
Ville Ojanen

Aivoravistelu

Opas ja harjoituksia aivojen käyttötaitojen kehittämiseen

Aivoravistelu - opas ja harjoituksia aivojen käyttötaitojen kehittämiseen

“Zeal for doing, lust for action, leaves many a person, especially in this hurried and impatient human environment in which we live, with experience of an almost incredible paucity, all on the surface. No one experience has a chance to complete itself because something else is entered upon so speedily”, John Dewey, *Art as experience*, 1934.

Ville Ojanen

Aivoravistelu

Opas ja harjoituksia aivojen käyttötaitojen kehittämiseen

© 2014 Ville Ojanen

Kuvitus: Linda Saukko-Rauta

Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN:978-952-286-867-1

SISÄLLYSLUETTELO

OSA 1: MITÄ AIVOISTA ON HYVÄ TIETÄÄ?	7
SAMAT AIVOT, UUSI YMPÄRISTÖ	10
KOLME TAPAA AJATELLA AIVOISTA	11
TUNNE AIVOSI - VIISI PERSOONALLISUUSPIIRRETTÄ	13
AIVOJEN TOIMINTA - VIISI HERMOVERKKOJA	14
AIVOT JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ – NELJÄ TOIMINTATILAA	17
AIVOSI NYT – LÄSNÄOLO JA KOKEMUKSEN KOLME TASOA	20
AIVOJEN MUUTTAMINEN - KAKSI STRATEGIAA	24
MIHIN SUUNTAAN AIVOJA PITÄISI KEHITTÄÄ?	27
OSA 2: AIVOJEN KÄYTTÖTAIDOT	28
KESKITTYMISKYKY	28
TAVOITE	30
MOTIVAATIO	36
ARVOT	38
AJAN KÄYTÖN HALLINTA	40
PAINEENKÄSITTELYKYKY	46
PALAUTUMISKYKY	55
VAIKUTTAVA AIVOJEN KÄYTTÖ	64
YHTEISTYÖTAIDOT	82
LOPUKSI	94
LÄHTEET JA VAIKUTTEET	95

OSA 1: MITÄ AIVOISTA ON HYVÄ TIETÄÄ?

Aivosi muuttuvat joka hetki. Hermosolujen toiminta ja yhteydet muuttuvat, solut aktivoituvat tai hiljenevät, ne uudistuvat, kuolevat, syntyvät ja muodostavat uusia yhteyksien verkostoja. Aivot ovat jatkuvassa liikkeessä. Siksi myös se mitä sinä olet, se mitä koet ja se mitä teet on jatkuvassa liikkeessä, sillä maailmasi on kokemus, jonka aivosi tuottavat. Kysymys kuuluu: haluatko vaikuttaa siihen mihin suuntaan ja kuinka nopeasti aivosi - ja maailmasi - muuttuvat?

Jos haluat, niin käsissäsi on opas, joka tiivistää aivojen käyttötaitojen kehittämisen perusasiat yksinkertaistaen ja ytimekkäästi sekä ennen kaikkea motivoi ja ohjaa sinua tekemään laadukkaita, keskittyneitä toistoja, joiden kautta aivosi muuttuvat. Aivoissasi nimittäin piilee hämmästyttävä oppimis-, uudistumis- ja sopeutumiskyky.

Aivojen mukana, samassa paketissa, tulee mieli – subjektiiviset kokemukset itsestä ja ympäristöstä. Ihminen kokee olemassaolonsa jonkinlaisena, toisin kuin vaikkapa tämä tietokone. Aivot ja mieli ovat saman kolikon kaksi puolta, vaikuttavat toisiinsa ja ovat paljon joustavampia kuin uskotkaan. Mieli on käyttöliittymä, jonka kautta pääset suoraan vaikuttamaan aivojesi tapaan toimia. Harjoittelun lopputuloksena aivot muuttuvat ja se tuntuu mielessä joltakin.

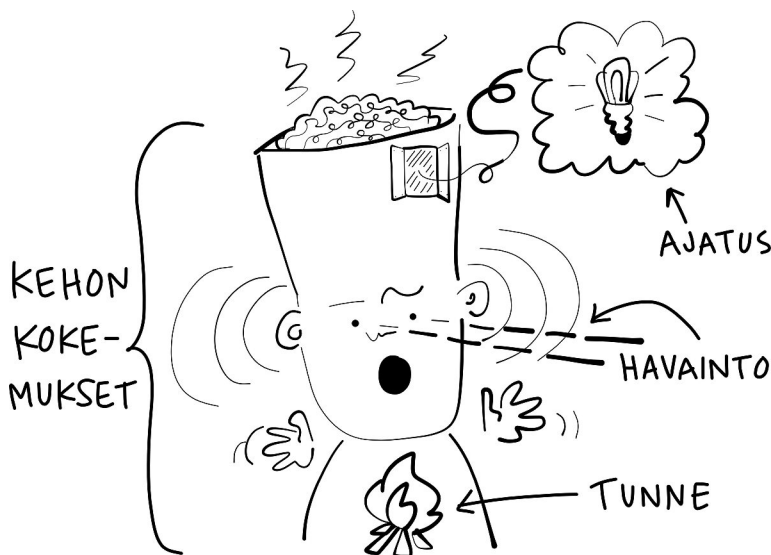
Mutta miten aivosi nyt toimivat? Mitä koet? Kokemuksesi muodostuu neljästä osasta:

Havainnot: Se mitä aisteillasi näet, kuulet, haistat tai maistat.

Ajatukset: Se mitä sanoja, lauseita, mielikuvia tai ideoita pyörittelet mielessäsi.

Tunteet: Se mikä tunnetila sinulla on, oletko esimerkiksi iloinen, surullinen, pelokas, vihainen, tai hämmästynyt.

Kehon kokemukset: Esimerkiksi oletko virkeä ja rento vai väsynyt ja jännittynyt?



Pysähtyminen ja kokemukseen keskittyminen ei ole aivan turhaa. ”Mitä mielessä?” -kysymykseen vastauksen hakeminen omasta kokemuksesta tässä ja nyt kertoo siitä miten käytät aivojasi. Pitkällä aikavälillä tapasi kokea asiat ratkaisee sen, mitä saat aikaan ja saavutat aivoillasi. Aivoilla on erityiskyky: tuottaa kokemuksia – havaintoja, ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Ihmisellä on kokeva mieli – oletettavasti nimenomaan siksi koska meillä on aivot. Aivoissa syntyvä, subjektiivinen, hetkestä toiseen alati muuttuva *Kokemus* määrittää sen mikä olet ja mitä teet. Siksi kokemuksiin on tärkeätä pysähtyä. Eikä vain pysähtyä, vaan myös vaikuttaa niihin.

Pysähdy hetkeksi ja tarkastele tämänhetkistä *Kokemustasi*. Mikä on päällimmäinen kokemuksesi nyt (esimerkiksi loistava – tekisi mieli laulaa tai ynseä - ei voisi vähemmän kiinnostaa)? Keskity lisää - poraudu syvemmälle ja laajenna leveämmälle: tarkastele kaikkea kokemuksessasi; havaintoja, ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Miltä sinusta tarkemmin ottaen myös tuntuu?

Omiin kokemuksiin – ja sitä kautta aivoihin - voi vaikuttaa, mutta vain jos

tiedät miltä nyt *ensisijaisesti* tuntuu ja ehkä miltä samalla *myös* tuntuu. Kokemuksessa on monia samanaikaisia ja ristiriitaisia tasoja, eritasoisia ja muuttuvia. Ei tarvitse olla, mutta usein on.

Pohdi nyt mitä sinun pitäisi tehdä. Oletko oikeassa mielentilassa? Vastaako kokemuksesi sitä mitä pitäisi tehdä? Jos vastaus on kyllä, on hyvä hetki ryhtyä hommiin, jos vastaus on ei, mieti miten käännät aivosi toiseen asentoon.

Miten sitten aivojen moodia vaihdetaan? Hyviä peruskeinoja ovat esimerkiksi mielikuvat, paikan vaihtaminen, musiikki, huumori, keskustelu, kahvi ja liikkuminen mutta oikeastaan vain itsetuntemus ja mielikuvitus asettavat rajat sille miten voit aivojesi toimintatilaan – ja niiden tuottamaan kokemukseen – vaikuttaa.

Jos kokemusten tarkastelu tuntuu sinusta turhanpäiväiseltä, oudolta tai kertoo mielestäsi lähinnä nykypäivän narsismista ja itseensä käpertymiseltä, niin unohda sellainen! Avain aivojen kehittämiseen löytyy omasta mielestäsi ja siellä piilee myös mahdollisuus onnellisempaan, terveempään ja tasapainoisempaan elämään.

Tämän oppaan lähtökohtana on omiin kokemuksiin tutustuminen, niiden notkistaminen ja muovailu. Menetelmä on yksinkertainen:

1. Mitä mielessä? Tunnista aivojesi toimintatila tässä ja nyt.
2. Mitä teet? Miten vaikutat aivojesi toimintaan tässä ja nyt?

Nyt kun olemme oikeassa ulottuvuudessa – kokemuksissa – ja saaneet pientä alkulämpöä, voimme pohtia miksi informaatioajan ihmisen aivotointaa pitäisi ravistella.

SAMAT AIVOT, UUSI YMPÄRISTÖ

Meillä on ikivanhat aivot. Viimeisin päivitys on kymmenien tuhansien vuosien takaa. Aivojen elinympäristö oli tuolloin hyvin erilainen, hyvässä ja pahassa. Elämä oli lyhyt ja vaarallinen, toisaalta oletettavasti yksinkertainen ja mielekäs. Informaatioajan ihmisen aivot ovat peräisin tuolta ajalta.

Jokainen aika tuottaa sille tyypillisellä tavalla onnellisia ja onnettomia ihmisiä. Nykymaailma on täynnä informaatiota, muutoksia, virikkeitä, mahdollisuuksia ja erilaisuutta. Se tuottaa kasvavaa hyvinvointia, riemua ja onnellisuutta mutta myös aivoähkyä ja stressiä, ihmisen ikävää itsensä ja toisen luo sekä haasteen sulattaa sitä valtavaa maailmankuvien, ajattelutapojen, kokemusten ja käyttäytymistapojen rikkautta, jota vapaa ja avoin maailma tuottaa. Aivot ovat luoneet informaatioajan ympäristön ja nauttivat sen mahdollisuuksista, mutta samaan aikaan kantavat mukanaan muinaisiin olosuhteisiin kehittyneitä koodinpätkiä, jotka aiheuttavat harmeja. Aivojen tehtävä on luovia myös tässä uudessa ympäristössä, ohjata kantajansa toimintaa ja tuottaa tälle koherentti ja jatkuva kokemus elämästä.

Tästä syystä aivot on syytä ravistella tälle vuosituhannelle. Ei ole pakko, mutta se kannattaa. Aivot kyllä pärjäävät, ei hätää. Meillä on kallon sisällä huikean sopeutumiskykyinen ja tehokas masiina, joka menestyy useimmiten mainiosti ihan omin avuin. Kaksituhattaluvun informaatioaika kuitenkin haastaa aivot muutamalla sellaisella tavalla, johon ne eivät ole erityisen hyvin varustettu. Kiinnittämällä huomiota näihin haasteisiin ja harjaannuttamalla aivojaan saa palkintona entistä tyytyväisempänä hyrräävän kaalin. Informaatioajan ihmisen aivoissa piilee huikea potentiaali, jonka vapauttamalla voi saavuttaa itselle tärkeitä asioita. Mitä ne kenellekin ovat, se jääköön jokaisen itse määriteltäväksi, mutta ainakin nämä kolme ovat ulottuvillasi; luovuus, tehokkuus ja onnellisuus. Luovuus on kykyä tuottaa uutta, tehokkuus on kykyä saada aikaan ja onnellisuus on erityislaatuinen kokemus, jonka aivot tuottavat käyttäjälleen palkintona hyvästä aivojen käytöstä. Yhtään en ihmettele vaikka joku voisi hyvän aivojenkäytön seurauksena saada myös vaikkapa rahaa, ystäviä ja

Aivosi muuttuvat joka hetki. Hermostolujen toiminta ja yhteydet muuttuvat, solut aktivoituvat tai hiljenevät, ne uudistuvat, kuolevat, syntyvät ja muodostavat uusia yhteyksien verkostoja. Aivot ovat jatkuvassa liikkeessä. Siksi myös se mitä sinä olet, se mitä koet ja se mitä teet on jatkuvassa liikkeessä, sillä maailmasi on kokemus, jonka aivosi tuottavat.

Kysymys kuuluu: haluatko vaikuttaa siihen mihin suuntaan ja kuinka nopeasti aivosi - ja maailmasi - muuttuvat? Jos haluat, niin tässä on opas, joka tiivistää aivojen käyttötaitojen kehittämisen perusasiat yksinkertaistaen ja ytimekkäästi sekä ennen kaikkea motivoi ja ohjaa sinua tekemään laadukkaita, keskittyneitä toistoja, joiden kautta aivosi muuttuvat.



Ville Ojanen on aivotutkimuksesta väitellyt psykologi. Ojanen seuraa tiiviisti uusinta tutkimustietoa ja soveltaa sitä työssään. Hänellä on vuosien kokemus paitsi valmentajana ja coachina, myös työstä esimiehenä ja johtotehtävissä liike-elämän palveluksessa.



BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi