

MYÖNTEISYYDEN
mahtava
VOIMA

PEKKA HÄMÄLÄINEN



Myönteisyyden mahtava voima

Pekka Hämäläinen

Myönteisyyden mahtava voima

SAGA Egmont

Myönteisyyden mahtava voima

Kirja ilmentää aikaa, jona se on kirjoitettu, ja sen sisältö voi olla osittain vanhentunutta tai kiistanalaista.

Copyright © 1993, 2023 Pekka Hämäläinen and SAGA Egmont

All rights reserved

ISBN: 9788727059198

1. POD edition

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means without the prior written permission of the publisher, nor, be otherwise circulated in any form of binding or cover other than in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

www.sagaegmont.com

Saga is a subsidiary of Egmont. Egmont is Denmark's largest media company and fully owned by the Egmont Foundation, which donates almost 13,4 million euros annually to children in difficult circumstances.

– Maan ihmiset, pikku prinssi sanoi, – kasvattavat jopa viittä tuhatta ruusua yhdessä kukkatarhassa... eivätkä kuitenkaan löydä, mitä etsivät...

– Eivät löydä, vastasin...

– Ja kuitenkin he voisivat löytää etsimänsä yhdestä ainoasta ruususta tai tilkasta vettä...

– Aivan oikein, vastasin.

Ja pikku prinssi lisäsi: – Silmät ovat sokeat. Pitää etsiä sydämellä.

*Antoine de Saint-Exupéry,
Pikku prinssi*

I Myönteisyys meissä valmiina

Useimmat meistä eivät koskaan voita elämän suuria palkintoja. Oscaria, Emmyä, Nobelia.

Mutta meille on jokaiselle tarjolla niitä hieman pienempiä – vaikka joka päivä. Taputus olalle, suukko, puolen kilon ahven saaliiksi, täysikuu, vapaa pysäköintipaikka, revontulet, suurenmoinen päivällinen, häikäisevä auringonpaiste, kuuma keitto, kylmä olut.

Älä jätä käyttämättä ja huomaamatta elämän suuria etuisuuksia. Nauti niistä. Niitä riittää meille kaikille.

Positiivarit

Myönteisyyden rikkaus

Maahan kaivettu aarre

Vanha tarina kertoo köyhästä miehestä, joka asui pienellä tilallaan yksin maaseudulla. Vuosikymmenten aikana hän oli päästänyt talonsa rappeutumaan niin, että se oli melkein raunioina. Karja oli aikaa sitten hävitetty ja pellot kesannolla. Mies pukeutui niin huonosti, että häntä luultiin kerjäläiseksi. Lopulta hän kuoli ja hänen tilansa halki rakennettiin moottoritie. Kun tiepohjaa kaivettiin, työmiehet löysivät maan alta vanhoja maitotonkkia. Kaikki olivat täynnä seteleitä. Rahaa löytyi kaikkiaan yli miljoona markkaa.

Seteleiden alkuperää alettiin tutkia. Kävi ilmi, että ”köyhä” mies oli aikanaan omistanut runsaasti omaisuutta. Jossakin vaiheessa hän oli myynyt kaiken ja haudannut rahat maan alle maitotonkissa. Syy ei milloinkaan selvinnyt. Koskaan mies ei päässyt nauttimaan rikkauksistaan.

Miestä voisi pitää säälistävänä, jopa typeränä. Mutta tarkemmin ajatellen ei hän ole sen typerämpi kuin sellainen ihminen, joka hautaa omat kykynsä, erityispiirteensä ja lahjansa negatiivisten ajatusten ja itsensä vähättelyn alle. Hän elää henkisesti köyhydessä. Hän mitätöi mahdollisuuksiaan ja hänen ihmissuhteensa ovat epätydyttäviä. Menneisyys on hänelle surkuteltava epäonnistumisten vankila, josta ei millään pääse vapaaksi. Tulevaisuutta hän ei uskalla suunnitella, koska siihen liittyy niin paljon uhkaavaa.

Myönteinen ihminen näkee itsessään olevat rikkaudet ja uskaltaa tarttua hänelle tarjoutuviin mahdollisuuksiin. Hänen ihmissuhteensa ovat inhimillisiä, monenlaisten tunteiden temmellyskenttiä, mutta toimivia. Menneisyyden epäonnistumiset eivät ole kaataneet häntä, vaan hän on kyennyt läpityöskentelyn avulla kääntämään ne myönteiseksi elämän voimaksi. Kriisit eivät ole hänelle vain uhka vaan mahdollisuus uuteen kasvuun. Tulevaisuuden hän kokee innostavana haasteena.

Tappioissa on voimaa

Maailmanhistoria on täynnä esimerkkejä ihmisistä, jotka suurten vaikeuksien keskellä ovat raivanneet tiensä merkittäviin saavutuksiin ja löytäneet itsestään luovuuden alueita, kykyjä, joista myöhemmille sukupolville on ollut paljon iloa tai hyötyä. Myös he itse ovat saaneet löydöistään elämän sisältöä ja rikkautta. Yhteistä näille sankareille on se, että vaikeudet eivät ole lopullisesti masentaneet heitä, vaan juuri niistä on tullut kannustin päästä eteenpäin, kääntää tappio voitoksi ja muuntaa ahdistus elämän voimaksi.

Onnettomuus olikin onni

Louis Braille on yksi näistä. Hän oli vain yhdeksänvuotias pikku mies, kun hän menetti onnettomuuden seurauksena näkönsä. Muutaman vuoden kuluttua Louis oli istumassa kotitalonsa puutarhassa, kun ystävä ojensi hänelle männynkävyin. Tunnustellessaan käpyä herkillä sormillaan Louis sai idean. Hän alkoi luoda paperille tehdyistä kohopisteistä aakkosia, niin että

sokeat voisivat pisteitä tunnustelemalla tulkita mitä paperille oli kirjoitettu. Näin Louis Braille avasi sokeille kokonaisen uuden maailman. Lapsuuden onnettomuus ei pilannutkaan hänen elämäänsä, vaan teki hänestä suuren sankarin.

Mahdollisuuksiaan ei vain aina näe heti.

”Isä, minusta tulee urkuri”

Vastaavanlainen tarina sisältyy unkarilaisen György Peskon elämään. Hänen tunnettu urkuri-isänsä oli jo vuosia kouluttanut lahjakasta poikaansa urkuriksi ja muusikon ura näytti varmalta. 13-vuotiaana poika kuljeskeli kavereittensa kanssa sota-aikaisen Budabestin rauniolla ja löysi suutariksi jääneen kranaatin. Kranaatti räjähti Peskon käsiin ja hän menetti hetkessä neljä sormeaan sekä näön toisesta silmästään. Isä haettiin paikalle ja hän katseli kyyneleet silmissä kun poikaa nostettiin ambulanssiin. ”Sinusta ei sitten tullutkaan urkuri”, sai murtunut isä sanotuksi. Sillä hetkellä nuori Pesko teki päätöksensä ja vastasi: ”Isä, minusta tulee urkuri.”

Kovalla työllä ja lannistumattomalla tahdonvoimalla Pesko opetteli kuusisormisena sen saman, mihin muut urkurit tarvitsivat kaikkia kymmentä sormeaan. Hän kehitti itseään varten aivan oman tekniikan ja on jo vuosikymmeniä ollut yksi kuuluisimpia konsertoivia urkutaiteilijoita Euroopassa. Erityisesti hänet tunnetaan Bach-tulkitsijana.

Nämä tarinat kertovat siitä, miten paljon ihmisestä löytyy positiivisia voimavaroja. Kohdalle sattuvista onnettomuuksista, elämän kriiseistä ja vastoinkäymisistä ei koskaan voi etukäteen sanoa ovatko ne lopulta onni vai onnettomuus. Kumpikin puoli on niissä aina mahdollisuutena olemassa. Ihmisestä itsestään

riippuu, kykeneekö hän työskentelemään vastoinikäymisensä myönteiseksi elämän voimaksi, vai jääkö hän vastoinikäymisensä vangiksi.

Kasvaakseen elämäntehtävänsä ja persoonana itsensä mittaiseksi, ihminen tarvitsee kypsymisaikaa. Hän tarvitsee epäonnistumisen kokemuksia ja kasvuiskuja, joskus pahojakin vastoinikäymiä. Välillä peli tuntuu kokonaan menetetyltä. Kuitenkin vasta kivun muokkaamana ihminen saavuttaa elämän edessä sen nöyryyden, jota luovuus aina edellyttää.

Älä anna periksi

Joskus merkittävä tulos syntyy vasta silloin kun jo ollaan antamassa periksi. A.G. Bellin vaimo oli lähes kuuro. Mies työskenteli kuukausikaupalla yötä päivää yrittäessään kehittää toimivaa kuulolaitetta vaimolleen. Juuri kun alkoi tuntua siltä, että hän oli epäonnistunut, ja hän oli jo luovuttamaisillaan, hänen kokeilunsa johtivat puhelimen periaatteiden keksimiseen.

”Huonommin” kävi ainakin kaskun mukaan toiselle keksijänerolle, Edisonille, joka oli vuosikausia puurtanut sähkölampun kimpussa. Eräänä iltana hän sai vihdoinkin keksintönsä toimimaan: lanka alkoi hehkua lampun sisällä ja valaista ympäristöä. Innoissaan Edison juoksi kertomaan uutista vaimolleen, joka oli jo nukkumassa. Vaimo käänsi kylkeä ja totesi: ”Kultaseni, sammuta valot ja tule nukkumaan.”

Joskus onnekailla sattumilla, jopa hulluilla päähänpistoilla näyttää olevan yllättävän suuri osuus luovien ideoiden löytymiseen. Usein ne ovat silti saattaneet muhia jossakin piilossa jo vuosikausia, jopa -kymmeniä.

Hullu idea

Eräs pankinjohtaja kertoi intuitiivisesti päätelleensä, että USA:n dollari on maanantaina halvempi kuin sitä edeltävänä perjantaina. Jo vuosia hän oli ollut havaitsevinaan rahamarkkinoilla tällaista liikehdintää. Hänellä ei tietenkään ollut väitteensä perusteluksi mitään näyttöä, ja niinpä hän pani pankkinsa tietokoneosaston töihin tutkimaan asiaa. Kurseja seurattiin usean vuoden ajalta ja lopputuloksena oli toteamus, ettei johtajan intuitio alkuunkaan pitänyt paikkaansa.

Tutkimuksen tuloksena löydettiin kuitenkin toinen varsin yllättävä seikka: Dollarin kurssin halpeneminen näytti noudattavan kummallista 21 päivän sykliä. Kukaan ei keksinyt tähän mitään järkevää selitystä, mutta pankki teki löydön perusteella runsaasti rahaa. Pankinjohtajan hullu päähänpisto johti luovaan keksintöön.

Ihminen positiivista erityislaatuun etsimässä

Uskon, että jokaisessa ihmisessä on paljon positiivisia voimavaroja. Meissä on kykyjä, luovuutta ja rikkauksia joista emme aina ole tietoisia. Ei ole helppoa nähdä omaa aarrettaan. Sama totuus pätee myös parisuhteeseen, perheeseen ja muihin läheisiin vuorovaikutussuhteisiin. Olemme ikään kuin liian lähellä omaa elämäämme ja siksi näemme vain sen, mikä tuntuu vaikealta ja ahdistaa. Näin kadotamme otteen mukavista asioista ja elämä muuttuu synkäksi ja ilottomaksi.

Kuitenkin meissä kaikissa on iso määrä käyttämättömiä mahdollisuuksia, jotka vain odottavat että niitä alettaisiin hyödyntää. Elämän positiivinen puoli ei ole vain suuria keskijäneroja varten, ei myöskään vain niitä varten, jotka maailmoja syleilevien vaikeuksien kautta onnistuvat raivaamaan tiensä menestykseen ja kuuluisuuteen. Elämä on meitä kaikkia varten ja jokaisella on oma neroutensa, erityislaatunsa löydettävänä. Ihminen on aina yksilönä ainutlaatuinen ja juuri omat erityislahjamme meidän tulisikin elämässä löytää.

Uskon, että myönteisiä voimia on meissä yhtä paljon kuin kielteisiäkin. Hyvän ja pahan puntit ovat siis tasan. Omista valinnoistamme riippuu, kumpaan luotamme enemmän ja kummalle annamme tilaa itsessämme. Kielteiset tunteet ja ajatukset saavat valitettavan helposti meissä ylliotteen ja positiivisuus unohtuu jonnekin taka-alalle piiloon uinumaan, kuin kätketty aarre. Aarretta pitäisikin aina välillä etsiskellä. Positiivisestikin voi valita.

Uskon, että ihmisellä ei ole vain ongelmia, vaan hänen hallussaan ovat myös ongelmien ratkaisemiseen tarvittavat avaimet. Elämän vilskeessä avaimet tahtovat vain hukkuu. Siksi tarvitaan uusia näkökulmia, silmien avaajia. Positiivisen ajattelun ja myönteisen elämänasenteen keinoin tämä on mahdollista kenelle tahansa. Siksi positiivinen ajattelu voikin toimia erinomaisena työkaluna arkielämän tilanteissa ja ongelmien ratkaisuisa.

Sydämen äänen kuuleminen

Uskon myös, että ihminen tietää jossakin syvällä sisimmässään, mikä hänelle on parhaaksi ja mitä hänen tulee elämälleen tehdä. Kukaan muu ei sitä voi paremmin tietää. Ihminen on oman elämänsä kiistaton asiantuntija. Mutta tämä tieto lähtee aina sydäimestä. Kosketusta sydämen tietoon voisi nimittää myös yhteydeksi omaan lapseen. Meissä kaikissahan on olemassa lapsi, se lapsi, joka tarvitsee toista ihmistä, on välillä avuton ja haluaa päästä syliin. Aikuinen on opetettu käyttäytymään sivistyneesti ja arvokkaasti. Hänet on opetettu nipottamaan ja ajattelemaan järkevästi. Vain lapsi osaa kuunnella sydämen, tunteiden ja sisäisten tarpeiden ääntä.

Miksi valaistuneet ihmiset näyttävät olevan täynnä valoa ja onnea kuin lapset? Miksi he toisinaan ovat jopa lapsen näköisiä ja puhuvat kuin lapset? Siksi, että he ovat Lapsia Jotka Tietävät...

Aikuinen ei ole kehityksen ylin aste. Kiertokulun päätekohta on itsenäinen, selkeämielinen, kaikkennäkevä Lapsi.

*Benjamin Hoff, Nalle Puh ja Tao
Suom. Leena Tamminen*

Todella tärkeää elämässä on oppia kuulemaan sydämensä ääntä. Parhaat neuvot tulevat aina sieltä. Ihmisellä on Sisäinen Tieto. Juuri tämä tieto ohjaa myös elämämme valintoja niin hyvässä kuin pahassakin. Saamme elämässä sen, mihin alitajuisesti uskomme.

Oletko mielestäsi elämän tanssiaisten seinäkukkanen, jota kukaan ei hae? Löydätkö itsesi yhä uudelleen tilanteista ja ihmissuhteista, joissa tämä käsitys vahvistuu? Me toteutamme alitajuisia käsityksiämme koko ajan. Myös niitä, joita tietoisesti emme haluaisi kokea. Jos sisimmässämme olemme sitä mieltä, että emme ansaitse elämältä kuin kurjuutta, saamme valitettavasti juuri sitä, vaikka tietoisesti olisimme kuinka tyytymättömiä vaikeuksiimme.

Denise Linn, Toiveista totta, Voi hyvin 6/91

Oletko ihminen, jonka lasi on puoliksi täynnä vai puoliksi tyhjä? Luonteissamme on eroja. Siinä missä toinen lannistuu vastoinikäymisten edessä, toinen pyrkii löytämään hyvää myös huonoista kokemuksista. Kysymys ei kuitenkaan ole pelkistä luonteenpiirteistä, vaan myönteistä ajattelua voi lisätä – usko tai älä!

Pekka Hämäläisen “Myönteisyyden mahtava voima” on self help -klassikko, joka on tuonut voimaa moneen suomalaiskotiin. Se opastaa myönteiseen ajatteluun ja siihen, miten myönteisen ajattelutavan voi valita osaksi elämäänsä. Kirja sisältää runsaasti kannustavia esimerkkejä siitä, miten eri ihmiset ovat pystyneet kääntämään ajattelutapansa positiiviseksi.

Pekka Hämäläinen on Lappeenrannassa syntynyt kirjailija ja terapeutti, joka on julkaissut 21 mentaalivalmennusta käsittelevää self help -kirjaa. Koulutukseltaan Hämäläinen on teologian maisteri, mutta lisäksi hän on opiskellut muun muassa seksuaali- ja perheterapeutiksi.