

Messikysymykset Sataman illasta 22.10.2016

Outo Lintu 4: Itsetuntemus, Anne Suonpää

Jumalan Sanan perustusta itsetuntemukselle

Lue Jer 1:4-5, Jes. 44:2, Ps. 139:14 ja Ef. 2:10

Minulle tuli tämä Herran sana: "Jo ennenkuin minä valmistin sinut äidin kohdussa, minä sinut tunsin, ja ennenkuin sinä äidistä synnyit, minä sinut pyhitin; minä asetin sinut kansojen profeetaksi" (Jer. 1:5)

Näin sanoo Herra, sinun Luojasi, joka on valmistanut sinut hamasta äidin kohdusta, joka sinua auttaa: Älä pelkää, minun palvelijani Jaakob, sinä Jesurun, jonka minä olen valinnut. (Jes. 44:2)

Minä kiitän sinua siitä, että olen tehty ylen ihmeellisesti; ihmeelliset ovat sinun tekosi, sen minun sieluni kyllä tietää. (Ps. 139:14)

Sillä me olemme hänen tekonsa, luodut Kristuksessa Jeesuksessa hyviä töitä varten, jotka Jumala on edeltäpäin valmistanut, että me niissä vaeltaisimme. (Ef. 2:10)

- Mitä nämä jakeet kertovat Jumalasta? Entä meistä ihmisistä?
- Mitä Jumala on valmistanut meille Efesolaiskirjeen kohdan mukaan? Oletko pohtinut mitä tämä voisi merkitä omalla kohdallasi?
- Mitä sinulle ja itsetuntemuksellesi merkitsee se, että Jumala on valmistanut sinut ja tuntenut sinut jo ennen kuin hän on valmistanut sinut äitisi kohdussa?

Itsetuntemus

Anne määritteli itsetuntemuksen seuraavasti: *Itsetuntemus on oman ajattelun, käyttäytymisen ja toiminnan syy- ja seuraussuhteiden ymmärtämistä. Se on myös omien vahvuuksien ja heikkouksien (kehittämisalueiden) tuntemista.*

- Miten hyvin sinä omasta mielestäsi tunnet omia vahvuuksiasi? Kerro esimerkkejä/perustele näkemyksesi?
- Entä miten hyvin tunnistat omia heikkouksiasi/kehittämisalueitasi ja miten helppoa sinun on myöntää itsellesi tai muille että sinulla on niitä?

Anne esitti, että itsetuntemusta tarvitaan mm.

- ✓ omassa kasvuprosessissa
- ✓ läheisten ihmissuhteiden rakentamisessa ja vaalimisessa
- ✓ rakentavassa vuorovaikutuksessa tärkeissä yhteisöissä, kuten työpaikka ja seurakunta
- ✓ työuran suunnittelussa ja muutoksissa
- ✓ kutsumuksessa etenemisessä

- Millä edellä mainituista elämän alueista sinulla on mielestäsi hyvä itsetuntemus? Entä millä alueella haluaisit parantaa itsetuntemustasi?
- Miten itsetuntemuksesi on vaikuttanut hengelliseen kasvuprosessiisi ja kutsumuksesi löytymiseen?

Itsetuntemuksen lisäämisen apuvälineitä, temperamenttityypit

Anne opetti, että erilaisia itsetuntemuksen lisäämisen apuvälineitä (esim. persoonallisuustyyppiteoriat) käyttämällä voimme mm.

- ✓ tunnistaa vahvuuksia ja kehittämiskohteita itsessämme
- ✓ tunnistaa oma ja toisen tapa olla vuorovaikutuksessa
- ✓ rakentaa keskinäistä yhteyttä ja ymmärrystä
- ✓ sanoittaa erilaisuutta

- Miten itsetuntemuksesi on kehittynyt elämäsi aikana ja mitkä asiat ovat tukeneet sen kehittymistä?
- Millaisia apuvälineitä sinulla on ollut käytössäsi itsetuntemuksesi parantamiseen?

Anne määritteli temperamentin yksilön luonteenomaiseksi käyttäytymistyyliksi, joka näkyy ulospäin ja joka kuvaa yksilön tapaa reagoida eri tilanteisiin. Se on osa ihmisen persoonaa mutta ei kuvaa koko persoonaa. Temperamentti kehittyy osittain perimän ja osittain elämäkokemusten myötä.

Anne esitteli perinteisen temperamenttijaottelun (sangiinikko, koleerikko, melankolikko, flegmaatikko) pohjalta kehitetyn 4-luokkaisen temperamenttijaottelun, jossa temperamentteja kuvataan väreillä:

(Tyytit on esitetty tarkemmin mm. Tony Dunderfeltin kirjassa Tunnista temperamentit)

Sininen:

- Tunteissaan ja reaktioissaan introvertti
- Asiakeskeinen
- Kielenkäytössään johdonmukainen ja tarkka
- Tutkii, analysoi, vertailee ja yhdistelee asioita
- Rakentaa asioista kokonaiskuvan ennen kuin toimii
- Perusteellinen, yksityiskohtainen, tehtävä kerrallaan etenevä
- Toimii sopimusten mukaan, mahdollisimman oikein
- Tunteet vieraampaa kuin ajattelu, antaa harvoin tunteiden näkyä ulospäin

Punainen:

- Ulospäinsuuntautunut, asiakaskeinen, voimakastahtoinen
- Kommunikaatiossaan suora ja puhe usein kuuluvaa
- Tavoitteellinen ja päämäärätietoinen
- Energinen ja aloitteellinen, tehtäviä ja projekteja
- Käytännöllinen, pohtimiseen käytetään aikaa vain tarvittava
- Periaatteellinen, tunneilmaisu suoraa

Keltainen:

- Ulospäinsuuntautunut ja ihmiskeskeinen
- Energinen ja kanavoi energiaansa puheeseen ja yhteyden rakentamiseen toisten ihmisten kanssa
- Ei niin suoraviivainen ja itsepäinen toiminnassaan kuin punainen
- Joustava ja mielikuvitusrikas, tuo ideoita spontaanisti esille
- Joustava ja mielikuvituksekas, saa intuitiivisia oivalluksia ja yhdistää ideoita luovasti
- Looginen järjestelmällisyys haaste
- Tunnemaailma rikas ja vivahteikas, tunteet tärkeitä ja taitava ilmaisemaan niitä

Vihreä:

- Sisäänpäin suuntautunut ja ihmiskeskeinen
- Ystävällinen ja rauhallinen, haluaa pitää asiat yksinkertaisina ja maanläheisinä
- Perinteisiä arvoja kannattava, ei ole innokas ideoimaan uusia asioita hyvin toimivien tilalle, voi olla muutosvastarintainen
- Tunneihminen, empaattinen ja lämmin, tunneilmaisu hillittyä
- Vakaa, vie toimintaa vakaasti kohti päämäärää
- Tunnollinen, diplomaattinen, rauhanrakentaja, hyvän hengen luoja
- Hyvä tiimipelaaja, kärsivällinen

- Mistä näistä temperamenttityypeistä (yhdestä tai useammasta) tunnistat itseesi sopivia piirteitä?
- Millaisia muutoksia olet huomannut temperamentissasi elämäsi aikana?
- Oletko joskus tehnyt jonkinlaisen temperamentti/persoonallisuustestin? Millä tavalla se auttoi sinua ymmärtämään itseäsi?

Anne esitti listan tyyppillisistä luontaisista lahjakkuuksista:

- Kielellinen lahjakkuus
- Matemaattis-looginen lahjakkuus
- Musiikillinen lahjakkuus
- Avaruudellinen ja visuaalinen lahjakkuus
- Kehollis-kinesteettinen lahjakkuus
- Intrapersonallinen lahjakkuus
- Sosiaalinen lahjakkuus
- Luonnon ymmärtämisen kyky

- Millä em. alueista olet huomannut (tai muut ovat huomanneet), että Jumala on antanut sinulle luontaista lahjakkuutta?