeline enesekindlus ja julgus olla omanäoline kasvab vankumatust teadmisest, et ükskõik mis juhtub, märkan ma vajalikku õigel ajal ja tulen alati toime. Teadvustamine on iga inimese baasoskus ja kui me eestlasena taipame oma teadlikkust rohkem kasutusele võtta, võime saada tõepoolest väga suureks. Oma hinnangelt, helgetelt peadelt ja leidlikkusest. Siit kasvab võimalus arendada välja tõeline omanäolisus.

### **Teadlikkus aitab meil paremini infot töödelda**

Meil jääb üha vähemaks töid, kus inimesed peavad rakendama käsi ja jalgu – kõige väärtuslikum töövahend on meie selge pea. Sest isegi raha ilma arukusest ei ole enam mingi väärtus. Kõige tähtsamaks muutub taiplikkus, võimekus kiiresti märgata. Ja lähtuvalt sellest otsuseid teha.

WHO (Maailma Tervishoiuorganisatsiooni) trend näitab, et aastaks 2030 saavad maailmas suurimaks töövõimeuse põhjustajaks vaimse tervise probleemid: stressihäired, läbipõlemine, depressioon, ärevushäired, kohanemishäired, sõltuvusprobleemid. ►

Küsi pakkumist

**628 1821**

[www.seesam.ee/onnetus](http://www.seesam.ee/onnetus)

# Sõua julgelt elus edasi!

Õnnetusjuhtumikindlustusega  
Su teekond ei takerdu

Teenuse pakkuja on Seesam Insurance AS. Tähelepanu, tegemist on finantsteenusega.  
Tutvu tingimustega [www.seesam.ee](http://www.seesam.ee) ja vajadusel küsi lisainfot kindlustusspetsialistilt.

Seesam 





► See tähendab, et tervete käte ja jalgadega inimesed muutuvad tööturul kasutuks, sest nad on vaimselt halvatud.

Aga kui meil ei ole peaga töö tegijaid, siis mis meile üldse jääb? Masinad? Samas tahame liikuda sinna poole, et meil ei toodetaks vaid odavalt – tahame Eestist kujundada riiki, kus tehakse kvaliteetset ja jätkusuutlikku tööd, see tähendab, et vähe ja targasti. Tahame Euroopa Silicon Valleyt!

Sellise ambitsiooni puhul ei saa me lubada endale neid vaimselt halvatud inimesi, eriti veel negatiivse iibe ja väljarände kontekstis. Praegu on veel võimalus anda sellele protsessile teine suund. On aeg märgata ka seda, kuidas viia inimesed heasse vaimsesse vormi.

## **Teadlikkus pakub alternatiivi kogu mõtteaparaadile**

Tavaliselt liiguvad mõtted nagu aeglased rongid. Kõigepealt kuuled kellegi juttu või märkad head pakkumist, siis otsid mälust seoseid, meelde tuleb üks asi korraga. Ühesõnaga, su pea töötab sama aeglaselt nagu 80. aastate arvutiprotsessor.

Kuid mõnel hetkel märkad, et mõtled asjasse puutumatul teemal. See ongi teadvustamise hetk, kui tuled oma mõtete taha ja saad nendest teadlikuks. Teadlikkus on ühenduslüli märkaja ja mõtte vahel ning annab sulle võimaluse oma mentaalset aparati juhtida. Nagu ettevõttes – parim tulemus saavutatakse siis, kui juht teeb oma tööd ja juhitavad enda oma. Kogu mentaalne aparaat ise ongi sinu juhitav.

Oma mentaalset aparati võiks inimene kasutada nagu tööriista, nutikalt ja vajadusel. Normaalne inimese seisund on sisemine vaikus, siis saavad sagedamini tulla ka taipamised ja ahhaa-hetked. Mentaalse aparadi intensiivsuse vähenemisel rakendub teadvustamine aina enam tööle. Tähtis on teada, et nuginii on märkamise kaudu kogetav info alati primaarne ja selle kirjeldus sekundaarne. Õuna maitse on ikka esmane ja kogemuslik ning alles väikese viivitusega hakkab mentaalne aparaat otsima sõnu selle kirjeldamiseks.

Teadlikkuse kaudu hakkad rohkem väärtustama tegelikkuses kogetavat ja vähem neid kirjeldusi, mõtteid selle kohta. Sellisel murdekohal tunneme varasemast tugevamalt enda elusust ja märkame, et meist endast sõltub väga palju. Nii vallandub inimese loomulik sisemine motiivatsioon, millel pole enam vaja n-õ präänikuid.

## **Teadlikkus ei lase meil tehnoloogia orjaks muutuda**

Võimekus märgata säilitab inimeste arukust, hoidmaks ära tehnoloogia arengu negatiivseid tagajärgi. Meil on vaja säilitada reaalsustaju selle osas, kes on juht ja mis on juhitav. Nagu meie enda mõtted, võivad ka filmid ja internet haarata meie teadlikkuse automaatselt niivõrd tugevalt enda külge, et distants kaob ja me ei saa enam aru, kus läheb piir juhi ja juhitava vahel. Tehisintellekt on väga hea, aga kui me ei tunnetata piiri, siis anname ohjad

käest ära sel määral, et läheme õpitud abituse teed...

Mõelgem, kui abitud me oleksime, kui elekter läheks nädalaks ära? Internet ei tööta, toidud riknevad, mobiiltelefoni ei saa laadida... See on juba meie reaalsus!

Scientific American Mindis oli üsna hirmutav ülevaade sellest, kuidas saame elektrilisi impulsse väljastavate peavõrudega mõjutada ajurakkude tööd. Depressiivsel inimesel reguleerib peavõru spetsiifilise programmi abil väheaktiivseid ajupiirkondi intensiivsemaks ja liiga aktiivseid rahulikumaks. Esiialgu aitame selle tehnoloogiaga inimeste raviga kaasa, aga see on midagi sellist nagu geneetiliselt muundatud taimed. Algul nišivärk, siis harjume ning nihutame piiri. Ühel hetkel muutuvad need, kes sellist tehnoloogiat ei kasuta, ebanormaalseks ja tunnevad kasvavat survet. Piisab, kui selline trend kestab paar põlvkonda ja inimene minetabki enesekohased oskused keskenduda, juhtida oma viha ja kurbust, aga ka mõttetegevust. Tehnoloogia hakkab sõna otseses mõttes meid valitsema, kui otsustame end sellest sõltuvaks teha.

Just teadlikkus võimaldab näha põhjuse ja tagajärje seost, seda, kuidas üks asi viib teiseni. See aitab otsustada, kuhumaani lubada ka tehnoloogial areneda. Vaid selline inimene, kes ei ole kallutatav ei emotsioonidest ega ka ümber räägitav omaenda mõtetest, tunneb oma teadvustamisvõime abil mõistlikku piiri igas asjas.

## **Lõpetuseks**

Iga muutus saab alata iseenda hoiaku muutmisest. Meile tundub, et teame kõike; et meil on igale asjale vastus, kõik on ära leiutatud ja avastatud – ja ei märkagi, et asjad võiksid olla veel mingil muul viisil teistmoodi. Aga me ei tea ju veel kaugeltki kõike, võib-olla polegi see „normaalne”, mida me praegu normaalseks peame. Võib-olla on veel võimalusi; midagi veel märgata enne, kui kihutame oma rutiinis edasi – võib-olla peaksime endalt paremaid ja sisulisemaid küsimusi küsima? **D**

Teadlikust ettevõtlusest räägitakse selleteemalisel konverentsil KUMUs 7. mail, vt lähemalt <http://consciousinitiative.com/>