

Merja Mäkisalo
kansanedustaja, Muistiliitto ry:n hallituksen puheenjohtaja

Hyvinvointi ja jaksaminen yhdistystoiminnassa

Osa elämän ilosta löytyy työstä ja työn tekemisestä tai yleensäkin mielekkästä tekemisestä ja yhteiskuntaan eri tavoin osallistumisesta. Entisessä työssäni kävin paljon työyhteisöissä puhumassa aiheesta ”Työn ilo etsimässä”. Jos työssä on hyvä olla (tai vastaavasti paha), se heijastelee yksityiselämään. Toisaalta myös yksityiselämä heijastelee työhön.

Työn ilo ja jaksaminen, samoin kuin elämän ilo ja jaksaminen, ovat eri käsitteitä, mutta sidoksissa toisiinsa. Jos jaksan hyvin, on helpompi kokea elämän iloa. Usein elämän iloa kokeva ihminen jaksaa paremmin esimerkiksi sairauksista huolimatta. Uupuneen ihmisen on vaikea kokea iloa. Itseään ei saa uuvuttaa!

Työ- myös vapaaehtoistyö - ja mielekäs tekeminen, ovat suomalaisille tärkeitä. Suomi on järjestötoiminnan ja vapaaehtoistyön ”kultamaa”.

Monissa tutkimuksissa on todettu, että ihmisen perusasenteella on yhteys henkilökohtaisen hyvinvoinnin kokemiseen. Myönteinen perusasenne elämään ja toisiin ihmisiin on tyypillistä elämän iloa kokevalle henkilölle. Perusasenne kuvastaa suhtautumista elämään ja on pohjana sille, miten ihminen toimii toisten kanssa. Se on yhteydessä henkilön arvoihin, ihmiskäsitykseen ja minäkäsitykseen. Jos ihmisen perusasenne on uutta vastaanottava, avoin ja positiivinen, hänellä on hyvät edellytykset kehittää herkkyyttä ja ennakkoluulottomuutta nähdä elämässään hyviä asioita.

Oman perusenteen tiedostamiseksi voi miettiä esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mihin vertaisitte omaa elämää?
- Millainen metafora sitä ohjaa?
- Voiko tätä metaforaa muuttaa?
- Voiko omaa elämää muuttaa?
- Voiko omaa asennoitumistaan muuttaa?

Myönteisen perusasennoitumisen merkitys tulee esille seuraavassa vanhassa buddhalaisessa sanonnassa:

**Kun katsomme oikeaan suuntaan,
meidän ei tarvitse muuta kuin jatkaa kulkuamme.**

Aivan saman asian on oppinut Nalle Puh, kuten seuraava lainaus Nalle Puhin ja Nasun välisestä keskustelusta osoittaa:

**”Ajatteles, jos joku puu kaatuisi, kun olemme sen alla!”
”Ajatteles, jos ei kaadu”, sanoi Puh pitkään harkittuaan.**

Myönteisen ajattelun merkitys on tullut myös tutkimuksissa esille. Aivotutkijat ovat todenneet, että ihminen käyttää arkipäivässä noin 10 prosenttia aivokapasiteetistaan. Kun tulee tarve oikein ”tsempata”, voidaan päästä lähelle 20 prosenttia. Meillä on siis valtavasti energiaa aivoissamme, jota emme käytä. Käyttämisen esteenä on:

1. Muistin rajallisuus eli emme löydä oikeaa muistipaikkaa, vaikka asia onkin tallennettu pitkäkestoiseen muistiimme.
2. Kielteinen ajattelu. Kerromme itsellemme, ettei meistä ole siihen ja siihen tai ettemme voi oppia sitä tai tätä. Tällöin aivokapasiteetin käyttö estyy.

Myönteisen ajattelun kolme keskeisintä ajatusta on:

1. Olet sellainen kuin ajattelet olevasi.
2. Teet sen, minkä päätät tekeväsi.
3. Kiittämällä itseäsi ja toisia saat enemmän aikaa kuin moittimalla ja virheitä etsimällä.
 - Tunnistanko edes hyviä asioita itsestäni???

Uusien asioiden oppimisessa pätevät samat periaatteet. Jos olen oppinut ajattelemaan pessimistisesti (”Ei tämä onnistu”, Ei tästä mitään tule”, ”En minä tätä opi”), niin silloin oppiminen on vaikeaa, ellei jopa mahdotonta. Jos taas olen oppinut ajattelemaan optimistisesti (”Kyllä tämä tästä”, Kyllä minä tämän opin”), niin silloin todennäköisesti oppiminen mahdollistuu.

Myönteistä perusasennetta voi opetella. Itse olen oppinut tätä asiaa omilta lapsiltani. Kun omat lapseni olivat pieniä, perheessämme oli tapana illalla viimeisenä keskustella siitä, mikä tässä päivässä oli mukavinta. Kun tätä keskustelua käy yli kymmenen vuotta, itsekkin asian sisäistää. Nyt nuorimmaiseni on jo 30-vuotias, mutta siitä huolimatta illalla viimeisenä ajattelen, mikä oli mukavaa ja hyvää tässä päivässä. Illalla viimeiset ajatukset olisi hyvä olla kohdistuneena päivän hyviin asioihin (kiitollisuus niistä). Lisäksi illalla pitäisi viimeisenä sanoa: ”Annan anteeksi itselleni ja annan anteeksi toisille.”.

Jokaisesta päivästä voi kenties löytää jonkin ilon aiheen eli kuten toissa vuonna saamassani nimipäiväkortissa luki:

”Se oli onnen päivä, kun opin, että elämää eletäänkin päivä kerrallaan!”

Elämän ilon kannalta on tärkeää, että oppisi nauttimaan tavallisesta arkipäivästä, sillä juhlahetkiä on vähän. Jos elämän elää vain niitä odottaen, elämä on pelkkää odotusta. Tällä hetkellä monia nuoria vaivaa juuri se, että on vaikea elää tavallista arkipäivää. Koko ajan pitäisi olla elämyksiä ja huippukokemuksia, mutta elämä ei ole sitä.

Elämän ilon kannalta on hyvä opetella tässä päivässä elämistä, ”sitku” ja ”mutku” elämän sijasta. Kukaan meistä ei tiedä tuleeko huomista ja siksi olisi hyvä oppia nauttimaan tämän päivän pienistä asioista.

Tämä asia todetaan myös runossa seuraavasti:

**Iloitessa jos alat pelätä
tulevia suruja
on pahin jo tapahtunut.
Ilot ovat iloitsemista varten.
Vasta juotettuaan mehiläiset vedestä juovuksiin on
kukkien aika antaa
terälehtiensä varista.
Surut ovat suremista varten,
joskus on leveinkin joki
meidän välillämme pakko ylittää kaarnaveneellä.**

Elämän ilon etsimisen näkökulmasta kannattaa kysyä silloin tällöin myös itseltään: Uskallanko elää – ja ottaa myös riskejä elämässäni? Uskallanko hyväksyä myös epäonnistumiset osaksi elämäni? Uskallanko heittäytyä elämän virran vietäväksi vai haluaisinko ”hallita elämää”. Elämän hallinnan vaatimus on epäinhimillistä, koska elämä on liian suuri asia hallittavaksi. Jos elämönhallinnalla tarkoitetaan itsensä johtamista eli sitä, että koen, että minulla on oman elämäni langat enimmäkseen omissa käsissäni, niin sitten käsite on ihan hyvä.

Elämän meren aalloilla kuljettamista kuvaa Raili Malmberg runossaan seuraavasti:

**Niin kuin meri on ihmisen elämä –
tyynet ja tyrskyt siinä vaihtelevat
ja vaahtopäiden vaimentuessa
kimaltelee aurinko
kirkkaampana kuin koskaan.
Uljaasti ja täysin purjein
on elämän merelle uskallettava mennä – sillä kootuin purjein
satamassa lepäävä laiva
on vain sivustakatsoja
elämän suuressa seikkailussa
(Raili Malmberg)**

Myönteisyys ei tarkoita vaikeuksien ja kriisien kieltämistä, vaan niiden ymmärtämistä osaksi elämän kokonaisuutta. Ei ole iloa ilman surua, eikä onnea ilman murhetta. Tarvitsemme tavallista arkea ja myös juhlaa elämäämme. Myös kriiseillä ja murheilla on paikkansa elämän kokonaisuudessa, kuten seuraava tarina osoittaa.

**Kuvittele, että on lämmin, aurinkoinen kesäaamu. Istut rantalaiturille, linnut laulavat, aurinko kimaltelee järven pinnalla, laineet liplattavat, tuuli hyväilee ihoa. Olosi on rauhallinen ja mukava, nautit siitä.
Päivä kallistuu iltaa. Istut yhä rantalaiturilla. On aurinkoista ja lämmintä. Linnut laulavat, aurinko kimaltelee järven pinnalla, laineet liplattavat, tuuli hyväilee ihoa. Olosi on rauhallinen ja mukava., nautit siitä.
On uusi aamu, istut yhä rantalaiturilla. On aurinkoista ja lämmintä. Linnut laulavat, aurinko kimaltelee järven pinnalla, laineet liplattavat, tuuli hyväilee ihoa. Olosi on rauhallinen ja mukava, nautit siitä.
Päivä vaihtuu, on uusi aamu. Istut jälleen rantalaiturilla. On aurinkoista ja lämmintä. Linnut laulavat, aurinko kimaltelee järven pinnalla, laineet liplattavat, tuuli hyväilee ihoa. Olosi on rauhallinen ja mukava, nautit siitä.
Myös seuraavana päivänä istut rantalaiturilla. On aurinkoista ja lämmintä. Linnut laulavat, aurinko kimaltelee järven pinnalla, laineet liplattavat, tuuli hyväilee ihoa. Olosi on rauhallinen ja mukava, nautit siitä.
Viikon kuluttua istut edelleen rantalaiturilla. On aurinkoista ja lämmintä. Linnut laulavat, aurinko kimaltelee järven pinnalla, laineet liplattavat, tuuli hyväilee ihoa. Olosi on rauhallinen ja mukava, nautit siitä.
Kahden viikon kuluttua istut yhä rantalaiturilla. On aurinkoista ja lämmintä. Linnut laulavat, aurinko kimaltelee järven pinnalla, laineet liplattavat, tuuli hyväilee ihoa. Olosi on rauhallinen ja mukava,
Myös seuraavassa kuussa tilanne on sama. Puolen vuoden kuluttua: Sama auvoisuus jatkuu yhä. Vuoden kuluttua: On aurinkoinen kesäpäivä. Istut rantalaiturilla. On aurinkoista ja lämmintä. Linnut laulavat....**

Missä vaiheessa huomaat, että olo on yksitoikkoista ja tylsää. Elämästä puuttuu draama. Onnellisuus tarvitsee toverikseen epäonnellisuuden.

Elämän ilo alkaa itsensä rakastamisesta sekä armollisuudesta ja lempeydestä sitä kaikkein tärkeintä ihmistä eli Sinua itseäsi kohtaan. Itsensä yli ei voi kävellä, eikä itseään ohittaa ja siksi pitäisi löytyä sopusointu elämän osatekijöiden välille. Jos en rakasta itseäni, ei minulla ole myöskään mitään annettavaa toisille ihmisille.

Itsensä rakastaminen näkyy itsestä huolen pitämisenä (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi). Työn ja vapaaehtoistyön tekeminen saa olla ilo, mutta se ei saa olla ainoa asia maailmassa. On osattava sanoa myös ”ei”, koska kukaan ei tee sitä puolestasi.

Piirrä elämäsi tämän hetkinen kokonaisuus (ympyrä)? Oletko siihen tyytyväinen?
Mitä muuttaisit?
Kuka voi sen muuttaa?

Ole siis armollinen itsellesi, kuten Anja Porio runossaan kehottaa:

**Minulta meni kauan sen ymmärtämisessä,
että olemalla itselleni
julma, ankara, kontrolloiva,
olen sitä samaa myös muille ihmisille.**

**Ja vasta olemalla itselleni
hellä, ymmärtäväinen ja tilaa antava,
olen sitä samaa myös
lähelläni oleville**

Elämästä pitää myös nauttia eli oppia suhtautumaan siihen lapsen tavoin, avoimesti ja suurena seikkailuna. Seikkailu – ja leikkimielisyys on myös luovuuden edellytys. Luovuus on kykyä nähdä mahdollisuuksien maailmaan ja sen vastakohtana on ”tiukkapipoisuus”. Helena Anhavalla on pieni runo tästä:

**Älä päästä itseäsi tietyn ikäiseksi,
älä tietyssä asemassa olevaksi,
niin olet vapaa tällaisenakin kevätpäivänä
istumaan tavaratalon rappuselle
syömään tötteröjäätelöä
(Helena Anhava)**

Myös työ, harrastus tai vapaaehtoistoiminta voi olla suuri seikkailu. Joka päivä voi oppia ja oivaltaa uusia asioita. Saako työpaikalla, harrastusporukassa, vapaaehtoistoinnassa jne. olla luova? Vai pitääkö ”jättää aivot naulakkoon”? Syyllisen etsiminen ja syyllistäminen ovat varmoja tapoja tapaa luovuus ja innovatiivisuus toisessa ihmisessä. Vaikka itse ei aina jaksaisikaan kehittää tai innostua, niin oivaltamisen, oppimisen ja innostumisen iloa ei saa viedä toiselta pois. On myös hyvä muistaa, että kaikkeen uuteen liittyy epäonnistumisen mahdollisuus ja kuitenkin:

**”Parempi tehdä virheitä ja epäonnistua
kuin virheiden pelossa olla tekemättä mitään.”**

Elämä tulee nähdä mahdollisuutena riippumatta siitä, millaisen osan elämän suuressa näytelmässä olen saanut. Erzebet Turmezei kuvaa tätä asiaa hyvin runossaan ”Hyvää huomenta armo”:

**Ilman jalkojakin
voi kävellä keskelle maailmaa
ja molemmat jalat tallella
pyöriä itsensä ympärillä.
Ilman jalkojakin voi etsiä kadonnutta
ja molemmat jalat tallella
mittailla katuja aikaa tappaakseen
Jalat tallella kiertää kehää,
ilman jalkoja avartaa näköalojaan.**

Mahdollisuuksien maailmaan uskomisen tulee näkyviin myös seuraavissa aforismeissa:

**Ole itse se muutos,
jonka haluat nähdä maailmassa
(Mahatma Gandhi)**

**Puu, jonka ympäri käsivartesi eivät yllä,
kasvaa yhdestä pikku siemenestä.
Pilvenpiirtäjän alkuna on kourallinen soraa.
Tuhannen mailin matkaan lähdet,
kun otat ensimmäisen askeleen
(Tao 64)**

Ihmisen elämässä toiset ihmiset tuovat iloa ja onnea. Olen tärkeä henkilö paikallani. Vaikutan joka päivä omalla olemiselläni monen ihmisen elämään, kuten seuraava tarina kertoo:

Mies oli elänyt elämänsä hyvin. Jumala huomaa sen ja päättää palkita hänet. Palkinnoksi hyvästä vaelluksesta Jumala lupaa miehelle yhden toivomuksen. Mies miettii tuokion. Pohtimisen jälkeen hän ilmoittaa: ”Haluan tehdä yhden hyvän teon tietämättä siitä itse.” Jumala antoi toiveen toteutua. Mies jatkoi arkista vaellustaan. Sitä seuratessaan Jumala oivaltaa, että miehen ehdottama ajatus toimii hyvin. Niinpä hän antoi saman toiveen toteutua koko ihmiskunnalle. Sopimus pätee yhä tänäkin päivänä ja se voi toteutua jokaisen kohdalla jopa päivittäin.

... eli voin tietämättäni päivittäin tuoda toisille ihmisille hyvää mieltä, hymyllä, huomionosoituksella, käden puristuksella jne. Mutta voin myös pahoittaa toisen mielen ja saada ilon sammumaan. Tunneasioissa on aina olemassa ”tartuntavaara.” – Niin hyvässä kuin pahassakin... Jos joku tulee jatkuvasti pahalla päällä tapaamiseen tai tiuskii ja arvostelee toisia, niin se ei voi olla vaikuttamatta ilmapiiriin.

Rehellisyys ei tarkoita sitä, että saa puheillaan ja tekemisillään loukata toisia!

Ilmapiiriä voi parantaa esimerkiksi opettelemalla myönteisen palautteen antamista ja vastaanottamista! Milloin olen antanut myönteistä palautetta jollekin toiselle? Entä milloin itse olen saanut viimeksi myönteistä palautetta. Ja jos olen saanut, olenko osannut ottaa sen vastaan oikealla tavalla ja kiittäen. Meillä Suomessa on paljon sanalaskuja, joissa kiitos itselle ja toiselle tulee mitätöityä (”Oma kehu haisoo”, ”Kissa se kiitoksella elää”), mutta Pohjois-Pohjanmaalta olen kuullut sananlaskun, joka kertoo myönteisen palautteen merkityksestä. Sananlasku kuuluu:

”Ihminen on kehuvetonen”

Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että jos saat myönteistä palautetta asiasta, jonka itsekin tiedät tehneesi hyvin, se tuntuu hyvältä. Kun sinusta tuntuu hyvältä, on työtä mukava tehdä ja kun työtä on mukava tehdä, saa paljon hyviä tuloksia aikaan.

Kenties meidän pitäisi useammin muistaa myös afrikkalaisen runon sanoma:

**Jos haluat tehdä jonkun onnelliseksi,
ole hyvä ja näytä sen hänelle.
Jos haluat antaa kukkasen,
älä odota, että hän kuolee.
Lähetä se tänään, rakkaudella.
Jos haluat, sanot: Rakastan Sinua,
kotiväelle tai ystävälle,
lähellä ja kaukana.
Elämässä, veljeni, elämässä.**

**Älä odota, kunnes ihmiset kuolevat,
rakasta heitä nyt ja näytä, että välität.
Tulet itsekin onnelliseksi
ja opit antamaan onnea muille.
Älä käy hautausmailla
peittämässä hautoja kukkasilla.
Peitä jo nyt sydämet rakkaudella.
Elämässä, veljeni, elämässä.**

Vaikka olenkin tärkeä henkilö omalla paikallani, toisaalta on hyvä muistaa, että maailma pyörii samalla tavalla ilman minua - eli en ole korvaamaton. Kun kuvittelet itsesi monen kilometrin korkeuteen, huomaat, että maailma pyörii samalla tavalla, vaikka sinä et ole siellä. Olen siis tärkeä henkilö omalla paikallani (työssä, harrastuksessa, vapaaehtoistoiminnassa jne.), mutta kukaan meistä ei ole korvaamaton.

Kaikkein viimeisenä, mutta ei vähäisempänä elämän ja työn ilon lähteenä haluan mainita itselleen nauramisen taidon, joka ainakin minulle on todella vaikea taito opetella. Jos tämän oppisin, niin elämä olisi monella tavalla paljon helpompaa. Aino Suhola on oivaltanut tämän runossaan seuraavasti:

**Tärkeää elämässä
nöyryys ja intohimo.
Minkä teetkin,
tee takapuoli savuten,
syöksey siihen
suorin vartaloin
kahdella kierteellä,
koska vain siten
lunastat itsekunnioituksesi.**

**Ja jos kaadut, nouse ylös,
pane heftaa polveen
ja etene taas.
Jos kaadut aina vain,
ajattele, että
kukaan ei kaadu niin komeasti kuin minä,
niin suoraan mahalleen
ja näköalapaikalle.
Sillä autuaita ovat ne,
jotka osaavat nauraa itselleen,
sillä heiltä ei tule hupia puuttumaan.
(Aino Suhola)**

Kaikki edellä mainitut asiat tuntuvat varmasti ihan tutuilta ja järkeviltä. Tuttuus ja järkevyyt eivät kuitenkaan auta, jos ne eivät toteudu omassa elämässä. Tiedostamalla asioita, niitä voi muuttaa. Muutos – etenkin asenteiden muutos – vaatii kuitenkin aikaa ja armollisuutta. Ja vaikka koko elämän opettelen ja harjoittelen, niin sittenkin jään keskeneräiseksi.