

*Lasid taksol sõidutada end pärast pikka tööpäeva eelmise kodu juurde. Viskasid taskuräti asemel prügikasti telefoni. Need on lood elust enesest. Miks me oleme nii udupäised ja hajevil?*

Tekst: **Kristina Traks** | Fotod: **Aivar Kullamaa**

**M**ari Öö Sarv (40) elab üsna tavapärasel elul, kuhu kuulub kahe lapse logistika haldamine, tööl käimine ja motohobi. Elu on kiire, ütleb Mari Öö. Selleks, et kõik vajalik meeles püsiks, katavad töölauda ja paberiservi meeldetuletused, mida kõike on vaja teha. Tähtajalised ettevõtmised, kohtumised, üritused ja külaskäigud üritab Mari Öö panna kalendrisse kirja ning ka toidupoodi ei lähe ta naljalt ilma nimekirjata. Ometi on tal nii mõnigi kord tunne, et vahemälu on täis.

“Ükskord unustasin koju minnes ära, et tulin hommikul autoga tööle. Oli väga kole ilm ja ma olin tööpäevast läbiväsinud. Tulin bussiga koju, teel käisin veel toidupoes ja tirisin ka arvutit kaasas. Kui siis läbi jäise vastutuule lõpuks suurte kottidega koju jõudsin, meenus mulle, et olin ju tegelikult autoga tööle sõitnud...” räägib Mari Öö. “Või siis igapäevaste pisiasjade unustamine – teed arvutis uue vahelehe lahti ega mäleta, milleks. Helistad kuhugi ega tea enam, kellele ja miks. Halvemal juhul lausa ehmud, kui keegi vastab, sest oled unustanud, et sa hoiad telefoni kõrva ääres. Eriti tuleb selliseid asju ette perioodidel, kus ongi väga kiire ja kohustus palju.”

Vabalt võib ka juhtuda, et mõni asi meenub alles mitu kuud hiljem. Näiteks unustas Mari Öö nõnda ühe arstivisiidi. “See sai kuskile kirja küll, aga muud asjad tulid peale ja nii ununeski. Mitu kuud hiljem tuli meelde,” sõnab ta. “Unustamine näib aja jooksl süvenevat – mine võta kinni, kas asi on vanuses või lihtsalt selles, et mul ongi palju kiiret elu kui näiteks viis aastat tagasi. Kindlasti on põhjuseks ka info üleküllus, kusjuures just sellise info küllus, mida üldse vaja ei ole. See aga kurnab. Ka pidevad katkestused ja ühelt tegevuselt teisele hüppamine takistavad keskendumist.”

### Ellujäämisstrateegiad

Mari Ööl on mitu ellujäämisstrateegiat. Näiteks katsub ta kiirel ajal mõningaid tegemisi edasi lükata või delegeerida. Vahel on ta ka teistele tunnistanud, et on praegu täiesti üle koormatud ja temaga ei ole mõtetki arvestada. Kolmas variant on hambad ristic keeruline periood välja kannatada ning eladagi selle kuupäeva nimel, kui kiire läbi saab. “Väga hästi aitavad pingelisel ajal

paar kodukontoripäeva, sest siis saab hommikul pisut kauem magada, ei pea mõtlema, mida selga panna, ja ära jääb töölemineku logistika. Liiklus on ju mingil määral stress – auto juhtimine on vastutus ja bussiga sõites muretsed õigeks ajaks jõudmise pärast,” räägib Mari Öö.

**Mitut asja on võimalik korruga teha, kui toimingud on tuttavad.**

Ta kiidab väga hetkes olemise kunsti, mida ta ka täiesti teadlikult harrastab. Näiteks polegi Mari Ööl nutitelefoni, vaid ta kasutab nuputelefoni, mis teeb häält ainult SMSide ja kõnede peale. Teadupärast neid aga tänapäeval kuigi palju ei tule ning seega on telefon enamasti vait.

Mobiilselt internetis käimiseks on Mari Ööl väike tahvelarvuti. “Sellel on samuti kõik teavitused maha keeratud. Kui ma panen selle kinni ja loen raamatut, õmblen, koon või teen süüa, siis mitte ükski teavitus mind ei sega. Näen neid siis, kui otsustan ise tegevuses pausi teha. Kui lähen sõbra sünnipäevale või matkale, siis jääb tahvel koju. Ma olengi matkal, mitte Facebookis või töömeilides. Bussiga sõites loen päris raamatut, mitte tahvlist. Paberil ei ole ühtki segajat. Ma usun, et kõik need meetmed aitavad hoida

“KÕNDISIN JALA KOJU ja siis meenus, et läksin poodi autoga...”

“Kui töö juures on vaja keskenduda, siis lülita välja kõik siutsud ja säutsud. Mida vähem teavitusi, seda lihtsam on keskenduda ja pühenduda.”



Mari Öö Sarv

ka aju tervist,” räägib ta. “Muidugi pole see süsteem lõpuni lollikindel, sest kui tahvel on kaasas, siis ma ikka piilun sinna. Aga vähemalt on see katkestus siis minu enda valik, mitte tingitud mingist märguandest.”

### Keskenduda on mõnus

Väga sageli peetakse just mitme asja korruga tegemist põhjuseks, et ei jõua nagu midagi, keskendumine on häiritud ning unustamist palju. Psühholoog **Helena Väljaste** ütleb, et loodus on meile andnud võime pühenduda täielikult tehtavale, kuid samamoodi on meile antud ka oskus teha mitut asja korruga. “See on natuke autoga sõitma õppimise moodi. Kui sa alles õpid, siis pead mõtlema iga liigutuse peale ja olema täielikult keskendunud auto juhtimiseks vajalikele toimingutele. Aja jooksl tekib aga vilumus ning sa ei mõtle enam käiguvahetuse, rooli keeramise või pedaalide vajutamise peale,” räägib ta. “Mitut asja



Helena Väljaste

on võimalik korraga teha juhul, kui toimingud on tuttavad. Tähelepanu pendeldab sellisel juhul pidevalt eri tegevuste vahel. Tõsi, see on ajule päris kurnav ja ressursimahukas.”

Rööprähklemise mõju ajule on uuritud ning leitud, et midagi head see meile ei tähenda. Näiteks Londoni ülikoolis tehtud uurimustöö järgi vähendab rööprähklemine lausa IQd. Katsealustel, kes tegelesid mitme asjaga ühel ajal, vähenes IQ sama palju, kui nad oleksid kas öö otsa üleval olnud või kanepit suitsetanud. On küll arvatud, et see vähendab töövõimet vaid ajutiselt, kuid Sussexi ülikooli uurimus kinnitab vastupidist – ajukude muutub püsivalt. Rääkimata sellest, et nii mitmedki uuringud on tõestanud, et produktiivsusele on rööprähklemisel samuti negatiivne mõju – töö on kvaliteetsem asju üksahaaval, järjekorras tehes. Nõnda tekib ka vigu vähem.

Millegipärast aga peetakse rööprähklemist tegusa inimese mõõdupuuks ning nii mõnigi on selle üle lausa uhke. Seevastu keskendumisel on hoopis teistsugune kuvand. “Kui õpetaja ütleb rahmeldavale lapsele: “Keskendu ometi!”, siis see viitab teatud pingutusele, millelegi raskele ja vaat et ebameeldivale. Samas ei ole keskendumine ajule pingutus, vaid vastupidi – just mitme asjaga tegelemine on pingutav, seevastu päriselt kohal olles ja ühele toimingule pühendudes kulub ajul vähem energiat,” selgitab Väljaste. “Keskendunud olemine on väga meeldiv. Sa oled nagu voos ning kui sind tullakse segama, siis sa ei taha tegevust katkestada. Kui seda siiski tuleb teha, võtab samale lainele tagasi saamine omajagu aega.”

### Tähelepanematus on harjumus

Mõtete ringiuitamist Väljaste sõnul päriselt lõpetada kindlasti ei saa, sest see on ajule omamoodi puhkeolek neil hetkedel, kui me ei ole ühelegi tegevusele keskendunud. Küll aga saab oma tähelepanu juhtida ja nii vähendada hajameelsusest tingitud juhuslikke seiku.

## Nippe meelerahu leidmiseks

**Kuula vaikust!** Loo tingimusi vaikuse kogemiseks enda ümber – viibi tihti looduses, lülita mõneks ajaks välja kõik sidevahendid, korista kodu. Nii meenub, kuidas on kogeda välist vaikust.

**Ole omaette!** Leia koht ja aeg, kus saad olla segamatult. Sule silmad ja too oma teadlikkus keha sisse. Jälgi oma loomulikku hingamist kas või mõned minutid päevas, nii et mõistus saaks rahuneda ja keha lõõgastuda.

Kolme minuti harjutus

**Võta automaatpilot maha.** Jälgi aistinguid kogu kehas (soe või külm, surve, valu, kōdi, puudutus, ebamugavus). Esita endale küsimus: “Mida ma kogen praegu... mõtetes... tunnetes... kehas?”

**Koonda tähelepanu täielikult hingamisele** ja sellest tekkivale liikumisele alakõhus. Jälgi seda vahelduvat rütmi.

**Avarda tähelepanu** nii, et see hõlmaks kogu keha. Tunnetä, kuidas terve keha hingab – pealaest kuni varvasteni välja. Laienda tähelepanu veel, nii et see haaraks ka helisid ja visuaalset ruumi su ümber.

Allikas: <https://meelerahu.ee/meelerahu-nipid>

“Tänapäeva inimene teeb palju peaga tööd ja väga suure osa ajast oleme mõtetesse vajunud. Me kipume märkama vaid oma mõtteid, kuid mitte keha ja aistinguid. Viis meelt peaksid samuti olema aktiivselt kaasatud ümbritseva tajumisse. Just see aitab olla kohal siin ja praegu,” ütleb ta. “Tähelepanematus on harjumus ja seda harjumust saab muuta.

Meie praegune elukorraldus paraku soosibki tähelepanematust ja on suurel määral üles ehitatud just sellele, et püüda inimese tähelepanu, mida igale sähvatusese reageerimine samas väga palju hajutab.”

Abi on teadlikest kohalolu ehk teadveloleku harjutustest. Jälgi oma hingamist, kuula helisid, taju kehaaistinguid – näiteks et praegu on mul

Igale sähvatusese reageerimine hajutab tähelepanu.

jalad maas ja istmik toolil. “Inimesed ei tule selle peale, et sellistest harjutustest on abi keskendumisel ja tähelepanu suunamisel. Väike meele treening võiks olla igapäevane rutiin samamoodi, nagu me oma keha treenime. Tähelepanu saab treenida püsima rohkem hetkes ning seda õpetatakse Vaikuseminutite raames ka juba koolides ja lasteaedades,” räägib Väljaste. “Tähelepanu on nagu taskulambi valgusvihk – kuhu selle suunad, sealt hakkad infot saama. Meil pole ühtegi ärkveloleku hetke, kus me midagi ei märka. Ja siin on kaks võimalust – tähelepanu kas uitab alateadlikult ringi või suunad seda ise. Treeningu tulemusena suureneb tohutult enesejuhtimise võimekus.”

Väljaste sõnul loob kohalolu elususe tunnet, rahu, heasoovlikust ja empaatiat. Hajameelsust on vähem ja töövõimegi paraneb. “Keskendumisvõimet on inimesel väga vaja. Tähelepanu on üks su kõige hinnalisemaid ressursse ning sellega tuleks teadlikumalt ringi käia,” ütleb ta.

Mida veel soovitada hajameelsetele? “Kui töö juures on vaja keskenduda, siis lülita välja kõik siutsud ja säutsud. Ei ole vaja märguannet, et saabus e-kiri või keegi midagi kommenteeris. Mida vähem teavitusi, seda lihtsam on keskenduda ja pühenduda. Väga hea moodus on märkida asjad üles kalendrisse või märkmikku. Siis on need ühes kohas kirjas ning sa ei pea kogu aeg neid teemasid ketrama ja aina muretsema,” ütleb Väljaste.

“Kui aga avastad, et oled hakanud muretsema ja su tähelepanu on suunatud häirivatele mõtetele, too see teadlikult sealt ära – kannatad tunduvalt vähem. Teadvelolekut praktiseerides avastavad inimesed sageli, kui palju neil mõtteid peas on. Need jäävadki sinna, kuid saab õppida neile vähem tähelepanu pöörama. Ei pea olema kogu aeg oma mõtetes kinni. Kõige olulisem on aga teadmine, et tähelepanu on nagu armas väike kutsikas, kes ei oska veel kõike teha ning sellepärast vajab järjepidevat treenimist.” 🔄