

Esipuhe

Rasmus Hougaard

Kaikki alkoi epäonnistumisesta.

Alkuvuodesta 2005 sain ensimmäistä kertaa tilaisuuden esitellä mindfulnessia yritysmaailmassa. Olin harjoittanut mindfulnessia jo kymmenen vuotta ja tiesin sen parantavan keskittymiskykyäni ja selkeyttävän mieltäni, mikä puolestaan tehosti työpanostani. Nyt minulla oli ensi kertaa mahdollisuus kertoa mindfulnessin hyödyistä eurooppalaisen työnvälitysyhtiön haaraosaston henkilökunnalle ja johdolle.

Olin suunnitellut päivää viikkokausia. Olin valmis ja varma asiastani. Kerroin kuulijoilleni tarinoita, annoin neuvoja ja ohjasin harjoituksia aamusta lounastaukoon. Olin innoissani ja varma, että innostukseni tarttui kuulijoihin.

Erehdyin kuitenkin pahasti. Lounaan jälkeen olin täynnä energiaa ja valmis jatkamaan. Kuulijani eivät olleet – he eivät palanneet.

Se oli minulle vaikea hetki, mutta päivästä muodostui minulle kuitenkin käänteentekevä. Tajusin, miten naiivi olin ollut yrittäessäni jakaa henkilökohtaisen kokemukseni työympäristössä. En selvästikään ollut onnistunut löytämään mindfulnessin ja työelämässä menestymisen välistä yhteyttä. Olin kuitenkin vakuuttunut siitä, että mindfulnessista olisi suurta hyötyä, joten omistauduin asialle entistä päättäväisemmin.

Käsillä oleva kirja on tämän omistautumisen tulos.

**

Viime vuosikymmenten aikana työelämä on muuttunut rajusti. Ennen työntekijöiden oli mahdollista keskittyä yhteen tehtävään kerrallaan. Nyt heidän on sekä keskityttävä työhönsä että luovittava loputtomassa tekstiviestien, sähköpostien, puhelinsoittojen, kokousten ja deadlinejen virrassa. Aivomme kamppailevat jatkuvassa tiedon ja häiriötekijöiden tulvassa ja yrittävät käsitellä tätä kaikkea samanaikaisesti. Toisin sanoen yritämme pitää monta palloa ilmassa yhtä aikaa.

Tutkijat ovat kuitenkin osoittaneet, että monen asian yhtäaikainen suorittaminen on huonoin mahdollinen tapa käsitellä ylikuormittavaa tietomäärää. McKinsey & Companyn raportin mukaan yhtäaikainen keskittyminen moneen asiaan ”tekee ihmisistä tehottomampia, vähemmän luovia ja kyvyttömämpiä päätöksiin”¹. Lukuisissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että nykyaikainen toimistotyö on muuttamassa ennen pätevät ammattilaiset levottomiksi alisuorittajiksi.²

Tämä ei luultavasti yllätä ketään. Monet meistä kokevat olevansa jatkuvan paineen alla, aina saatavilla, tietotulvan ympäröimiä ja työskentelevänsä häiriötekijöiden keskellä. Kutsun tilannetta PAID-todellisuudeksi (kuvio 1).

P	A	I	D
Pressure	Always on	Information overload	Distracted
paineinen	aina saatavilla	informaatitulvassa	häiritty

Kuvio 1. PAID-todellisuus

Mielen luontaisen harhailutaipumuksen ja PAID-todellisuuden vuoksi et ehkä jaksa keskittyä tarpeeksi pitkään edes lukeaksesi tätä esipuhetta loppuun. Sitäkin todennäköisempää on, että ennen kuin pääset viimeiselle sivulle, mielesi on harhailut jo seuraaviin tehtäviisi.

Onko väistämätön kohtalomme jatkuvasti harhaileva, levottomasti säntäilevä mieli, joka ei pysty keskittymään mihinkään?

Onneksi vastaus on ei. Mindfulnessia harjoittamalla on mahdollista opettaa mieli reagoimaan rakentavammin nyky maailman loputtomiin häiriötekijöihin.

Yksinkertaisesti sanottuna mindfulness tarkoittaa huomiokyvyn harjoittamista. Tuhansien vuosien ajan harjoitetut mindfulness-tekniikat auttavat hallitsemaan keskittymiskykyä, kehittämään tietoisuutta ja terävöittämään ja selkiyttämään mieltä.

Tässä kirjassa mindfulness-tekniikoita sovelletaan arkipäivän työelämään. *Tilaa ajatella* perustuu Mindfulness ja yritysmaailma -ohjelmaan, joka puolestaan pohjautuu työhömme Potential Projectissa. Kirja tarjoaa tosielämän esimerkkejä ja oppeja organisaatioista, joissa tätä mindfulness-ohjelmaa on toteutettu suuressa mittakaavassa. Ohjelmaa on kehitetty käytännössä eri teollisuudenaloilla niin Amerikassa, Euroopassa, Aasiassa kuin Australiassakin, ja mittaukset ovat osoittaneet sen kasvattaneen tuottavuutta, tehokkuutta ja työtyytyväisyyttä yrityksissä ja auttaneen niitä monella muullakin osa-alueella.

Ohjelman suunnitteluvaiheessa saatoin yhteen yritysjohtajia, tutkijoita ja mindfulness-mestareita eri puolilta maailmaa kaventaakseni välimatkaa mindfulnessin ja työelämän välillä. Vuosia kestäneen kehitystyön jälkeen ohjelman ovat ottaneet käyttöönsä monien muiden muassa Nokia, Microsoft, Accenture, Roche, Nike, American Express, General Electric, Citrix, Google, Sony, Societe Generale, KLM, IKEA, Royal Bank of Canada, Ogilvy ja Carlsberg. Riippumattomien tutkijoiden tekemien mittausten perusteella on havaittu, että ohjelmaan osallistuneilla työntekijöillä keskittymiskyky ja tehokkuus ovat kohentuneet, elämänlaatu on parantunut, stressi on vähentynyt ja yleinen hyvinvointi on lisääntynyt.

Yksilötasolla ohjelma on auttanut ihmisiä oppimaan nopeasti ja helposti, kuinka kasvattaa työtehoa ja kehittää mielen hallintaa. Ohjelma on auttanut monia myös tekemään tärkeitä päätöksiä hieman aiempaa nopeammin. Onko tällä sitten merkitystä? Kyllä on. Yhden pienen hetken etumatka on nykyaikaisessa liike-elämässä huomattava ja mitattavissa oleva etu.

”Vain nopeat elävät”, sanotaan usein. Ihminen haluaa saada tiedon hal-
tuunsa heti ja toimia saman tien. Valitsemme kilpailijaa nopeammin toi-
mivan palvelun aina kun meillä on siihen mahdollisuus. Google ilmoittaa
hakunopeutensa hyvästä syystä. Siihenkin on syynsä, että käytämme jat-
kuvasti enemmän Big Datan kaltaisia analyttisiä työkaluja saadaksemme
yritystämme hyödyttävät tiedot käyttöömmme silmänräpäyksessä.

Yhdellä pienellä hetkellä on merkitystä.

Pienellä hetkellä on niinkin paljon merkitystä, että nykyään puhutaan
bisneksen nopeudesta. Miten nopeaa bisnes voi olla? Millisekunnin edun
arvoksi on Wall Streetillä arvioitu 20 miljardia dollaria vuodessa.

Kognitiivisesti ajatellen hetken etumatkasta on puolestaan selkeää
hyötyä tehokkuuden ja tuottavuuden kannalta. Lyhyt hetki antaa tilaa ja
vapautta valita häiriötekijät ja suunnata mentaalinen energia entistä pa-
remmin. Emme voi aina hallita elämämme tapahtumia, mutta voimme
valita, että reagoimme niihin harkitusti ja tarkoituksenmukaisesti.

Natsien keskitysleiriltä selviytynyt Viktor Frankl kirjoitti: ”Ärsykkeen
ja reaktion välissä on tilaa. Tähän tilaan sisältyy kyky valita reaktiomme.
Reaktioomme puolestaan sisältyvät kykymme kasvuun ja vapauteen.”³
Äärimmäisistä olosuhteista huolimatta Frankl onnistui valitsemaan reak-
tionsa sen sijaan, että olisi jäänyt oman reaktiivisuutensa vangiksi.

Tämä kirja tarjoaa lukijalle samaa vapautta toimistossa tai kokoushuo-
neessa, myyntipuhelun tai huipputärkeän esitelmän aikana.

Varmuuden vuoksi on sanottava, että kirjassa esiteltyjä tekniikoita – tai
mindfulnessin harjoittamista ylipäänsä – ei ole tarkoitettu vain helppojen
voittojen varmistamiseksi tai uranäkymien kohentamiseksi. Mindfulnessin
liittyy myös laajempi ja tärkeämpi ulottuvuus.

Ensimmäinen yritys, joka kutsui minut vuosikymmentä aiemmin ta-
pahtuneen epäonnistumiseni jälkeen kertomaan mindfulnessista, oli eräs
Skandinaviassa toimiva suuri vakuutusyhtiö. Tapahtuman oli järjestänyt
Thomas, yrityksen myyntijohtaja. Ohjelma oli hänen ideansa, ja hän toi-
voi sen kehittävän keskittymiskykyä ja tehokkuutta sekä itsessään että

alaisissaan. Hän koki tavoitteensa toteutuvan, mutta huomasi muutakin paljon merkittävämpää.

Kun ohjelman alkamisesta oli kulunut kuukausi, Thomas kertoi kokemuksestaan minulle ja alaisilleen. Hänen sanansa ovat siitä lähtien pysyneet mielessäni. Hän sanoi: ”Olen huomannut, että meistä on tullut tehokkaampia ja tuottavampia, ja olen siitä hyvin iloinen. Mutta olen kokenut myös jotain paljon tärkeämpää. Minusta tuntuu, että meistä on tullut lempeämpiä, ystävällisempiä ja onnellisempia ihmisiä.”

Juuri tästä mindfulnessissa pohjimmiltaan on kysymys: parhaat puolomme tulevat esiin ja saamme koko potentiaalimme käyttöön. Paremmiin keskittyvät, selkeämmin ajattelevat ja ystävällisemmät ihmiset muodostavat parempia yrityksiä. Ja kun yritykset ovat parempia, koko maailma voi paremmin. Ajattele maailmaa, jossa suorituksen parantaminen käy käsi kädessä ystävällisyyden lisääntymisen kanssa ja jossa ystävällisyyttä arvostetaan yhtä paljon kuin tehokkuutta ja aikaansaavuutta – tai yhtä paljon kuin myyntituottoa tai kassavirtaa.

Edellä mainittu kuulostaa ehkä liian optimistiselta, mutta huomaan sen tapahtuvan jatkuvasti niissä monissa yrityksissä, joiden kanssa työskentelemme ympäri maailmaa.

**

Tilaa ajatella on suunniteltu kiireisille ammattilaisille, jotka etsivät uusia työtapoja stressaavissa, kiihkeärytmisissä olosuhteissa. Kirja on tarkoitettu hyvin käytännönläheiseksi oppaaksi, ja mukana on tutkimuksin testattuja työkaluja, joita monet maailman arvostetuimmista yrityksistä ovat menestyksekkäästi soveltaneet toimintaansa.

Kirjasta on johtotehtävissä toimiville suurta hyötyä, mutta se on suunniteltu vastaamaan työntekijöiden tarpeisiin yrityksen jokaisella tasolla. Kirja pureutuu työelämän sitkeimpiin tehokkuuden jarruihin ja ongelmiin, kuten sähköpostiliikenteeseen, kokouksiin, tehtävien tärkeysjärjestykseen ja suunnitteluun. Ratkaisuksi kirja tarjoaa helposti omaksuttavia tekniikoita, jotka voidaan ottaa käyttöön itsenäisesti ja joista saadaan välitöntä hyötyä.

Tilaa ajatella ammentaa nykyään mindfulnessina tunnetun, tuhansia vuosia vanhan perinteen viisaudesta ja menetelmistä. Mindfulnessilla on syvät juuret, mutta sen laaja näkyvyys kulttuurissamme on tuore ilmiö. Vaikka media toitottaa mindfulnessin hyödyistä, suuri enemmistö ei kuitenkaan ole omaksunut sitä osaksi arkielämäänsä eikä edes tiedä, mistä aloittaa.

Tämä kirja pyrkii muuttamaan tilannetta aloittamalla ongelmista, joihin kiireiset ihmiset – kuten sinäkin – tarvitsevat välitöntä tukea: päivittäisistä tehtävistä, jotka kuluttavat energiaa ja heikentävät tuottavuutta. Kun olet löytänyt avun näihin ongelmiin, voit tutustua syvällisempiin mindfulness-tekniikoihin, joiden avulla on mahdollista kehittää läsnäolon, kärsivällisyyden, ystävällisyyden ja hyväksynnän tapaisia ominaisuuksia. Elämänmuutosta on helppo jatkaa harjoittamalla säännöllisesti mindfulnessia ja sen peruselementtejä: keskittymiskykyä ja avointa tietoisuutta.

Kirjan ensimmäinen osa käsittelee mindfulnessia työympäristössä. Osan ensimmäisessä luvussa esitellään mindfulnessin käsite ja luodaan katsaus sen hyötyjä ja toimivuutta puoltaviin tutkimustuloksiin. Kun perusteet on sisäistetty, on työympäristöä varten sorvatut harjoitukset helpompi omaksua. Tekniikat on jaoteltu kuuteentoista tiiviiseen lohkoon, ja ne soveltuvat helposti päivittäisiin työrutiineihin. Harjoitukset yhdistelevät mindfulnessia työelämän perusongelmiin, ja ne on suunniteltu tuottavuuden ja työsuorituksen välitöntä kohentumista silmällä pitäen.

Kirjan toisessa osassa hahmotellaan strategioita, joilla voidaan korvata täyden potentiaalin saavuttamista jarruttavat kielteiset ajatusmallit. Tässä osassa esitellyt mielen strategiat virkistävät aivoja yllä mainittuja mielen ominaisuuksia kehittämällä. Aivojen virkistäminen tai uudelleen kouluttaminen auttaa olemaan tietoisesti läsnä uusien ongelmien ilmetessä sen sijaan, että turvauduttaisiin kielteisiin tai vahingollisiin tottumuksiin.

Kirjan kolmas osa tarjoaa kattavan katsauksen kahteen mindfulnessin perusharjoitukseen: keskittymisen terävöittämiseen ja avoimeen tietoisuuteen. Nämä kaksi harjoitusta auttavat kehittämään mieltä tasapainoi-

semmäksi ja suorituskykyisemmäksi. Kun saavutat tämän ymmärryksen ja omistautumisen tason, huomaat keskittymis- ja läsnäolokykyisi kohentuneen huomattavasti. Ymmärrät myös paremmin, miten mindfulnessia on mahdollista soveltaa työpaikan ulkopuolella ja miten hyvinvointia ja tyyneyttä voidaan edistää kaikilla elämän osa-alueilla.

Kolmannen osan viimeinen luku sisältää ohjelman mindfulnessin systemaattiseen päivittäiseen harjoittamiseen. Ohjelman avulla voit syventää harjoitustasi ja kokea mindfulnessin hyötyjen koko kirjon. Tämän lisäksi luvussa vastataan mindfulnessin päivittäistä harjoittamista koskeviin tavanomaisiin kysymyksiin – miten, missä ja milloin. Luvun loppuosa sisältää ehdotuksia, joiden avulla mindfulness-harjoitus voidaan ottaa käyttöön yritysmaailmassa. Samalla se tarjoaa neuvoja ja vinkkejä koko yrityksen käsittävän ohjelman aloittamiseen. Neuvot perustuvat kokemuksiin kymmenissä yrityksissä, jotka ovat ottaneet mindfulness-harjoitukset onnistuneesti osaksi toimintaansa.

Jokainen kirjan osista tarjoaa helposti omaksuttavia taitoja ja neuvoja mielen kirkastamiseksi ja uusien oivallusten mahdollistamiseksi. Pohjimiltaan kyse on käytännön voimavarasta, josta on välitöntä hyötyä. Sen lisäksi mindfulness on kuitenkin myös innostava opas työntekoon, ajatte luun ja parempaan elämään.

Olen rakentanut kirjan tavalla, joka auttaa sinua hyötymään mindfulnessin harjoittamisesta välittömästi. Vaikka voi tuntua ristiriitaiselta harjoitella ennen teorian oppimista, kokemukseni on yksinkertaisesti osoittanut, että kiireiset ihmiset ovat innokkaita pääsemään nopeasti käsiksi työvälineisiin, joista on heille arkielämässä välitöntä apua. Mindfulness-oppaita kritisoidaan usein siitä, että ne tarjoavat aluksi liikaa mystiikkaa ja teoriaa ennen hyödyllisiä perusharjoituksia. Tässä kirjassa päästään sen sijaan alusta lähtien käsiksi välittömästi käytäntöön vietävään tietoon. Kun olet saavuttanut menestystä päivittäisissä työtehtävissäsi, toivon sinun tutustuvan myös mindfulnessin laajempiin ulottuvuuksiin ja syventävän ymmärrystäsi sen soveltamiseksi.

Jotta näin tapahtuisi, olen liittännyt mukaan useita tietopaketteja ja käytännön työkaluja mukaan lukien seuraavat:

- anekdootteja ja tosielämän tarinoita tärkeimpien opetuksien havainnollistamiseksi ja ajattelun stimuloimiseksi
- lukujen loppuun sijoitettuja ohjeita ja mietelmiä tekniikoiden soveltamiseksi työympäristössä
- vihjeitä mielen strategioiden kehittämiseksi
- yksinkertaisia mutta yksityiskohtaisia, asteittaisia ohjeita systemaattisempaan mindfulness-harjoitteluun
- ohjeita kymmenen minuutin päivittäiseen mindfulness-harjoitukseen, joka voi muuttaa elämää sekä työpaikalla että kotiooloissa
- helposti omaksuttavan muistilistan ja muita apuvälineitä (liitteissä).

Kirjan innoittajina ovat toimineet ne tuhannet ihmiset, jotka ovat käyttäneet näitä tekniikoita ja strategioita avuksi omassa elämässään ja aloittaneet päivittäisen mindfulness-harjoituksen. Pääsyyt tämän kirjan kirjoittamiseen ovat heidän henkilökohtaisesta muutoksestaan ja menestyksestään kertomansa tarinat sekä halu tuoda käytetyt menetelmät laajan yleisön ulottuville. Seuraavilla sivuilla jaan sinulle joitakin näistä tarinoista. On syytä korostaa, että kaikki tarinat ovat totta, vaikka osa niistä onkin muutettu yksityisyyden kunnioittamiseksi.

Vaikka *Tilaa ajatella* eteneekin loogisessa järjestyksessä, kirja on suunniteltu siten, että voit poimia siitä kiinnostavimmiksi kokemasi luvut. Tämä tarkoittaa sitä, että voit halutessasi hypätä osasta toiseen tai tekniikasta strategiaan ja valita ne kohdat, joita kulloinkin tunnet eniten tarvitsevasi.

Jos esimerkiksi tartuit tähän kirjaan saadaksesi tietää, miten mindfulnessia voidaan soveltaa arjen työelämässä, aloita ensimmäisestä osasta. Jos sen sijaan haluat tutustua heti edistyneempiin mindfulness-harjoituksiin, siirry kolmanteen osaan. Jos toimit johtotehtävissä ja suunnittelet esitteleväsi mindfulness-ohjelman kollegoillesi, voit hypätä suoraan viimeisen luvun toiseen puoliskoon.

TILAA AJATELLA

Käytinpä kirjaa mihin tarkoitukseen hyvänsä, toivon siitä olevan sinulle kauaskantoista hyötyä. Vain muutaman minuutin kestävä päivittäinen harjoittelu auttaa kehittämään mielen strategioita ja toimimaan tilanteissa, joihin liittyy voimakasta kilpailua ja kovaa painetta. Ennen kaikkea *Tilaa ajatella* on kuitenkin suunniteltu kiireisen ihmisen voimavaraksi ja kartaksi, jonka avulla suoritustasoa, keskittymiskykyä, tietoisuutta ja mielen selkeyttä on mahdollista kehittää.