

Valittaminen tuhoaa aivot

Huoli talouden tilasta synnyttää tunteita ja pelkoja, joiden seurauksena ihminen voi huonosti. Pahimmillaan huoli muuttuu valittamiseksi.

Kirjailija Trevor Blake: "Jatkuva altistuminen negatiiviselle mielialalle heikentää aivojen toimintaa ja tyhmentää. Neurotieteilijöiden mukaan yli puolen tunnin altistus tappaa hermosoluja aivojen hippocampus -osassa, joka on aivojen ongelmanratkaisija. Asiallinen kritiikki on eri asia, koska ongelmaan etsitään ratkaisua. Ero on asenteessa. Negatiivinen ihminen ei ole kiinnostunut ratkaisuista, vaan haluaa kieriskellä kurjuudessa – ja saa usein muutkin mukaansa."

Positiivinen ihminen elää pitempään. Elämä pelissä -aineistoa tutkineen Lääkäriseura Duodecimin tutkimukseen vastasi yli satatuhatta suomalaista. Sen mukaan keskimääräinen eliniän ennuste on positiivisilla jopa kymmenen vuotta parempi kuin negatiivisilla. Jälkimmäisistä 45 % koki usein tai jatkuvasti haitallista työstressiä. Vastaava luku positiivisilla oli 15 %.

[Kysymys on asenteesta ja tietoisesta valinnasta, jotka liittyvät henkiseen hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Miten kiitollinen on kaikesta mitä on saanut ja kokenut. Miten arvokkaana pitää omaa elämäänsä.](#)

Viime aikoina on taas keksitty uusi teoria: psykologinen pääoma. Se on kuulemma puuttuva palanen ihmisen käyttäytymisen palapelissä. Psykologisen pääoman kehittäminen lisää energiaa, luovuutta, terveyttä, ihmissuhteiden laatua ja suorituskykyä. Samalla se vähentää kyynisyyttä, negatiivisuutta, stressiä ja ahdistusta.

[Käytännössä on kysymys positiivisesta ajattelusta – aidosta sellaisesta.](#)

Kirjasta Isän suru: "Kuvittelen mielessäni miten kaksi joukkuetta pelaa jalkapalloa. Kenttä on kurainen ja rapa lentää. Taivaasta sataa vettä. Yleisö huutaa. Palloa potkitaan vasemmalle, oikealle, lähelle ja kauas. Voittamisen kiihko on suuri. Pallo on päältä likainen ja sitä kolhitaan, mutta se on pelin keskipiste. Näen mielessäni, miten pallon sisällä on onnellisuus. Se on koko ajan läsnä, mutta käytetään usein vain pelivälineenä ja kohdellaan kaltoin."

Aito elämä on tässä ja nyt. Onnellisuus on läsnä arkipäivän, viikonlopun ja joulun joka hetkessä. Ja se tulee aina esiin, kunhan sille annetaan tilaa.

[Jouluna toivotamme toisillemme hyvää joulua. Kun kohtaamme ihmiset ja liitämme toivotukseen lämpimän tunneviestin, koskettaa se sydäntä ja tuottaa hyvän mielen - molemmille.](#)

Hyvää Joulua



Karl-Magnus Spiik