

Možgančkanje

KAKO SE ODLOČATE, KO STE SREČNI?

PIŠE: TINA ŠTUKELJ

Ali veste, koliko odločitev sprejmete vsak dan? Glede na neko ameriško raziskavo naj bi samo v zvezi s hrano vsak dan sprejeli okoli 200 odločitev. Pa pridajte zraven še vse odločitve glede oblačenja, dela, službe ali izobraževanja, pogovorov in ostalih aktivnosti, ki krojijo naš dan, pa smo verjetno že na štirimestni številki. Pri tem seveda mislim samo na odločitve, ki so vsaj deloma zavestne. Tistih, ki jih naši možgani sprejmejo brez naše vednosti, je najverjetneje nešteto.



Tina Štukelj, mag. kognitivnih znanosti

Odločanje v veliki meri ni popolnoma racionalen proces, na naše odločanje pa vpliva mnogo dejavnikov, nekaj tistih zunaj in nekaj tistih znotraj nas. En izmed pomembnejših notranjih dejavnikov, ki ima zagotovo velik vpliv na potek in izid naših odločitev, so naša čustvena stanja in razpoloženja. Ste se kdaj opazovali, kako se odločate v različnih čustvenih stanjih? Sprejemate bolj tvegane odločitve, ko ste slabe ali dobre volje? Vas žalost pahne v površno ali podrobno proučevanje možnih izidov neke odločitve? Ste že kdaj zaznali razliko v tem, kako pa se odločate, kadar

ste le malce razdraženi in kadar ste zares jezni?

Ste morda pomislili, da to za vas ne velja?

Da se vedno odločate enako, ne glede na zunanje in notranje okoliščine? No, tako je mislila tudi večina udeležencev v eni izmed raziskav, ki smo jih opravili v zvezi s tem, pa so bili potem rezultati precejšnje presenečenje za njih. Že majhna sprememba v razpoloženju lahko vodi do drugačnega postopka odločanja in posledično do drugačnih odločitev, včasih tudi do bolj nepremišljenih in s tem tveganih.

Več različnih znanstvenih pristopov razlaga vpliv čustvenih stanj na naše odločanje in znanstveniki pri tem niso sklepni glede smeri povezave. Nekateri raziskave pravijo, da pozitivna čustvena stanja vplivajo na sprejemanje bolj tveganih odločitev, spet druge obratno. Nekateri znanstveniki trdijo, da dobra volja vpliva na bolj preudaren postopek sprejemanja odločitev, drugi pa menijo, da smo zaradi dobre volje bolj površni pri ocenjevanju situacije in možnih izidov naših odločitev. Večina raziskav pa je sklepčnih glede dveh

stvari – močnejše kot je čustveno stanje, večji vpliv ima na naše odločanje, in bolj, ko se zavedamo svojih čustvenih stanj ter njihovega vpliva na naše odločanje, bolj jih lahko nadziramo in usmerjamo.

Sedaj je pred vami še ena odločitev

Boste odgovorili na katero izmed vprašanj o svojem odločanju in izvedeli nekaj več o svojem razmišljanju? Pomislite, kateri pristop najbolj ustreza vašemu načinu odločanja – vas pozitivno razpoloženje, jeza, strah, veselje in žalost pahnejo v sprejemanje varnih ali nevarnih odločitev? Se, ko ste dobre volje, odločate bolj pesimistično ali optimistično, preudarno ali nepremišljeno? Ko boste prepoznali način svojega odločanja in kako čustva vplivajo na vaše sprejemanje odločitev, to upoštevajte. »Žalosten sem in ko sem žalosten, sprejemam res pesimistične odločitve. Sedaj bom razmislil še enkrat, morda lahko poiščem kakšno boljšo rešitev.« Ali pa: »Ko sem prestrašena, vedno razmišljam brezglavo in sprejemam prenažle odločitve. Vzel si bom čas in še enkrat pogledal vse možnosti ter izbrala najprimernejšo.« □

ŽELITE ŠE VEČ MISELNIH IZZIVOV?

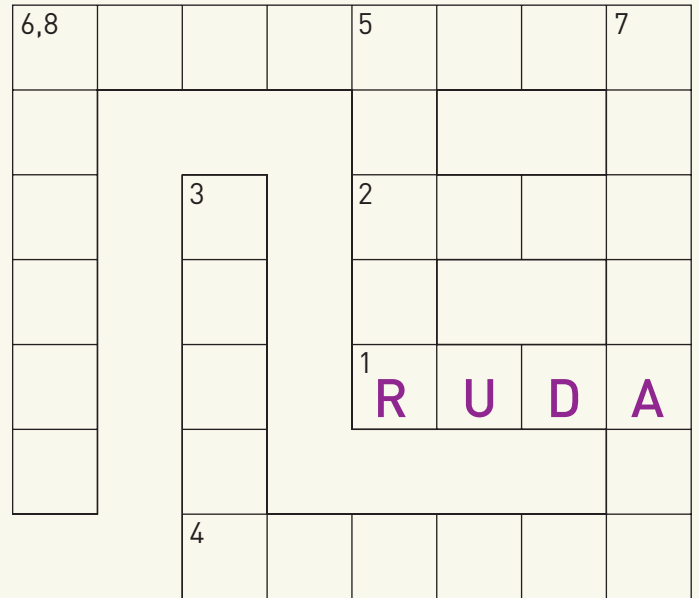
Redna umovadba pozitivno vpliva na delovanje miselnih sposobnosti, zato poleg zdrave prehrane in rednega gibanja svojim možganom privoščite tudi miselne izzive. V zbirki **BisterUm za miselno vitalnost** se nahaja naloga za čisto vsak dan v mesecu, z njo pa boste aktivirali različne miselne sposobnosti. Več informacij o zbirki in naročilnico lahko poiščete na <http://bisterum.si/miselna-vitalnost/>.



ŽAN KORIK REŠUJE KRIŽANKO

Rešite spodnjo križanko – na ustrezna polja morate vnesti premetanke navedenih besed. En primer je že rešen.

1. Udar
2. Slep
3. Čekan
4. Tunika
5. Porod
6. Oblasten
7. Sandala
8. Skleda



Namig: prve in zadnje črke iskanih besed so naslednje: 2: **P in S**, 3: **N in K**, 4: **K in A**, 5: **O in R**, 6: **S in N**, 7: **N in A**, 8: **S in K**.

Rešitev: ples, nečak, kutina, odpor, slaboten, naslada, sladek

RAZREZAN PREGOVOR

Znano misel smo razrezali na koščke – sestavite jih.



Misel: _____

Namig: koščki z modrimi obrobami stojijo na začetku besed in so že postavljeni v pravilen vrstni red.

Rešitev: Življenje je kot basen, ni važno kako dolgo je, ampak koliko je vredno.

PREREZANA BESEDA

Podobno kot črko m smo kar celo besedo prerezali in zamenjali spodnjo ter zgornjo polovico. Poskusite razbrati, katere črke se skrivajo in dobili boste ime avtorja zgornje misli.



Rešitev: Seneka