

ITSEKASVATUSTYÖN NOUSU- JA LASKUVESI-ILMIÖ

Kaikissa toiminnoissamme ja harrastuksissamme, mikäli ne kestävät enemmän kuin muutaman päivän tai viikon, koemme tavallisesti ajoittain tiettyjä mielialan ja asenteen muutoksia. Ellei ihminen ymmärrä niiden luonnetta, hän saattaa hylätä koko ponnistelun sanoen esim., ettei se ollutkaan niin mielenkiintoista kun hän oli odottanut tai ettei siitä ole vastaavaa hyötyä tai että hänellä on ollut liian paljon muita kiireitä voidakseen jatkaa.

Psykologit tietävät, että kaikki kehitys ja kasvu - olkoonpa se sitten fyysistä tai mentaalista - ei tapahdu jatkuvasti tasaisena, vaan sen luonteeseen kuuluu nopeiden ja hitaiden muutosten jaksottaisuus. Tämä on havaittavissa myös lapsen fyysisessä kehityksessä.

Oppimisprosessille on tyypillistä, että jotakin nopeaa tiedoissa tai taidoissa tapahtunutta edistystä seuraa ns. "tasanko" -jakso, jonka aikana ei näytä tapahtuvan juuri minkäänlaista kehitystä, vaan päinvastoin jopa taantumusta. Tällainen vuorottelu on täysin luonnollinen ja normaali ilmiö ja luultavasti useimmat meistä ovat kokeneet sen jossakin elämänsä vaiheessa vaikkapa esim. opiskellessaan vieraita kieliä tms.

Tämä sama lainalaisuus on ominaista myös itsekasvatustyölle, johon tavallisesti ryhdytään täynnä intoa ja hienoja aikomuksia, jotka sitten vähitellen kuihtuvat pois. On varsin tunnettua, että uutuus viehättää ja synnyttää mielenkiintoa ja sitä seuraa menestys, joka puolestaan nostaa mielenkiintoa. Mutta uutuudenviehätys häipyy aikanaan, kun se muuttuu tavanomaiseksi. Silloin myös mielenkiinto asiaan vähenee ja vähentynyt mielenkiinto vie mennessään tulokset, mikä vähentää mielenkiintoa entisestäänkin.

Uutuuden, mielenkiinnon ja tulosten välinen yhteys on hyvin tuttu ilmiö psykologiassa. Samoin on "tasanko"-ilmiön laita, jota on joskus varsin osuvasti sanottu opiskelun "tyyneksi vyöhykkeeksi", jossa purjealus pysyy paikoillaan.

Tällaisten tosiasioiden ymmärtäminen voi olla hyödyksi. Kenenkään meistä ei pidä hämmästyä, mikäli huomaamme mielenkiintomme ja innostuksemme myös näihin asioihin välillä katoavan. Saatamme joskus tuntea, että "tulín sittenkin ottaneeksi suuremman urakan kuin mihin pystyn" tai voimme joskus tuntea välinpitämättömyyttä, haluttomuutta jopa ärtymystäkin tätä työtä kohtaan tai sitten uskottelemme itsellemme, ettei meillä enää ole siihen aikaa. Jos me nyt tiedämme, että näin on useimpien ihmisten laita ja ettei syy ole itse työssä eikä jossakin henkilökohtaisessa viassa, vaan että kyseessä on normaali mielen prosessi, olemme paremmin varustautuneita kohtaamaan tällaiset vaikeudet.

Joutuessamme tällaiseen tilaan me luultavasti alamme etsiä siitä ulospääsyä. Miten päästä pois tuolta paikallaan pysymisen vyöhykkeeltä? Eräs käytännön ohje kuuluu; **ÄLÄ HELLITÄ!** Opiskelijoilla tätä hellittämättömyyden vaatimusta tukevat tentit ja määrättyjen oppiaarvojen saavuttaminen, työssä käyvien on pakko ponnistella pitääkseen työpaikkansa, ja erilaisiin uskonnollisiin järjestöihin ja yhdyskuntiin liittyneitä auttaa heidän kilvoittelussaan heidän tekemänsä lupaukset ja valat sekä heidän kokeneitten johtajiensa neuvot. Harjoittaessamme vapaaehtoista opiskelua ja itsekasvatustyötä meidän tulee itse löytää ne motiivit ja se kannustin, ja se kannustin, jotka auttavat meitä ponnistelemaan silloinkin, kun olemme ikäänkuin juuttuneet paikoillemme. Ennen kaikkea meidän tulisi päivittäin tehdä vaikka vähäinenkin ponnistus omaa mekaanisuuttamme vastaan, sillä juuri mekaanisuutemme imee meistä voiman ja pitää meidät paikoilamme.

HUOLENPITO RUUMIINKUNNOSTA

Erilaiset liikunnan muodot esim. jooga, tai chi, chi kung ja monet muut vaikuttavat erikoisesti hermojärjestelmäämme ja sisäeritysrauhasten toimintaan. Niinpä monet joogaliikkeet oikein suoritettuina ovat erittäin sopivia liikkeitä länsimaisille ihmisille, jotka usein elävät suuren hermopaineen alaisina.