



Elämän oppikirja

Jukka Nissinen

Teksti: Jukka Nissinen 2015

Grafiikka: Jukka Nissinen 2015 • www.symboli.fi

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-318-604-0

Mikään ei ole,
niin kuin ensin luulet.

Kaikessa, mitä näet,
on enemmän mitä näet.

Kunnioita osaamista
ja kokemusta.

Sisällysluettelo

Viisi tärkeintä

1.	LIIKUNTA	10
2.	RAVINTO	12
3.	RAKKAUS	16
4.	SEKSI	18
5.	TYÖ	22

Sata sanaa

1.	AJATTELU	25
2.	AKTIIVISUUS	26
3.	ALKOHOLI	27
4.	ARVO	28
5.	ASEMA	29
6.	AVIOLIITTO	30
7.	BIORYTMIT	32
8.	ENERGIA	33

9.	EREHTYMINEN	34
10.	ERILAISUUS	34
11.	ESIINTYMINEN	35
12.	ESIMERKKI	36
13.	FILOSOFIA	36
14.	HEITTÄYTYMINEN	36
15.	HETKI	37
16.	HYVÄ	38
17.	HYVÄ TAHTO	39
18.	HUIJAAMINEN	39
19.	HUUMEET	39
20.	HUOLET	40
21.	HUOLTO	41
22.	HUOMIOIMINEN	41
23.	HYVÄSIKÄYTTÖ	42
24.	IHMISSUHTEET	42
25.	IKÄ	42

26.	INNOSTUS	43
27.	INTOHIMO	44
28.	JOHDATUS	45
29.	JULKISUUS	45
30.	JUMALA	46
31.	JÄLKIVISAUS	46
32.	KAKSINAISMORAALI	47
33.	KATEUS	48
34.	KEHITYS	48
35.	KIITOLLISUUS	48
36.	KILPAILU	49
37.	KOHTUUTTOMUUS	50
38.	KOKEMUS	51
39.	KOKONAISUUS	51
40.	KYLLÄSTYMINEN	52
41.	KÄYTÄNTÖ	52
42.	LAPSET	54

43. LEPO	55	63. PITKÄJÄNTEISYYS	69	83. TOTUUS	82
44. LUOTTAMUS	55	64. POLITIIKKA	70	84. TUPAKKA	84
45. LUOVUUS	56	65. PUHUMINEN	71	85. TURVALLISUUS	85
46. MAINE	58	66. PÄTEMINEN	72	86. TYHMYYS	85
47. MASENNUS	59	67. RAHA	72	87. UNI	85
48. MENESTYMINEN	60	68. RIITA	72	88. USKO	86
49. MERKITYS	60	69. RIISTO	73	89. VAATIMATTOMUUS	86
50. MIELENKIINTOISUUS	60	70. RIKKAUS	74	90. VAIHTELU	86
51. MIELIALA	60	71. RUTIINIT	74	91. VALINTA	86
52. MIELIKUVA	62	72. RYTMİ	74	92. VALTA	88
53. MUKAVUUSALUE	62	73. SPONTAANIUS	75	93. VIESTINTÄ	89
54. MUUTOS	62	74. SÄNTİLLİSYYS	76	94. VIHA	90
55. NAUTINTO	64	75. TAANTUMUS	76	95. VISİO	90
56. NÄKEMYS	64	76. TAHTO	76	96. VÄKİVALTA	90
57. ONNI	64	77. TAISTELU	76	97. VÄÄRYYS	93
58. OPPIMINEN	66	78. TARKASTAMINEN	79	98. YHTEİSTYÖ	93
59. PAHA	66	79. TASAPAINO	79	99. YRİTTÄMINEN	93
60. PAKKO	68	80. TEORIA	79	100. YSTÄVÄLLİSYYS	94
61. PELİSİLMÄ	69	81. TİEDOSTAMINEN	81		
62. PELKO	69	82. TİIVO	82		

...sisällysluettelo

Ihminen

Ahneus	96	Persoonaa	110
Aitous	96	Pinnallisuus	110
Alitajunta	96	Päättäväisyys	110
Asenne	98	Rehellisyys	110
Avoimuus	98	Rohkeus	113
Herkkyys	98	Ruumiin toiminnot	113
Hermostuminen	100	Tunteet	114
Huolimattomuus	101	Ujous	114
Häpeä	101	Ulkonäkö	114
Ilme	102	Unohdus	117
Itsekuri	102	Vaistot – Intuitio	117
Itseluottamus	103	Viisaus	117
Itsensä ylittäminen	104		
Itsetunto	104		
Itsekkyyys	105		
Kunnioitus	105		
Luonne	106		
Luotettavuus	106		
Omahyväisyys	106		
Pelimies	108		

Elämän mekanismeja

Turvallisuus vs. Mielenkiintoisuus	119
Elämä on epäreilua	119
Ihminen toimii tunteilla, tunteet tekevät elämän	120
Asiat jotka eivät näy päällepäin	120
Kaikkea leimaa kehitys aina!	120
Rentous – ei saa yrittää liikaa	121
Ihminen on aina muiden armoilla	122
Kultainen keskitie, kohtuus kaikessa	122
Näe hyvä	123
Muiden asemaan asettuminen	123

Pitkissä sarjoissa laatu alkaa huonontua	123	Kannattaa ottaa jokin aihe kiinnostuksen kohteeksi	131	Motivaatio	135
Nuorena kannattaa nostaa itsensä tasolle, jolla haluaa elää	124	Asioiden takana on yleensä aina jonkun etu, joka ei aina näy heti	131	Opi sanomaan ei	136
Uudelta rappuselta näet uudet maisemat	124	Vahvasti tunteiden pohjalta toimiva ihminen ei näe eikä kuule järkeä	131	Lyhytnäköisyys on ongelma	136
Tee työtä menestyksen eteen	124	Asiat voidaan ilmaista miten vain – totuus on vaikea löytää	132	Ihminen tottuu mihin tahansa	136
Elämän voi elää vaikka katuojassa	124	Vallan ulkoiset tunnusmerkit	132	Jokaisella on omanlaisensa huumorintaju	136
Ei kannata teeskennellä olevansa jotain mitä ei ole	127	Tulet sellaiseksi mitä teet	132	Ihmiset eivät halua kuulla totuutta	136
Menestykseen ei tarvita erikoislahjakkuutta	127	Naamat homehtuvat ajan saatossa	132	Ihminen on vain pieni osa kokonaisuudesta	137
On ihmisiä joka uskovat sinuun – ja niitä jotka eivät	127	Miesten ja naisten erilaisuus	135	Elämä on epätäydellistä	137
Kaikkeen työhön leipääntyy lopuksi	128	Päivätirsat parantavat elämän laatua	135	Elämä on tuurista kiinni	138
Kaikki maailmassa menee ylös ja alas	128			Kaksi totuutta	138
				Syntymä, kukoistus, kuolema	138
				Kehitys pakon kautta	138
				Elämä on kaupankäyntiä	139

Esipuhe

Joskus ihmisiltä kysytään, eläisivätkö he elämänsä samalla tavalla, jos saisivat aloittaa alusta uudestaan. Yleisin kuulemani vastaus on, että päivääkään en vaihtaisi pois.

Kysymys on mielikuvituksellinen. Ajatuksena on, että uudestaan eletävässä elämässä voisi hyödyntää kokemuksia aikaisemmasta elämästä. Tämähän on mahdotonta. Vai onko?

Jos olisin itse vähänkään tiennyt etukäteen, kuinka asiat elämässä menevät, olisin tehnyt asiat eri tavalla. Ja lopputulos olisi ollut parempi.

Tämä kirja antaa mahdollisuuden kurkistaa tulevaisuuteen. Voit siis kuulla elämäsi vaikuttavista asioista etukäteen ja tehdä näiden tietojen avulla ratkaisuja sen ainoan elämäsi ohjaamiseksi suuntaan, joka antaa sinua tyydyttävän lopputuloksen. Mikäli olet jo onnistunut räpiköimään elämäsi pitemmälle, sinusta voi olla kiinnostavaa haastaa kirjassa esiintyviä näkemyksiä.

Paljon luvattu. Älkää väittäkö, että en tajuaisi, että elämä on niin laaja ja monipuolinen taistelukenttä, että asiat voivat mennä toisinkin kuin mitä tässä kirjassa

väitetään. Tietenkin kaikki on mahdollista. Elämä on ihmeellistä ja yllättävää. Maailmassa on niin paljon muuttujia, eli erilaisia hallitsemattomia asioita, jotka vaikuttavat elämän olemukseen ja suuntaan, että vaikka tietäisi paljon, voi silti käydä ihan toisin kuin mitä luuli. Mutta silti on mahdollista hyötyä näistä neuvoista, tai näiden neuvojen antamasta elämänkuvasta. Tästä seuraakin ensimmäinen oppi: aina pitää yrittää, vaikka voisi mennä pieleenkin. On parempi katua tehtyjä kuin tekemättömiä asioita.

Tämä on filosofian kirja tiedostamisesta. Kun tiedostaa asiat, niitä voi hallita paremmin. Tiedostaminen lisääntyy ihmisessä iän myötä joka tapauksessa. Tämä kirja on mahdollisuus nopeuttaa prosessia.

Sekin on totta, että ne, jotka eniten kaipaisivat tämän kirjan oppeja, eivät koske mihinkään kirjaan. No, ehkä joku tekee tästä elokuvan ja sen kautta muutama takapulpetin poika saa valaistusta.

Tämän kirjan ohjeet olisin halunnut itse kuulla nuorena, alle kaksikymppisenä. Toki ongelma

on se, että vaikka nuori ohjeita kuulisikin, hän ei usko, ei halua uskoa tai ei välitä.

Tosiasia on, että on mahdollista parantaa elämän laatua, jos tekee asioita oikein. Tämä vaatii tiedostamista ja itsekuria.

Filosofisen sanakirjan määritelmät ovat lyhyitä ja suuntaa antavia, pohdiskelemaan kannustavia. Ne eivät ole tyhjentäviä selityksiä aiheesta.

Oppia elämään saa kaikista kertomuksista, kirjoista, elokuvista ja tarinoista. Tämä käsikirja on yksi elämän oppikirja muiden joukossa. Tässä neuvot on

annettu omalla persoonallisella tavalla, joka tavoittaa joitakin henkilöitä eri lailla kuin esimerkiksi ”Tuulen viemää” tai ”Tuntematon sotilas”. Ja aina voi elää elämänsä ilman kenenkään neuvoja. Voit elää elämäsi vaikka katuojassa. Se on siltikin elämä ja tarjoaa oman perspektiivinsä ja tunnemaailmansa.

Liikunta

Liikunta on yksi tärkeimmistä elementeistä onnellisuuden tavoittelussa. Mikään muu yksittäinen tekijä ei vaikuta yhtä paljon ihmisen kykyyn ja mahdollisuuksiin luoda hyvää elämää sekä pitkällä että lyhyellä tähtäimellä.

Elämän oppikirja

Elämä on suuri seikkailu, jossa voi tapahtua mitä tahansa. Yllättävänä elämä maistuu yleensä parhaalta.

On kuitenkin asioita, joiden tietäminen etukäteen parantaa mahdollisuuksia elää tämä yksi ja ainoa elämämme parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä kirja raottaa elämää ja luo mielikuvia, jotka pakottavat ajattelemaan ja tiedostamaan.



9 789523 186040

ISBN: 9789523186040