



JORMA
KORKKINEN

**Merkityksellisyyden
kosketus**

MERKITYKSELLISYYDEN KOSKETUS

© 2022 Jorma Korkkinen

Taitto ja kansi: Books on Demand

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-7944-6

Jorma Korkkinen

MERKITYKSELLISYYDEN KOSKETUS

Tyttärilleni Emmille ja Sannille.

Sisällysluettelo

Johdanto	9
ENSIMMÄINEN OSA.....	12
Itsearvostus	12
1. Tyhjiö.....	13
2. Häpeä.....	17
3. Eheys.....	22
TOINEN OSA	36
Merkityksellisyys onnellisuuden lähteenä	
4. Onnellisuuden lähteillä.....	37
5. Hyvä elämä.....	47
6. Onnellisuuden tavoittelu	70
KOLMAS OSA.....	75
Merkityksellisyyden vaaliminen	
7. Tietoinen läsnäolo	76
8. Myönteisyys laajentaa mieltä.....	80
9. Arvojen sisäistäminen	91
10. Merkitykselliset valinnat	96
11. Mielekäs tekeminen	102
12. Kiitollisuus	109
13. Empatian voima	116
14. Itsemyötätunto	123
15. Anteeksiantaminen	127
16. Rakkauden valo	131
Onnellisuuden meri – epilogi.....	143
Kiitokset.....	144
Viitteet.....	145
Lähdeluettelo	150

Johdanto

Tein muutama vuosi sitten harjoituksen, jossa pyrin tiedostamaan syvempiä ajatuksiani. Hiljensin mieleni ja esitin itselleni kysymyksen: mikä elämässäni on tärkeää? Keskityin rauhassa, ja muutaman minuutin kuluttua intuitioni antoi vastauksen. Minulle tärkeä asia oli rakkaus. Tallensin tämän vastauksen mieleeni.

Miten elämän tärkeisiin asioihin pitäisi suhtautua? Tähän tuskin on yksiselitteistä vastausta. Mieleeni tulee Rob Reinerin elokuva *The Bucket List* (Nyt tai ei koskaan), jossa kaksi ihmistä tekee päätöksen, mitä he haluavat loppuelämältään. Tarina kuvaa heräämistä arvokkaisiin asioihin elämässä ja halua toteuttaa unelmiaan, niin kauan kuin aikaa on. Elämysmatkailun jälkeen he löysivät oman totuutensa ja saivat kaipaamaansa yhteyttä heille rakkaisiin ihmisiin, mikä lopulta oli heille tärkeintä.

Usein tärkeistä asioista tehdään tavoitteita, joita halutaan elämässä toteuttaa. Tällaiseen tavoitteiden listaukseen kyseinen elokuvakin perustui. Omassa ajattelussani tunsin listojen sijasta tarvetta selkeyttää arvojani ja pohtia merkityksellisyyden kokemuksia: mitä ne tarkoittivat omalta kohdaltani. Mitä haluan laittaa etusijalle elämässä? Minkälaisen henkisen perinnön haluan jättää tuleville sukupolville? Mitä rakkaus tarkoittaa? Tämän tyyppisiä kysymyksiä oli mielessäni.

Asioita, jotka koemme tärkeiksi, tulee oikeastaan aika harvoin pohdittua. Pohdinta tarkoittaa aina jonkinasteista keskittymistä itse kysymykseen. Tässä tapauksessa siihen, mikä tekee elämästä merkityksellisen. Tämänkaltaisen intuitiivisen harjoituksen avulla voimme ymmärtää sisimpäämme paremmin. Ymmärtäessämme itseämme luomme tilaa merkityksellisyyden kokemiselle. Merkityksellisyyttä ei ole kuitenkaan kovin helppo sisäistää siten, että se siirtyy arjen valintoihin. Huomion kohdistaminen elämän tärkeisiin asioihin jää helposti taka-alalle.

Juuri hiljentyminen antaa mahdollisuuden havaita, mitä elämässä tapahtuu. Se on tilan antamista syvemmille tuntemuksille ja ajatuksille. Kun pystyt kuvailemaan tai kertomaan ajatuksistasi ja tunteistasi, se auttaa sisäistämään merkityksellisyyttä. Tällaisen mielen reflektoinnin myötä olemme herkempiä oivaltamaan ja tekemään asioita. Oivalluksessa syntyy uusia ajatuksia ja jo ehkä pidempään mielessä olleet asiat saavat uuden merkityksen. Näin syntyy uutta tiedostamista.

Uskon kiinnostuksen merkityksellisyyttä kohtaan olevan lisääntymässä. Elämä saattaa kulkea totuttua uraa vuosikymmenestä toiseen. Havahtuminen voi tapahtua monin eri tavoin. Jotkut saattavat tuntea olevansa oravanpyörässä ja kyseenalaistavat elämänsä mielekkyyden. Jotkut toiset voivat kokea tyhjyyttä elämässään. Uudet elämäntilanteet voivat toimia herättäjänä. Myös viime aikojen pandemia on voinut aiheuttaa monelle pohdinnan elämän merkityksellisyydestä.

Merkityksellisyys on sisäinen kokemus; jokainen kokee sen omalla tavallaan. Sen ei tarvitse olla mitään erityistä ja huomiota herättävää. Toki on varmasti asioita, joita haluaa muistella elämän saavutuksina tai elämyksinä. Useimmiten koemme merkityksellisyyden arjen kokemuksina, tunteena hyvästä ja täydestä elämästä.

Olen halunnut kirjassani käsitellä merkityksellisyyttä laaja-alaisesti. Laaja-alaisuudella tarkoitan esimerkiksi huomion kiinnittämistä itsearvostukseen, joka luo mielestäni merkityksellisyyden kokemuksille perustan. Kokeaksemme jonkin asian tärkeäksi kestäväällä tavalla, tarvitsemme uskoa ja luottamusta itseemme.

Laaja-alaisuuteen liittyy myös merkityksellisyyden pohdinta onnellisuuden lähteenä. Onnellisuudesta puhuttaessa yhdistämme sen useimmiten mielihyvään ja hyvään fiilikseen, joita saatamme tavoitella yhä uudelleen. Mielihyvä on usein nopeasti ohimenevää, kun taas merkityksellisyyden kokemuksen aikaansaama myönteinen tunne kuten kiinnostus puolestaan kestävämpää. Mistään vastakainasettelusta ei kuitenkaan ole kysymys. Mielihyvä voi itsessään

Kun arvostamme itseämme, olemme tyytyväisiä itseemme. Meidän ei tarvitse todistella omaa arvoamme suorittamalla tai hakemalla vikoja toisista ihmisistä. Olemme vakuuttuneita, että elämme omaa ainutkertaista arvokasta elämäämme. Meidän ei tarvitse olla mitään muuta.

Merkityksellisyys on tärkeä ja koskettava asia ihmiselle. Aihe on todella ajankohtainen ja ansaitsee huomiota. Tässä teoksessa merkityksellisyys kytetään hyvin moneen asiakokonaisuuteen. Kirjan sanoma tuo valoa ja kannustaa hyväntahtoisuuteen. Kirjan avulla lukijan on mahdollista oivaltaa omat merkityksellisyyden lähteensä.



Jorma Korkkinen on henkisen hyvinvoinnin valmentaja, jota inspiroi hyvän elämän tutkiminen ja sen arkeen soveltaminen. Hän on aiemmin tehnyt pitkän uran yrityksen johtotehtävissä.

BoD

