

A stylized illustration of a large tree with thick, dark green branches and vibrant green leaves. Several black monkeys are depicted in various poses: one hanging from a branch on the left, one climbing on the right, one hanging from a vine on the left, and one hanging from a vine on the right. The background consists of layered green shapes representing foliage and hills. A large, dark blue circle with a white dotted border is centered over the tree. Inside this circle, the title 'AJATTELUN AVAIMET' is written in white, bold, sans-serif capital letters. Above the title is a small, white, decorative swirl.

AJATTELUN AVAIMET

OLAVI TÄHTELÄ



AJATTELUN AVAIMET

Me elämme joka päivä ihmisviidakossa, jossa pätevät eläimelliset lait. Jos ihmisen tärkeimmät taidot liittyvät vallan, aseman, seksin, rahan ja ihailijoiden hankintaan eli eläimellisiin taitoihin, olennaiset ihmistaidot jäävät kehittymättä. Ihmistaitoja ovat elämänlaadun, sisäisen eheyden ja yhteistyön taidot.



Kouluttaja ja elämäntaidon opettaja Olavi Tähtelä (1935–1996) teki elämäntyönsä ihmistaitojen sanansaattajana. Hän oli edelläkävijä, jonka elämäntaitoajatukset ovat nyt ajankohtaisempia kuin ehkä koskaan.

Olavi Tähtelä tiesi, että monilla meistä on vain kolme vaihtoehtoa vastata elämän tuomiin ahdistuksiin, yllätyksiin ja tappioihin: jäykistyminen, hyökkäys ja pako. Kun vaihtoehtomme lisääntyvät, ihmistaidot voittavat eläimelliset taidot ja me saamme riittävästi välineitä ihmisviidakossa selviytymiseen.

” Elämän paras puoli on se,
että jo rakennettua voi
purkaa ja rakentaa
uudelleen.

AJATTELUN AVAIMET
ISBN 978-952-94-3029-1
© Liisa Liinamo
Damex Multimedia Oy
Kustantaja LIISAL, Jyväskylä.

Graafisen ilmeen on luonut SaijaDesign,
ja projektin verkkosivuja oli toteuttamassa Niki Rutanen.

Tuote on kokonaisuudessaan tehty Suomessa.





Tule tutuksi itsellesi – avaa näköala uuteen

Tämä e-kirja on tarkoitettu sinulle, joka haluat lisätä itsetuntemustasi ja kehittää elämäntaitojasi. Teemojen kysymykset tarjoavat näköalapaikkaa elämään. Niiden pohjalta voit hahmottaa uudesta näkökulmasta elämäsi kokonaisuutta ja määrätä suunnan, johon haluat kulkea.

Tämä itsetutkiskelumenetelmä pysäyttää, panee ajattelemaan ja tarjoilee uusia näkökulmia totuttuihin teemoihin.

Ajattelun avaimet on koostettu pääosin Olavi Tähtelän kirjasta Elämäntaitomittarit – miten selviydyn ihmisviidakossa, jonka WSOY on kustantanut vuonna 1998. Kirja on ollut loppuunmyyty jo vuosia. Tämä e-kirja tuo hänen suurenmoiset ajatuksensa päivitettynä nykypäivän lukijoiden saataville.



Ajattelun avaimet -menetelmä on kuin generaattori, joka rikastaa ajattelua – se ei anna oikeita vastauksia, vaan haastaa meitä ajattelemaan itse.

Ajattelun avaimia voi käyttää monella tavalla:

1. SILMÄILY: Voit valita teeman oman mielenkiinnon tai sattuman mukaan. Sitten vain luet tekstejä ja mietit kysymyksiin vastauksia. Teksti aktivoi ajattelua, synnyttää oivalluksia ja välillä jopa ärsyttää. Anna ajatusprosessin viedä ja uskaltaudu katsomaan tuttuakin teemaa uudessa valossa. Silmäilemällä saat teksteistä helposti pin-tapuolisen kuvan, mutta paneutumalla teemoihin ne avautuvat syvemmin.

2. PANEUTUMINEN: Halutessasi voit tehdä teemoista itsellesi oman itse-tuntemuksen tien, valita aiheet koskettavuuden mukaan ja tehdä niille aikataulun. Varaa työskentelyyn viikko, päiväkirja tai uusi tiedosto ja kirjaa siihen ajatuksiasi ja tee korteissa olevia harjoituksia. Tekstien kerroksellisuuden ansiosta löydät niistä jokaisella lukukerralla jotakin uutta.

Anna ajatusprosessin viedä ja uskaltaudu katsomaan tuttuakin teemaa uudessa valossa.

3. RYHMÄSSÄ: Ajattelun avaimet -teemoja voi käyttää myös ryhmässä. Jokainen ryhmän jäsen valitsee itselleen sopivan aiheen, lukee sen etukäteen ja kertoo muille teeman herättämistä oivalluksista. Lopuksi voidaan yhteisesti keskustella aiheesta.

4. AMMATTILAISEN JOHDOLLA: Teemoja voi käyttää myös ammattilaisten ohjauksessa valmennuksessa ja työnohjauksessa. Lisäksi ne toimivat hyvin myös terapian lisämateriaalina ja välitehtävinä terapiakertojen välillä.

Tarkempia ohjeita Ajattelun avaimet -teemojen käytöstä löytyy nettisivuiltamme www.ajattelunavaimet.fi



AJATTELUN AVAIMET

1. Mahdoton tehtävä
2. Odotus, osa 1
3. Odotus, osa 2
4. Ajattelu
5. Rakkaus ja viha
6. Onni
7. Muutosvalmius
8. Pelko
9. Viha rakenteessa
10. Vihan poistaminen
11. Viha vuorovaikutuksessa
12. Syyllisyys
13. Syyllisyys ja kasvatus
14. Tavallinen erikoinen
15. Häpeä
16. Mikä meitä johtaa
17. Perhekartta
18. Seksuaalisuus
19. Ystävyys
20. Ihmiskuva
21. Minän paikantaminen
22. Minän paikantaminen perheessä
23. Minän paikantaminen työssä
24. Minän paikantaminen yhteiskunnassa
25. Työnilo
26. Työn tekemisen esteet
27. Yhteistyö
28. Rutiinit
29. Tietojen käsittely
30. Energiat, osa 1
31. Energiat, osa 2
32. Saalistus
33. Kosto
34. Ongelmallisuuden tunnusmerkit
35. Kuolema
36. Leikki
37. Masennus
38. Arvomaailmat
39. Arvonanto
40. Arvo ja asema
41. Arvo ja riippuvuus
42. Valta
43. Valta vuorovaikutuksessa
44. Turvattomuus
45. Hyvä olo

Korttien kysymykset tarjoavat näköalapaikan elämään.

Tämän kaiken löydät verkkosivuiltamme

- **Tarkemmat käyttöohjeet ja ideoita.** Voit tutustua verkkosivuiltamme tapoihin, joilla pystyt hyödyntämään Ajattelun avaimia oman kasvusi, valmennustyön tai terapian tukena.
- **Omakohtaisia tarinoita.** Ajattelun avainten käyttäjät kertovat, miten tekstit ovat heitä auttaneet ja miten he ovat ratkaisseet tekstien avulla onnistuneesti itsessään olevia ongelmia sekä lisänneet elämäntaitojaan ja onnellisuuttaan.
- **Olavi Tähtelän elämästä kertova historiikki.** Tutustu Tähtelän kiinnostaviin vaiheisiin ja Ajattelun avainten taustalta löytyvään tarinaan.
- **Sinun tekstejäsi.** Halutessasi voit lähettää meille kirjoituksiasi siitä, miten Ajattelun avaimet ovat vaikuttaneet sinuun. Jos liität mukaan julkaisuluvan, saatat saada tekstisi julki sivuiltamme. Lähetä tekstisi osoitteeseen tiimi@ajattelunavaimet.fi Nettisivuilta voit myös tulostaa tyhjän kortin, johon voit kehittää oman Ajattelun avaimen viriketekstin haluamastasi aiheesta. Voit aloittaa vaikka teemoista kateus tai luovuus. Kerää korttiin ajatuksia ja kysymyksiä valitsemastasi aiheesta. Jos haluat, voit lähettää oman Ajattelun avaimesi meille, niin sinun luvallasi voimme julkaista sen nettisivuiltamme.
- **Tietoa projektin etenemisestä.** Seuraa nettisivujamme sekä Instagram- ja Facebook-sivujamme, niin pääset seuraamaan Ajattelun avaimet -projektin etenemistä. Suunnittelemme jo kirjan toisen osan ja englanninkielisen käännöksen tekemistä.

www.ajattelunavaimet.fi

Facebook: @ajattelun_avaimet • Instagram: @ajattelunavaimet

Sukella nettisivujen maailmaan tai klikkaa lisätietoja
Facebookista tai Instagramista.



RAKKAUS JA VIHA

Määrittelemme rakkauden ja vihan yleensä tunteen kautta. Kun uskomme, että ne ovat tunteita, emme tule pohtineeksi, miten ne syntyvät.

Seksuaalisuus sekoittaa voimakkaasti sekä rakkautta että vihaa. Moni jopa haluaa sekoittaa ne, sillä siten hän pääsee eroon siitä katkerasta tosiseikasta, että hänellä ei ole rakkautta. Myös omistamishalu sekoittaa rakkautta ja vihaa, koska ”tämä on minun” on usein jopa vahvempi kokemus kuin rakkaus.

Pohdi sinä nyt hetkinen, miten oma rakkautesi ja vihasi ovat tähän saakka syntyneet.

Mielestäni rakkaus on jonkin seuraus. Sitä ei voi saavuttaa tyhjiössä, eikä se rajoitu ihmisten välille. Ihminen pystyy rakastumaan mihin tahansa. Jos rakkaus on seuraus, se voidaan hankkia ja me voimme tehdä rakkauden tekoja, rakentaa rakkautta.

Jos vihakin on seuraus, se voidaan hankkia. Voimme tehdä vihaa, rakentaa sitä. Mahtava ajatus, eikö totta!





Voisiko rakkaus lisääntyä aina, kun onnistumme yhdessä? Mitä useammassa asiassa onnistumme, sitä suuremmaksi rakkaus kasvaa.

Jospa rakkaus onkin onnistumisen seurausta ja viha epäonnistumisen seurausta eikä niitä muuten edes ole olemassa.

Ajattelepa ihmissuhteita, koteja ja avioliittoja tältä kannalta: Mitä enemmän rakennamme onnistumisen kokemuksia, sitä enemmän on rakkautta. Mitä enemmän tuotamme epäonnistumisen kokemuksia, sitä enemmän on vihaa.

Jospa rakkaus on tilanteeseen sopivan käyttäytymisen ja toiminnan seurausta ja viha tilanteeseen sopimattoman toiminnan eli taitamattomuuden seurausta. Rakkaus on silloin taitolaji.

Rakkaus on onnistumisen seurausta ja taitolaji.

Rakentaminen lisää rakkautta, tuhoaminen ja haitanteko lisäävät vihaa.

Rakkaus rakentaa, viha tuhoaa.



ONNI

Onni on tila, joka syntyy taistelun, jännityksen ja varuillaanolon laukeamisesta, rentoutumisesta ja ristiriidattomuudesta.

Ketkä ihmiset tekevät sinut onnelliseksi? Entä mitkä asiat ja tavarat?

Onko joku opettanut sinut olemaan onnellinen? Kuka ja miten? Mikä tekee tuntemasi onnelliset ihmiset onnellisiksi?

Millaisia pysyviä onnen aiheuttajia sinulla on? Mistä sinulla olevasta olet onnellinen? Entä ketkä ihmiset ovat onnellisia sinusta?

Millä menetelmällä pystyt tekemään itsesi onnelliseksi?

Sosiaalinen onni syntyy hyvästä vuorovaikutuksesta, seuraleikeistä, kuulumisesta ryhmään, jollekin kuulumisesta.





Kuvallinen onni syntyy, kun oma taustakulttuuri toteutuu.

Yksilöllinen onni syntyy elämäntaidosta ja hyvästä suhteesta itseen ja ympäristöön, ristiriidattomuudesta, taistelemattomuudesta, hyvästä elämästä.

Ovatko onnen lähteet kaikille samoja vai erilaisia? Voidaanko onni "valmistaa"? Jos, niin miten?

Miten valmistaisit onnen itsellesi ja jollekulle toiselle?

Onni onnistuu onnistumalla
olemaan onnellinen –
onneksi!



MUUTOSVALMIUS

Ihminen voi tehdä muutoksia itsensä
sisä- tai ulkopuolella.

Kun teet muutoksen sisäpuolellasi, muutat arvojesi, normejesi, asenteitasi, toimintamallejasi, viitekehyksiäsi, tapojasi, tottumuksiasi, ajattelutottumuksiasi, näkökulmiasi.

Kun teet muutoksen ulkopuolellasi, yrität muuttaa muita ihmisiä, ympäristöä, materiaa ja olosuhteita.

Molempien kenttien muutokset ovat muutoksia vasta, kun ne tulevat kaikille havaittaviksi. Kummallako kentällä teet mieluummin muutoksia? Mitkä ovat kummankin kentän viimeksi tekemäsi näkyvät muutokset?

Valitsetko muutoshalun vai mukavuudenhalun? Muutoshalun vai halun säilyttää? Muutoshalun vai taistelun? Muutoshalun vai jotakin olemisen halun, ponnistelun vai odottamisen? Muutoshalulla on monta vihollista. Mitkä ovat vihollisiasi?





Muutoshalu ja muutoksen saavuttaminen vaativat rohkeutta: rohkeutta nähdä, miten asiat ovat, ja rohkeutta nähdä, millainen olet. Muutoshalun syntyminen edellyttää rohkeutta asettaa kyseenalaiseksi kaikki itsesi sisällä ja ulkopuolellasi oleva.

Oppiminen johtaa näkyvään muutokseen.

Muutoksen ensimmäinen ja pienin yksikkö on ajattelu. Ajatteluun päästään pysähtymällä ja pysäyttämällä jokin itsestäänselvyys, rutiini tai tapa ja asettamalla se kyseenalaiseksi.

Muutoksen hankalin vastustaja on rakenne, joka sisältää kaiken opitun, opetetun, matkitun, valmistetun ja varastetun – jonka me koemme ”oikeana” ja joka muodostaa meitä hallitsevan sisäisen lain.

Näkyvä muutos on oppimisen ilmentymä. Oppineen ihmisen on muovannut uudeksi kaikki hänen oppimansa, ja se näkyy. Muuttumaton on yhtä kuin oppimaton.

Kaikki totuttu syntyy helposti, automaattisesti, ilman ponnistelua. Kaikki uusi edellyttää ponnistelua, valmistamista, työtä, tietoisuutta muutoksen mahdollisuudesta ja sen tuomasta paremmasta tulevaisuudesta, paremmasta omasta elämästä. Helppoa se ei ole. Tee järkeviä valintoja, niin muutut!



PELKO

Pelkoa on monenlaista: tervettä ja sairasta, realistista ja epärealistista, järkevää ja järjetöntä, tietoista ja sokeaa.

Terve pelko aktivoituu, kun todellinen, konkreettinen vaaran aiheuttaja on läsnä. Kun olemme kuilun partaalla, huteralla telineellä tai ajamme liian lujaa, jokin voimakkaampi uhkaa meitä.

Sairas pelko syntyy hyvissä olosuhteissa, ilman konkreettista uhkaa, muistellen pahoja aiempia kokemuksia. Kuvitelmat, kokemukset ja tunteet kuvittavat ympäristöä uhkaavaksi ja pelottavaksi ilman todellista, havaittavissa olevaa vaaraa.

Sairas pelko valmistuu ajatuksen ja draaman keinoin. Kohteena on ensin jokin pikkuasia, joka muistuttaa jotakin suurempaa asiaa. Sitä ja sen merkitystä dramatisoidaan, ja näin väliaivot saadaan uskomaan, että todellinen vaara on läsnä. Siten syntyvät kaikki sähkökemialliset fyysiset reaktiot ja sairass pelko tuntuu todelliselta. Pelon aiheuttaja nähdään ympäristössä, vaikka se ei siellä olisikaan.





Kärpäsestä tulee härkänen.

Millaisia ovat omat pelkosi ja tapasi pelätä? Entä tapa, jolla synnytät pelkosi? Erotatko sairaat ja terveet pelot toisistaan? Myönnätkö terveet pelkosi?

Mitkä ovat yleisimmät sairaiden ja terveiden pelkojesi kohteet? Miten rakennat jostakin pikkuasiasta draaman? Oletko helposti dramaattinen?

Kuvaile, mitä terve ja sairas pelko ovat. Onko niissä eroa? Millaisilla menetelmillä voisi voittaa pelon? Millaiset menetelmät yleensä rauhoittavat sinua?

Mitä pelkää, kun joudut kävelemään yksin pimeällä metsätiellä? Ajat autolla ja poliisiauto ilmestyy yllättäen näköpiiriisi, säikähdät. Mitä ja miksi?

**Voit toimia peläten,
pelon kanssa – ja
ilman pelkoa!**

OLAVI TÄHTELÄ

AJATTELUN AVAIMET

Tämä e-kirja tarjoaa välineitä siihen, miten voimme muuttua aktivoimalla omaa ajatteluamme. Opimme kyseenalaistamaan omat ajatuksemme, asenteemme ja arvomme.

Ajattelun avaimet ovat Olavi Tähtelän lahja meille. Hänen elämäntyönsä johtotähtenä oli, että me oppisimme löytämään vastaukset itsestämme, kehittämään ihmistaitojamme ja rakentamaan omannäköistämme elämää. Siten meistä tulee vähän inhimillisempiä ja maailmasta parempi paikka.

Me kaikki pystymme kehittämään joustavuuttamme, yhteistyökykyämme, itsenäisyyttä ja elämän kunnioitusta. Joskus kuitenkin tarvitsemme oikean polun löytämiseksi kysymyksiä, jotka ohjaavat meitä eteenpäin. Näiden kysymysten asettajana Olavi Tähtelä oli mestari.

Tämä itsetutkiskelun menetelmä ei anna oikeita vastauksia, vaan haastaa meitä ajattelemaan itse. Menetelmä koostuu 45 eri teemasta: yhteistyöstä, tunteista, arvoista, asemasta, vallasta, muutosvalmiudesta, kostosta, odottamisesta ja monesta muusta.



ISBN 978-952-94-3029-1

www.liisal.fi