

TUNNE ITSESI

Olen viime aikoina pohdiskellut paljon sitä, miten voisi vaikuttaa tehokkaasti monenlaisiin asioihin. Vaikuttamiskanavia on lukuisia eri järjestöistä poliittisiin puolueisiin, mutta niissäkin tehokas ja tuloksia synnyttävä toiminta vaatii tuekseen jotakin erityisen tärkeää. Päädyin pohdinnoissani siihen, että käsitys itsestämme vaikuttaa oleellisesti miltei kaikkeen toimintaamme. Hyvin itsensä tuntevat ihmiset saavat yleensä eniten asioita aikaan.

Hyvä itsetuntemus tekee meistä rohkeampia. Uskallamme elää omannäköistä elämäämme, tehdä valintoja ja muuttaa mielipiteitämme tilanteen vaatiessa ilman, että se aiheuttaisi meille suuria sisäisiä ristiriitoja. Olemme tyytyväisiä

omaan elämäämme ja toimintaamme ohjaa vilpittömyys. Jokainen voi pohtia, millaisia vaikutuksia jo yhdellä tällaisessa ihmisellä on ympäristöönsä, saati sitten useammalla. Ja heidän ei tarvitse edes tehdä mitään erityistä, vain tuntea olonsa aidosti hyväksi.

Tällaisen itsetuntemuksen kehittyminen vie useimmiten aikaa ja joskus sen saavuttaminen voi tuntua tuskalliselta. Vaikeimpina hetkinä on kuitenkin hyvä muistaa, että halutessaan muutosta asioihin on ensimmäinen muutoksen lähde aina itsestä. Mahatma Gandhin viisaita sanoja siteeraten: ”Ole se muutos, jonka haluat maailmassa nähdä.”

Maija Matikainen