



# Ihmisen tarpeet ja Jumalan järjestys: mihin elämäni rakentuu?

www.jumalanperhe.fi

## Alkuteksti – miksi tämä työkalu?

Psykologi Abraham Maslow kehitti tarvehierarkian auttaakseen ymmärtämään, mikä ihmistä motivoi ja kuormittaa arjessa. Hänen mukaansa ihmisen elämä rakentuu ikään kuin pyramidina.

Alimpana eri elämän perustana ovat perustarpeet, kuten ruoka, uni ja lepo. Niiden päälle nousevat seuraavina turvallisuuden tarve, ihmissuhteet, arvostus ja lopulta itsensä toteuttaminen – kokemus siitä, että elämässä on merkitys ja suunta.

Moni tunnistaa tämän omasta arjestaan. Kun yöunet jäävät lyhyiksi, raha huolettaa tai ihmissuhteet rakoilevat, mieli väsy nopeasti. Silloin on vaikea iloita, unelmoida tai pohtia elämän tarkoitusta. Maslow'n tarvehierarkian pyramidimalli auttaa sanoittamaan tätä todellisuutta.

Raamattu ei kiellä näitä tarpeita. Päinvastoin, se tunnistaa ne kaikki. Jeesus opetti rukoilemaan jokapäiväisestä leivästä ja puhui huolesta, väsymyksestä ja peloista. Mutta Raamattu asettaa tarpeet toiseen järjestykseen. Jeesus ei sano: "Kun elämä on tasapainossa, etsi Jumalaa." Hän sanoo: "Etsikää ensin Jumalan valtakuntaa." Tämä työkalu auttaa sinua pysähtymään arjen keskellä ja pohtimaan: missä Maslow'n pyramidin kohdassa elät juuri nyt? Mihin olet käytännössä rakentanut turvasi? Mitä tarkoittaa etsiä Jumalan valtakuntaa juuri tässä elämäntilanteessa?

## **OSA 1. Missä kohtaa Maslow'n pyramidia elämäni on nyt?**

Arvioi jokainen kohta numerolla 0–3.

0 = kunnossa | 1 = hieman kuormittunut | 2 = selvästi kuormittunut | 3 = kriittinen

### 1. Perustarpeet – keho ja jaksaminen

(Ruoka, uni, lepo, terveys)

Arvio: \_\_\_\_

Pysähdy hetkeksi ja ajattele tavallista viikkoasi.

Miten kehoni oikeasti voi tällä hetkellä? Nukunko riittävästi vai sinnittelenkö jatkuvasti liian vähällä levolla? Ohitanko nälän, väsymyksen tai kivun, koska "ei ole aikaa"? Annanko itselleni luvan levätä ilman syyllisyyttä, vai koenko levon heikkoutena?

### 2. Turvallisuus

(Raha, työ, terveys, tulevaisuus)

Arvio: \_\_\_\_

Mikä asia huolestuttaa minua eniten juuri nyt? Talous, työ, terveys vai tulevaisuuden epävarmuus? Missä kohtaa koen, etten hallitse elämäni? Kun pelkään, mistä haen turvaa ihan automaattisesti: kontrollista, suunnitelmista, suorittamisesta vai Jumalasta?

### 3. Rakkaus ja yhteys

(Perhe, ystävät, seurakunta, yksinäisyys)

Arvio: \_\_\_\_

Koenko olevani aidosti yhteydessä toisiin ihmisiin, vai olenko enemmän yksin kuin annan muiden ymmärtää? Onko elämässäni yksinäisyyttä, jota en ole myöntänyt edes itselleni? Päästänkö ihmisiä lähelle vai suojaanko itseäni, etten tulisi satutetuksi?

### 4. Arvostus ja identiteetti

(Itsetunto, riittävyys, hyväksyntä)

Arvio: \_\_\_\_

Miten tai minkä vuoksi koen olevani arvokas? Miten epäonnistuminen vaikuttaa minuun, romahtaako arvontuntoni vai säilyykö se? Perustuuko arvoni enemmän siihen, mitä teen ja miten onnistun, vai siihen, kuka olen Jumalalle?

### 5. Itsensä toteuttaminen ja suunta

(Merkitys, kutsu, "miksi elän?")

Arvio: \_\_\_\_

Koenko elämäni merkitykselliseksi? Elänpö omien odotusteni, muiden odotusten vai Jumalan kutsun mukaan? Tiedänkö, mihin suuntaan olen menossa, vai kuljenko vain päivästä toiseen? Kirjoita tähän se osa-alue, joka huutaa eniten huomiota juuri nyt:

.....  
.....  
.....  
.....



## Ihmisen tarpeet ja Jumalan järjestys: mihin elämäni rakentuu?

www.jumalanperhe.fi

### OSA 2 – Maslow vs. Jeesus: järjestyksen tarkistus

Maslow'n malli opettaa usein huomaamatta ajatusta: "Kun saan tämän kohdan kuntoon, voin siirtyä seuraavaan."

Jeesus sanoo: "Etsikää ensin Jumalan valtakuntaa, niin kaikki tämä teille annetaan."

#### **Pysähdy ja vastaa rehellisesti:**

Odotanko, että elämä rauhoittuu ennen kuin luotan Jumalaan? Vai uskallanko tuoda juuri tämän keskeneräisen, kuormittavan kohdan Jumalan eteen sellaisena kuin se on?

#### **Kirjoita yksi lause:**

Tällä hetkellä etsin ensin \_\_\_\_\_

### OSA 3 – Jeesus ja perusta: mihin koko elämäni nojaa?

Raamatun näkökulmasta koko elämän perusta ei ole ihmisen jaksaminen, turvallisuus tai onnistuminen, vaan Jumala. Ja tie hänen luokseen on Jeesus.

Valitse se, joka kuvaa sinua nyt parhaiten:

- Yritän rakentaa elämäni enimmäkseen omin voimin
- Uskon Jeesukseen, mutta palaan helposti huoleen ja hallintaan
- Haluan tietoisesti asettaa Jeesuksen elämäni perustaksi uudelleen
- En ole varma, missä seison Jumalan suhteen

#### **Kirjoita lyhyt rukous tai lause:**

"Jeesus, tässä kohdassa tarvitsen sinua:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### OSA 4 – Yksi todellinen askel arjessa

Maslow'n pyramidissa ihminen kiipeää ylöspäin. Raamatussa ihminen turvautuu. Valitse yksi konkreettinen teko seuraavalle viikolle, joka liittyy siihen kohtaan, missä koet eniten painetta:

- Annan levon yhdelle illalle ilman syyllisyyttä
- Luovutan yhden huolen päivittäin Jumalalle rukouksessa
- Otan yhteyttä yhteen ihmiseen
- Lopetan yhden suorituksen, joka ruokkii väärää arvoa
- Palaan Jeesuksen luo yksinkertaisella rukouksella joka päivä

**Minun yksi askeleeni:** \_\_\_\_\_

**Milloin aloitan:** \_\_\_\_\_

Lopultakaan elämämme ei lepää siinä, kuinka hyvin tarpeemme ovat järjestyksessä, vaan siinä, kenen kädessä olemme. Raamattu muistuttaa: "Ei ihminen elä ainoastaan leivästä, vaan jokaisesta sanasta, joka Jumalan suusta lähtee." Kun perusta on Jumalassa ja katse Jeesuksessa, ihminen saa kulkea keskeneräisenä ilman pelkoa. Isä tuntee tarpeemme, näkee haavoittuvuutemme ja kantaa meitä eteenpäin. Siksi saamme jättää elämämme hänen käsiinsä ja elää luottaen ja niin päivä kerrallaan.

