

Emire Ilyas

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto
Tulkki (AMK), asioimistulkkkaus
Opinnäytetyö, 2019

HYVÄN MIELEN KORTTIEN KÄÄNTÄMINEN TURKIN KIELELLE

Kommentoitu käännös

TIIVISTELMÄ

Emire Ilyas

Hyvän mielen korttien kääntäminen turkin kielelle, kommentoitu käännös

44 s., 2 liitettä

Syksy, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Tulkki (AMK)

Opinnäytetyön tavoite oli tehdä suomenkielisistä Hyvän mielen korteista turkinkielinen käännös. Käännöksen yhteydessä tarkasteltiin yksittäisten sanojen ja lauseiden kääntämiseen liittyviä ongelmia ja ratkaisuvaihtoehtoja. Tavoitteena oli myös saada terapiakortit tutuimmiksi tulkeille ja samalla tulkit saivat tunnesanastoa käännöksistä.

Hyvän mielen kortteja käytetään sosiaali- ja terveysalalla muun muassa kotouttamisprosessissa, perhetyössä ja erilaisten taitojen tukemisessa. Hyvän mielen korttien rakenne koostuu tunteita herättävistä valokuvista ja voimaannuttavista lauseista. Kortit perustuvat positiiviseen psykologiaan. Positiivisessa psykologiassa onnellisuutta kuvataan kolmella tavalla: positiivisella tunteella, elämäntyytyväisyydellä ja merkityksellisyydellä. Käännettäviä kortteja oli yhteensä 53 kappaletta sekä niiden käyttöohje. Maaretta Tukiainen on kirjoittanut korttien tekstit ja Krista Keltanen kuvittanut ne.

Opinnäytetyön tietoperusta koostui teoreettisista viitekehyksistä, joista keskeisin oli pragmaattinen adaptaatio. Lähdetekstiä käännettiin kohdekielen normeja huomioiden. Haasteena oli ratkaista käännökset vieraannuttavan ja kotouttavan suhteen etenkin kulttuurillisista syistä. Kortin lyhyet tekstit ja kuvat toivat myös haasteita käännökseen.

Käännösprosessin aikana tuli esille ajan tärkeys. Opinnäytetyön piti valmistua keväällä 2019, mutta aikatauluihin tehtiin muutoksia ja työn valmistumisaika siirtyi marraskuun loppuun. Lisäaika toi opinnäytetyöhön laatua lopputulokseen, koska sosiaalialan ammattilaisten ja turkin kielen asiantuntijoiden mielipiteet ja käännösehdotukset huomioitiin käännöksissä. Tämän kirjallisen raportin loppupohdinnassa kerrotaan yhteiskunnan hyötymismahdollisuudesta tästä opinnäytetyöstä. Myös kääntäjät ja tulkit saavat vertailukohteen sanaston laatimisessa.

Tulkki (AMK), asioimistulkkkaus

Asiasanat: Hyvän mielen kortit, kääntäminen, kulttuuri, kuvakäännös, käännösteoriat, positiivinen psykologia, tunteet

ABSTRACT

Emire Ilyas

Hyvän Mielen Kortit / Good Mind Cards translated from Finnish into Turkish, commented translation

44 Pages and 2 appendices

Autumn, 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Humanities, Community Interpreting, Interpreter

The first objective of this thesis was to translate Hyv  n Mielen Kortit / Good Mind Cards from Finnish into Turkish. The second objective was to observe the issues related to translation of words and sentences as well as their solutions, for instance, to emphasize the significance of cultural context in the emotive language. The final objective was to familiarise translators with the therapy cards and at the same time to establish terminology related to emotive language.

Good Mind Cards are used both in the social life and in the health sector for the integration process, family services and skills development. Good Mind Cards are comprised of emotive photographs and motivating sentences. These cards are based on positive psychology. Positive psychology defines 'happiness' in three ways: with positive emotions, with joy of living, and by giving meaning to life. In total, 53 cards as well as instructions for use were translated. The texts on the cards were written by Maaretta Tukiainen and the photographs on the cards were taken by Krista Keltanen.

Examples from various translation theories have been used to solve the issues that arose during the translation process. The most significant among them was the pragmatic adaptation. The source text was translated into the target language by taking into account the norms of the target culture. The most challenging part of the translation process was to convey unique Finnish culture into Turkish language. Short texts and photographs on the card also caused difficulties in the translation process.

The significance of time has become evident in the translation process. The graduation thesis had to be submitted in the spring 2019, but the schedule was changed and the study was postponed to the end of November. The opinions and suggestions of social experts and Turkish language experts have strengthened the reliability of the translation. In the conclusion of the graduation thesis, it is explained how the society will benefit from the products and findings of this thesis. In addition, translators and interpreters may use the emotive terminology obtained as a result of this study in their interpretations and translations. Therefore, this study contributed to the translation profession.

Keywords: Good Mind Cards, Translation, Interpretation, Culture, Translation of Pictures, Translation Theories, Positive Psychology, Emotions, Emotive Language

ÖZET

Emire Ilyas

Hyv  n mielen kortit /   yi zihin kartların Finceden T  rk  eye   evrilmesi,
Yorumlanmış   eviri

44 sayfa, 2 ek

Kasım 2019

Diakonia Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Tercüman

Bu tezin birinci amacı, Hyv  n Mielen Kortit /   yi Zihin Kartlarının Fince'den Türkçe'ye   veirisidir. Bu tezin ikinci amacı kelimelerin ve cümlelerin   veirisi ile ilgili sorunları ve bu sorunların çözümlerini deneyimlemektir. Örneğın kültürel baėlamın duygusal dildeki önemini vurgulamaktır. Bu tezin son amacı ise terapi kartlarını tercümanlara daha aėına hale getirmek ve aynı zamanda tercümanlar için duygusal terimler çıkarmaktır.

  yi Zihin Kartları, sosyal hayatta ve saėlık sektöründe, entegrasyon süreci, aile çalıřmaları ve çeřitli becerilerin geliřtirilmesi için kullanılmaktadır.   yi zihin kartlarının yapısı duygusal fotoėraflar ve motive edici cümlelerden oluřmaktadır. Bu kartlar olumlu psikolojiye dayanmaktadır. Olumlu psikolojide mutluluk     şekilde tanımlanır: Olumlu duygularla, yařama sevinciyle ve hayatı anlamlandırmakla. Toplam 53 kart ve kullanım kılavuzu tercüme edilmiřtir. Kartların metinleri Maaretta Tukiainen tarafından yazılmıř ve fotoėrafları Krista Keltanen tarafından çekilmiřtir.

  veiri sürecinde ortaya çıkan sorunların   z  m   için çeřitli   veiri teorilerinden örnekler kullanılmıřtır. Bunlardan en önemlisi pragmatik adaptasyondur. Kaynak metin, hedef dilin normları dikkate alınarak tercüme edilmiřtir. Buradaki zorluk, Fin kültürünün kendine özgü yanlarının Türk dili ve kültürüne uygun olarak düzenlemesi olmuřtur. Karttaki kısa metinler ve resimler de   veiri sürecinde zorluklara neden olmuřtur.

  veiri sürecinde zamanın önemi belirgin hale gelmiřtir. Bitirme tezinin 2019 Bahar döneminde teslim edilmesi gerekiyordu ancak zaman planlaması deėiřtirildi ve   alıřmalar Kasım ayın sonuna ertelendi. Bu ekstra süre, bitirme tezine kalite kazandırmıřtır. Sosyal uzmanların ve Türkçe dil uzmanlarının görüřleri ve   veiri   nerileri   veirinin güvenilirliėini saėlamlařtırmıřtır. Bitirme tezinin sonunda, toplumun bu bitirme tezinden nasıl yararlanacaėı açıklanmıřtır. Ayrıca, tercümanlar ve   veirmenler çalıřma sonucu elde edilen duygusal terimleri kendi   veirilerinde referans olarak kullanabilirler. Dolayısıyla, bu çalıřmayla, tercümanlık mesleėine katkı saėlanmıřtır.

Anahtar Kelimeler:   yi Zihin Kartları,   veiri, Kültür, Resim   veirisi,   veiri teorileri, Olumlu psikoloji, Duygular

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 HYVÄN MIELEN KORTIT JA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA	6
2.1 Hyvän mielen korttien kuvaus	6
2.2 Positiivinen psykologia	6
2.3 Onnellisuuden lähteet Suomessa ja Turkissa	8
3 KESKEISIÄ KÄÄNNÖSTEORIOITA JA KÄÄNNÖSSTRATEGIOITA.....	11
3.1 Käännösteoriat.....	11
3.1.1 Relevanssiteoria	12
3.1.2 Lingvistiset käännösteoriat.....	13
3.2 Käännösstrategiat	14
3.2.1 Kotouttaminen ja vieraannuttaminen.....	14
3.2.2 Pragmaattiset adaptaatiot	15
3.3 Kuvakortteja kääntämässä.....	17
4 KOMMENTOITU KÄÄNNÖS.....	18
5 KÄÄNNÖSPROSESSIN KUVAUS JA AIKATAULUTUS.....	19
5.1 Hyvän mielen korttien analysointi.....	19
5.2 Tiedon haku	20
5.3 Käännösratkaisut	22
5.4 Käännös esimerkkejä.....	24
5.5 Käännöksen viimeistely.....	28
5.6 Aikataulutus	28
6 POHDINTA	30
LÄHTEET.....	32
LIITE 1: Hyvän mielen korttien käännökset.....	36
LIITE 2: Hyvän mielen korttien käyttöohjeen käännös	43

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni käänsin Hyvän mielen kortit suomen kielestä turkin kielelle. Korttien lisäksi tein käännöksen käyttöohjeesta. Käännösaikaa valitsin ensisijaisesti siksi, että voin kehittää tunnekielen sanavarastoani. Toiseksi aihe kiinnosti minua ja halusin myös kokea, millaista käännöstyön tekeminen on, ja minkälaisia haasteita käännöstyöhön liittyy. Kehittämällä omaa osaamistani voin ylläpitää ammatillisuuttani, koska kääntäjän ja tulkin tärkein työkalu on kieli. Opinnäytetyöstäni kuitenkin tulee hyötymään moni muukin, esimerkiksi tulkit ja kääntäjät.

Kääntäminen ei tarkoita ainoastaan erikielisten vastineiden kääntämistä, vaan se on monivaiheista kulttuurienvälistä viestintää. Kääntämisessä on harvoin oikeita ja vääriä vastauksia. Melkein minkä tahansa ilmaisun voi kääntää monella eri tavalla oikein, mutta on tärkeää perustella omia valintojaan. Käännösratkaisuja tehdessäni pysyin käännösteorioiden ja -menetelmien varassa. Käännösteorioiden lisäksi selvitin myös kulttuurikontekstin merkitystä tunnekielessä ja avasin mahdollisia pragmaattisia adaptaatioita ja muita käännösratkaisuja. Käännettävät kortit perustuvat positiiviseen psykologiaan, näin ollen otin positiivisen teorian myös opinnäytetyöhöni.

Hyvän mielen kortteja ja sen tapaisia terapiakortteja käytetään nykyään entistä enemmän sosiaali- ja terveysalalla muun muassa kotouttamisprosessissa, perhetyössä ja erilaisten taitojen tukemisessa. Turkin kielen tulkit ja kääntäjät saivat käsityksen muun muassa kulttuurin merkityksestä kahden kielen välillä, kun kääntävät lyhyitä ja yksittäisiä tekstejä. Tavoitteeni oli siis tutkia omaa käännöstyötäni sekä tuottamaani produktia eli käännöstä. Kääntäjät voivat käyttää produktia rinnakkaistekstinä heidän omassa käännöstyössään, ja tulkit taas voivat valmistautua tulkkauksiin katsomalla korteista etukäteen tunnesanastoa. Uskon, että tulkit voivat olla itsevarmempia, kun saavat tutustua aiheeseen käännöstyöni kautta ennen heidän tulkkaustyötään.

2 HYVÄN MIELEN KORTIT JA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Opinnäytetyöni tässä osuudessa kerron Hyvän mielen korteista ja niiden tarkoituksesta. Hyvän mielen kortit perustuvat positiiviseen psykologiaan, elinikäiseen oppimiseen sekä ihmisen sisäisiin voimavaroihin (PS-kustannus. Tuotteet. Hyvän mielen kortit). Lisäksi kerron positiivisesta psykologiasta ja onnellisuuden lähteistä Suomessa ja Turkissa.

2.1 Hyvän mielen korttien kuvaus

Hyvän mielen kortteja on yhteensä 53 kappaletta, ja korttien tekstit on kirjoittanut Maaretta Tukiainen. Tekstien tueksi taustalla on Krista Keltasen ottamia valokuvia. Korttien avulla voi tehdä mielikuvaharjoituksia itsenäisesti, ystävien tai perheenjäsenen kanssa, työpaikan tiimipalaverissa, ammattilaisen aloitteesta tai ohjatussa ryhmässä. Harjoitukset auttavat itsetunnon ja mielialan kohottamisessa esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla. Kortteja hyödyntämällä on mahdollista myös kasvattaa omaa identiteettiä ja muokata elämänasennetta positiivisemmaksi.

Hyvän mielen korteissa on ytimekkäitä voimauseita mielen vahvistamiseen ja tunnelmallisia valokuvia lauseiden tukemiseksi. Tällaisia kortteja Suomen terveys- ja sosiaalihuollon ammattilaiset käyttävät voimavaralähtöisinä menetelminä muun muassa asiakkaan ja tämän perheen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Työn tueksi. Menetelmät. Voimavaralähtöiset menetelmät).

2.2 Positiivinen psykologia

Hyvän mielen kortit pohjautuvat positiiviseen psykologiaan. Positiivinen psykologia nimensä mukaan tarkoittaa ihmisen myönteistä ajattelutapaa, jonka avulla voidaan parantaa mielialaa ja hyvinvointia. Positiivisella psykologialla voidaan ko-

rosta henkilöön omia vahvuuksia ja voimavaroja (Positiivinen psykologia. Johdanto positiiviseen psykologiaan ja resursseja). Alla oleva kuva sisältää esimerkkikuvia Hyvän mielen korteista.



KUVA 1. Hyvän mielen kortit (Sosiaali- ja terveysalan Tietopalvelu. Hyvän mielen kortit. Mielikuvaharjoittelussa on voimaa).

Positiivisessa psykologiassa onnellisuutta kuvataan kolmella tavalla: positiivisella tunteella, elämäntyytyväisyydellä ja merkityksellisyydellä. Positiivisen psykologian ensimmäinen ja tärkein onnellisuuden käsite on positiiviset tunteet. Positiivista tunnetta henkilö voi vahvistaa keskittymällä elämän myönteisiin asioihin ja jättämällä negatiiviset asiat pois elämästään. Elämäntyytyväisyys-periaatteella siirrämme katsauksen kokonaisuuteen. Voidaan pohtia esimerkiksi tarkoittaako muutama ongelmakohta elämässä sitä, että kaikki on huonosti. Vastaus on ei, mutta sen saatamme helposti unohtaa. Muistelemalla hyviä asioita huonoinakin hetkinä pystymme toteamaan, että olemme kuitenkin tyytyväisiä elämäämme. Onnellisuuden voimme myös nähdä merkityksellisyyden kokemuksena, esimerkiksi itseämme korkeamman tahon palvelemisen kautta. (Martela 2014, 34–43.)

2.3 Onnellisuuden lähteet Suomessa ja Turkissa

Ihmiset ovat etsineet niin sanottuja onnellisuuden lähteitä pitkän aikaa. Parin viime vuosikymmenen aikana länsimaissa on ryhdytty ajattelemaan, että onnellisuuden lähde on ihmisessä itsessään. Ajatellaan, että onnellisuus on henkilön sisällä oleva tunne, joka perustuu psykologiseen tilaan. Muualla maailmassa kuitenkin kehittyvissä maissa, ajatellaan, että ulkoiset olosuhteet tuovat onnellisuutta. Kun esimerkiksi menestytään muut arvostavat enemmän ja näin ollen tullaan iloisiksi. (Martela 2014, 32–33.) Uskonnolliset näkemykset ovat myöskin tärkeässä roolissa elämän laatua ja onnellisuutta ajatellessa. Maissa, joissa ihmiset harjoittavat uskontoa enemmän, elämää pidetään mielekkäänä ja onnellisena huolimatta siitä, että elintaso ei ole samalla tasolla kuin länsimaissa (Çapcioğlu ja Bilgin).

World Happiness Report 2018 -tutkimuksen perusteella Suomi on maailman onnellisin maa (Helliwellin, Layardin ja Sachs'n 2018). Onnellisuuden mittana tutkimuksessa on käytetty kahdeksaa eri kriteeriä muun muassa maan taloudellista tilaa, eliniän odotetta, korruption tasoa ja ihmisen vapautta päättää omasta elämästään. Raportissa tutkijat ovat arvioineet kahta eri näkökulmaa: yleisellä tasolla onnellisuuteen vaikuttavia maan olosuhteita sekä ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia. Tutkimuksessa ei ole tutkittu uskonnon vaikutusta onnellisuuteen. Uskonnolliset kysymykset olisivat luultavasti voineet vaikuttaa lopputulokseen esimerkiksi niissä maissa, joissa uskonto on yksi keskeinen onnellisuuden lähde.

Turkissa terapiakortit eivät ole samanlailla yhtä laajasti käytössä kuin Suomessa. Ajatellaan, että onnellisuus on tapa, jota koetaan ja arvioidaan elämän tuomien kokemusten myötä. Hyvä terveys ja ydinperheen lisäksi läheiset suhteet isovanhempiin ja lapsenlapsiin tuovat Turkissa kaikista eniten onnellisuutta.

Vuonna 2018 Türkiye İstatistik Kurumu (eli Turkin tilastokeskuksen) tekemän Yaşam Memnuniyeti Araştırması -raportin mukaan perhe ja terveys olivat keskeisimmät onnellisuuden lähteet. Tutkimuksen mukaan onnellisuutta tuovista asioista, tärkeimmäksi nousi koko perhe 74,2 prosentilla. Kun taas kysyttäessä on-

nellisuutta tuovia arvoja, 69 prosenttia vastaajista piti terveyttä tärkeimpänä. Mielestäni kyseisessä tutkimuksessa uskonnon vaikutus näkyy tuloksissa perheen ja läheisten kohdalla, sillä islamin uskonto neuvoo asettamaan perheen yhdeksi tärkeimmistä arvoista elämässä. Tarkempi jakauma näkyy alla olevassa taulukossa.

TAULUKKO 1. Mutluluk kaynağı 2004–2018 (Türkiye İstatistik Kurumu. Yayınlar. Yaşam Memnuniyeti Araştırması).

	(%)														
	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Mutluluk kaynağı olan kişiler															
Tüm aile	69,5	68,2	67,3	69,5	70,1	71,2	70,9	73,8	69,6	73,0	73,3	72,3	70,2	70,6	74,2
Çocuklar	13,2	13,9	14,0	12,0	14,0	12,7	13,2	12,2	13,9	12,9	13,4	13,1	15,1	14,3	12,9
Eş	8,2	9,3	9,4	9,3	7,2	6,9	7,5	6,2	7,0	5,2	5,0	5,3	4,7	5,4	3,6
Anne/baba	3,1	3,1	3,8	3,6	3,1	3,2	3,1	2,9	3,5	2,9	3,1	2,8	3,6	3,2	2,7
Kendisi	2,0	1,7	1,5	2,2	2,0	2,4	1,9	1,8	2,2	2,5	1,9	2,7	2,7	3,4	3,3
Torunlar	1,8	1,7	1,5	1,6	1,7	1,5	1,2	1,4	2,0	1,7	1,4	1,9	1,9	1,9	1,8
Diğer	2,3	2,2	2,6	1,7	1,9	2,2	2,2	1,7	1,8	1,9	2,1	1,9	1,7	1,2	1,4
Mutluluk kaynağı olan değerler															
Sağlık	67,1	69,2	72,1	68,7	71,1	70,7	71,2	72,8	70,8	68,0	68,8	68,8	72,1	68,0	69,0
Sevgi	14,6	11,9	11,2	13,5	11,8	13,2	13,0	13,1	13,8	15,2	15,4	15,8	14,6	16,6	15,5
Başarı	6,1	5,5	6,3	6,4	5,7	6,6	6,9	6,9	6,7	8,6	8,5	8,6	7,0	9,0	8,8
Para	6,1	5,9	4,7	6,4	5,4	5,2	4,6	4,3	5,1	4,1	4,2	3,9	3,2	3,9	4,2
İş	4,3	5,0	3,9	2,9	3,8	3,5	3,5	2,4	3,1	2,3	2,2	2,0	2,3	1,9	2,2
Diğer	1,8	2,5	1,8	2,2	2,2	0,8	0,9	0,5	0,6	1,8	0,9	1,0	0,8	0,6	0,2

Turkissa positiivinen psykologia näkyy muun muassa runoilijoiden, filosofien, teologien ja tiedemiehien julkaisuissa. Esimerkiksi kuuluisa islamilainen teologi Mevlana Jalaladdin Rumi on kirjoittanut turkkilaisia runoja, jotka pohjautuvat syvään rakkauteen Jumalaa ja ihmistä kohtaan. Vaikka Mevlana oli keskiajan tunnetuimpia mystikkoja, runot puhuttelevat vielä nykyihmisiäkin. Mevlanan yksi kuuluisimmista teoksista on nimeltä Mesnevi. Teoksessa tarinanomaiset runot vahvistavat lukijan positiivista ajattelua Jumalaan uskomisen kautta.

Professori Nevzat Tarhan on nykypäivän yksi kuuluisimmista turkkilaisista psykiatrian asiantuntijoista, joka on kirjoittanut Mevlanan runoista kirjan nimeltä Mesnevi terapi. Teoksessa hän avaa Mevlanan runoja nimenomaan jokapäiväisen elämän oppaaksi. Teos auttaa lukijaa löytämään sydäntä ja sielua parantavaa positiivista ajattelua, jolloin myös itsetunto kasvaa. Alla annan vertailtavaksi esimerkin turkkilaiseen positiiviseen psykologiaan perustuvasta runosta ja Hyvän mielen korteista.

Esimerkki Mevlanan runosta Mesnevi terapi -kirjasta (Tarhan 2012, 129), jonka käänsin suomen kielelle seuraavasti:

Ümitsizlik semtine gitme

ümitler vardır.

Karanlık tarafa gitme;

güneşler vardır.

Älä mene epätoivon alueelle;

toivoa on.

Älä mene pimeälle puolelle;

aurinkoa on.



KUVA 2. Hyvän mielen kortit (MTV uutiset. Artikkel. Se, mihin keskityt, lisääntyy – opettele hallitsemaan mieltäsi).

3 KESKEISIÄ KÄÄNNÖSTEORIOITA JA KÄÄNNÖSSTRATEGIOITA

Tässä luvussa käsittelen keskeisimpiä käännteorioita ja kääntestrategioita, joiden avulla ratkaisin käänteksessä esiintyneitä ongelmia. Käänteorioita ja kääntestrategioita havainnollistan esittelemällä esimerkkejä omista käänte-ratkaisuistani. Käänteorioita on monia, ja olen tarkastellut niistä keskeisimpiä käänteistyöni taustaksi. Käänteorian valitseminen riippui siitä, mitä ongelmia syntyi käänteksen aikana. Käänteorioiden avulla olen myös pystynyt perustelevaan käänte-ratkaisujani.

3.1 Käänteoriat

Käänteokset ovat osa jokapäiväistä elämäämme, ja törmäämme niihin eri puolilla käyttöteksteissä kuten elokuvatekstityksissä, kirjallisuudessa, ohjeteksteissä ja pakkausten tuoteselosteissa (Kumpulainen 2015, 23). Käänteosten tarkoitus on usein välittää tietoa tai sanomaa.

Kääntäminen ja tulkkaus ovat historiallisesti hyvin vanhoja ammatteja, mutta niiden rooli on eri aikoina vaihdellut. Laadukkaaseen kääntämiseen tarvitaan käänteoriaa, jotta käänteksen laatu pysyy hyvänä. Käänteorian avulla voidaan työstää kääntöstä yhdenmukaisesti, josta syntyy selkeä lopputulos. (Roslöf & Veitonen 2006, 109.)

Kääntäjälle kääntäminen on monimutkainen prosessi, jossa on huomioitava erilaisia asioita ja valintoja sekä kielen että sisällön suhteen. Käänteosprosessissa on myös monenlaisia osatekijöitä mm. viestit ja niiden tuottajat, vastaanottajat sekä itse kääntäjät. (Tommola 2006, 11–13.) Lähdetekstiä eli alkuperäistä tekstiä on analysoitava huolellisesti, jonka jälkeen on tehtävä tiedonhakua. Vehmas-Lehto (2007, 42–43) toteaa, että kääntäjän ammattitaitoon kuuluu kyky osata hankkia tietoa. Kääntäjällä on iso vastuu, sillä kulttuuri ja kieli muuttuvat jatkuvasti.

Tietojen ja taitojen lisäksi kääntäjällä pitää olla vahva moraalinen selkäranka. Kääntäjän etiikan noudattamiseksi kääntäjän pitää tehdä työnsä hyvin. Kääntäjän on myös osattava perustella käännösratkaisujaan, jotta käännös on uskottava. Vaitiolovelvollisuus on merkittävä osa kääntäjän etiikkaa. Ilman toimeksiantajan lupaa ei saa jakaa asiakkaan asioita kenellekään. Kääntäjä ei myöskään saa käyttää hyväkseen tietoja, jotka kääntämisen yhteydessä tulevat esille. (Vehmas-Lehto 2002, 13–14.)

3.1.1 Relevanssiteoria

Relevanssiteoriassa on kyse käännöksen erovaisuudesta lähdetekstistä kognitiivisesta näkökulmasta. Relevanssiteorian tarkoitus on selvittää, mitä viestintään osallistuvien henkilöiden tajunnassa ja tietoisuudessa kognitiivisesti tapahtuu. Kognitiivinen tila käsittää ihmisen tajuntaan liittyviä asioita, kuten aistihavaintoja ja muistiin pohjautuvia informaation tiedostamista. Kulttuurierojen vuoksi lähde- ja kohdekielen lukijoiden kognitiivinen ympäristö voi olla hyvin erilainen, tästä seuraa kontekstikuilu. Tämä tarkoittaa sitä, että kognitiivisten ympäristöjen erot voivat johtaa virheelliseen tulkintaan, jollei käännöksen lukijaa auteta ymmärtämään tekstiä alkuperäisellä tavalla. (Vehmas-Lehto, 2006, 84–90.)

Eksplikoiminen eli käännöksen lukijan auttaminen on keino, jolla saadaan käännöksestä ymmärrettävä ja järkevä kokonaisuus. Auttamalla lukijaa välteetään lukijan ylimääräistä ponnistelua ja johdatetaan alkuperäisen tekstin kirjoittajan sanoman ymmärtämiseen. (Vehmas-Lehto, 2006, 84–90.) Kohdekulttuurin lukijan on kuitenkin jouduttava näkemään yhtä paljon vaivaa ja päästävä kokemaan samanlaista oivaltamisen iloa kuin alkuperäisen lukijankin.

Tässä annan esimerkin eksplikoimisesta. Eksplikoimista hyödyntäen korttia numero kymmenen olen kääntänyt *Kafada büyütmek*, joka tarkoittaa jonkin asian suurentamisesta tai liioittelemisesta omassa päässä. Toinen käännösvaihtoehto olisi ollut suora käännös *dikkat yogunlugu*, joka tarkoittaisi turkin kielellä huomion keskittämistä eikä kuvaisi, mitä siitä seuraisi. *Kafada büyütmek* kuvaa, kuinka

jonkin asian kasvaessa mielessä, huoli tai hyvä olo myös lisääntyy. Tällä tavalla lukija johdatetaan ymmärtämään, että kyseessä on nimenomaan negatiivisiin tai positiivisiin asioihin huomion kiinnittäminen. Käännösratkaisussa olen auttanut lukijaa ymmärtämään tekstiä alkuperäisellä tavalla. Lisäksi otsikko ja voimaannuttava lause saadaan sopivammaksi kohdekielessä. Alla oleva esimerkki kuvaa relevanssiteorian soveltamista käännöksessäni.

10 HUOMION KESKITTÄMINEN

SE MIHIN KIINNITÄN HUOMIONI,
KASVAA

10 KAFADA BÜYÜTMEK

NEYE ÇOK ODAKLANIRSAM O ŞEY
KAFAMDA BÜYÜR

3.1.2 Lingvistiset käännösteoriat

Käännöksen on oltava asiasisällön välittämistä eikä sanasta sanaan kääntämistä. Lingvistiset käännösteoriat tukevat kääntämisen luonnollisuutta. Käännöksen tulee olla semanttisesti ekvivalentti eli merkitykseltään vastaava (Vehmas-Lehto 2002, 35–36). Tämä tarkoittaa sitä, että käännös vastaa sisällöllisesti lähdetekstiä, mutta noudattaa kielellisesti kohdekielen normeja.

Hyvän mielen kortti numero yksitoista on hyvä esimerkki käännösratkaisusta, jossa on huomioitu lingvistiset käännösteoriat. Lukijan kannalta sitoutuminen sana (*baglanmak*) olisi ainoastaan ilmaus, joka olisi kieliopillisesti oikein, mutta ei välittäisi asiasisältöä. Sen sijaan käyttämällä sanaa lupaaminen (*söz vermek*), saadaan oikea tulkinta aikaiseksi. Sitoutua on sitoutumisen perusmuoto, joka tarkoittaa Kielitoimiston sanakirjan mukaan lupautumista eli verbimuodossa lupautua. Samalla tavalla voi ratkaista kortin lauseen kohdalla, koska on luontevaa jatkaa alkuperäisen tekstin lausumaa eli ”Vaikka se veisikin aikaa, lupaan päästä tavoitteeseen”. Alla esimerkki lingvistisen käännösteorian soveltamisesta käännöksessäni.

11 SITOUTUMINEN

OLEN SITOUTUNUT SAAVUTTA-
MAAN TAVOITTEENI, VAIKKA SE
VEISIKIN AIKAA

11 SÖZ VERMEK

NE KADAR UZUN SÜRERSE
SÜRSÜN, AMACIMA
ULAŞACAĞIMA SÖZ VERİYORUM

3.2 Käännösstrategiat

Käännösstrategiat ovat käännöksen tekovaiheessa noudatettuja perusperiaatteita (Tieteen termipankki. Käännösstrategiat). Tämä tarkoittaa kääntäjän suhtautumista lähdetekstiin, minkä perusteella kääntäjä löytää keinoja itse kääntämiseen. Kohdekielen lukijalla ei ole välttämättä samoja taustatietoja ja kulttuuri-taustoja kuin lähdetekstin lukijoilla, siksi kääntäjän on huomioitava lukijat käännöksessä (Oittinen 2007, 168–170).

Käännösprosessin aikana ongelmatilanteissa voi varautua globaali- ja paikallisstrategioihin. Globaali strategiassa huomioidaan koko teksti eli teksti joko kotoutetaan tai sitten vieraannutetaan. Paikallisstrategiassa keskitytään tiettyyn tai yksittäiseen kohtaan tekstissä. (Tieteen termipankki. Käännösstrategia.) Käännöksissä kuitenkin usein pyritään kultaiseen keskitiehen eli mahdollisimman neutraaliin käännökseen. Käännöksen suhde lähdetekstiin voi olla monenlainen, siksi päädyin tarkastelemaan tärkeimmät eli kotouttavan ja vieraannuttavan käännösstrategian. Lisäksi tarvitsin pragmaattista adaptaatiota, etenkin kotouttävien käännösratkaisujen kohdalla, jotta teksti säilyttäisi merkityksensä.

3.2.1 Kotouttaminen ja vieraannuttaminen

Kotouttaminen on lähdetekstin sopeuttamista kohdekulttuuriin ja kieleen noudattaen kohdekielen normeja. Käännöksessä, jossa käytetään kotouttamista, korostetaan kohdekulttuurin kieltä ja kulttuuria. Vieraannuttaminen taas merkitsee sitä,

että käännöksessä näkyy lähdetekstin kulttuurilliset ja kielelliset vieraat elementit. (Oittinen 2004, 117–121.) Kääntäminen on niin kirjallisen viestinnän välittämistä kuin kulttuurin välittämistä kohdekielelle.

Kääntäminen on jossain määrin aina kotouttamista, koska jo itse tekstiä kääntäessä kielestä ja kulttuurista toiseen, tuodaan lähdetekstiä lähemmäs kohdekieltä. Kääntäjän tulee ottaa kuvitus huomioon kotouttaessa tai vieraannuttaessa. Kuvissa voi olla kulttuurillisia seikkoja, jotka vaikuttavat kohdekielen lukijan ymmärtävyyteen. Kääntäjä voi halutessaan selittää kohtia, joita näkee tarpeelliseksi. Toisaalta kääntäjä voi jättää selittämättä kulttuurispesifi seikkoja, jotta lukija itse pohtii ja oivaltaa niitä tekstistä. (Oittinen 2004, 117–121.)

Esimerkkinä voidaan tarkastella sanaa *taajuus* Hyvän mielen korteista numero kuusitoista. *Taajuutta* käytetään yleensä aikayksikkönä, mutta tässä tekstissä *taajuus* on ilmaus eli metafora toisin sanoen vertauskuva. Sana ”*taajuus*” tarkoittaa toistumistaajuutta jonkin kohteen näkökulmasta tarkasteltuna (TEPA-termipankki. Haku. *Taajuus*). Sama termi löytyy turkin kielessä, joka on *frekans*. *Frekans*-sanaa voidaan käyttää esimerkiksi jonkin asian toistuvuutta kuvatessa (Seslisözlük. Ara. *Frekans*). Käännösratkaisussa voitaisiin käyttää *frekans*-sanan tilalle *uyum saĝlamak* eli sopeutua, mutta silloin ei tarjottaisi kohdekielen lukijalle samaa ahaa-elämystä kuin alkuperäisen lukijankin. Ensimmäisessä käännösratkaisussa pyritään kotouttamaan tekstiä kohdekieleen säilyttäen lähdekielen funktiota. Alla esimerkki kotouttamisen soveltamisesta käännöksessäni.

16 YHTEYDEN LUOMINEN

16 İRTİBAT KURMAK

OSAAN VIRITTÄYTYÄ SAMALLE TAA-
JUUELLE TOISTEN KANSSA
BAŞKA İNSANLARLA AYNİ FREKANSI
YAKALAYABİLİRİM

3.2.2 Pragmaattiset adaptaatiot

Pragmaattiset adaptaatiot ovat osa kommunikatiivista käännösteoriaa. Kommunikatiivisella käännösteorialla yritetään saada lukijassa samanlainen reaktio kuin,

mitä lähtöteksti saa aikaan omissa lukijoissaan. Pragmaattisen adaptaation avulla lähdetekstin sellaiset kohdat, jotka eivät käännettyinä tule toimimaan hyvin kohdekielellä, muokataan kohdekielelle sopivaksi. Tämä tarkoittaa sitä, että lähdetekstiin voidaan lisätä sanoja tai korvata muilla sanoilla. Lisäksi poistoja ja sanojen järjestystä voidaan muuttaa kulttuuri- ja kieliympäristöön sopiviksi. Käännöksen lukijoita autetaan silloin, kun heillä ei ole samoja taustatietoja kuin lähdetekstin lukijoilla. Pragmaattisia muutoksia myöskin käytetään kulttuurieroista johtuvista syistä. (Vehmas-Lehto 2002, 99–105.)

Keskityin kulttuurikontekstin merkitykseen tunnekielessä, joten Hyvän mielen kortissa kohdassa 53 käännöksessä pystyin hyödyntämään pragmaattiset adaptatiot. Irti päästäminen turkin kielellä on *salıverme*. *Salıverme* on kuitenkin enemmän lakikielinen sana, joka tarkoittaa kiinni otetun vangin päästämistä vankilasta tuomarin päätöksellä (Türk Dil Kurumu). *Salıverme* ei siis ole oikea vastine lähdetekstille tässä kohtaa. Pragmaattisiin adaptaatioihin nojaten voimme muuttaa sanaa ja korvata sanalla vapautuminen eli *özgürleşmek*. Samalla tavalla palvelesanan voi korvata hyötyä-sanalla. Lauseessa taas ”päästän irti” -kohdan voi kääntää *ardimda bırakırım* eli jätän taakseni. ”Mikä ei hyödytä minua, jätän taakseni” -kohdekielisessä suora käännöksessä huomaa sanajärjestyksen erilaisuuden verrattuna lähdetekstiin, mutta kulttuurierot ovat tavallisia. Kääntäjän osattava tehdä oikeita ratkaisuja ja perustella ne. Alla esimerkki pragmaattisen adaptaation soveltamisesta käännöksessäni.

53 IRTI PÄÄSTÄMINEN

PÄÄSTÄN IRTI SIITÄ, MIKÄ EI ENÄÄ
PALVELE

53 ÖZGÜRLEŞMEK

BANA FAYDASI OLMAYAN ŞEYLERİ
ARDIMDA BIRAKIRIM

Toinen esimerkki pragmaattisesta adaptaatiosta on käännösratkaisuni kortissa viisi, jossa ihme-sanan olen korvannut sanalla asia eli ”Iloitsen Arjen pienistä asioista”. Asia-sana on laaja käsite, joka voi hahmottaa toiminnasta, tapahtumista, olotilasta tai ominaisuuksista abstrakti kokonaisuus (Kielitoimiston sanakirja). Ihme-sanaa kääntäessä suoraan kohdekielelle, se ei noudat-

taisi kohdekielen kulttuurillisia tapoja. Ihme-sana *mucize* tarkoittaa muun muassa yli luonnollista asiaa (Türk Dil Kurumu). Hyvän mielen korttien tarkoitusta ajatellessa *mucize* olisi ei tavoiteltavissa, joten asia sanan käyttäminen saa lukijan miettimään mitä pientä hyvää on arjessa, josta voi iloita. Alla esimerkki pragmaattisen adaptaation perusteella tehty käännös.

5 ILOITSEMINEN

ILOITSEN ARJEN PIENISTÄ IH-
MEISTÄ

5 MUTLU OLMAK

GÜNDELİK HAYATIMDA UFAK
ŞEYLERDEN MUTLU OLURUM

3.3 Kuvakortteja kääntämässä

Kuvakortteja kääntäessä käännös ei ole ainoastaan verbaalista vaan myös visuaalista tekstin kääntämistä, sillä kuva ja teksti täydentävät toisiaan (Oittinen 2004, 99). Kääntäjälle kuva tarjoaa hyödyllisiä vinkkejä etenkin, kun siihen on rinnastettu yksittäiset lauseet. Kuvan tarjoama vihje saattaa kuitenkin innostaa kääntäjää tekemään yksityiskohtaisia käännösratkaisuja, minkä alkuperäinen kirjoittaja on tarkoituksella jättänyt pääteltäväksi rivien välistä (Oittinen 2004, 180–181).

Kulttuuritaustan tunteminen lisäävät kulttuurista tietoisuutta myös kuvakortteja kääntäessä. Kulttuurin käsite on luonnollisesti hyvin laaja. Kielen kulttuurisidonnaisuudesta puhuttaessa Kütükin ja Badaweihin (2007, 104–109) mukaan kulttuuri ja kieli ovat sidoksissa toisiinsa. Saman kielen alla voi olla monia eri murteita ja erilaisia elämäntapoja. Näiden asioiden ymmärtämiseksi tarvitaan kokemusta käsitteistä, joita maan tai alueen keskuudessa käytetään. Kulttuurintuntemus on tärkeää vieraan yhteisön ymmärtämiseksi. Probirskaja (2018, 204) onkin todennut, että kääntäjä toimii viestin välittäjänä kahden eri kulttuurin ja kielen välillä. Kääntäjältä vaaditaan sekä kulttuurillista että kielellistä osaamista, mutta myöskin oman äidinkielen rakenteen tuntemista. Kielten erilaisuus ei tee kääntämisestä mahdotonta, mutta kääntäjän on pystyttävä tekemään kompromissia. Lähdetekstin kääntämisen ei pidä olla sanan tai kielen kääntämistä vaan sisällön välittämistä kohdekielelle niin, että se on ymmärrettävissä. (Tommola 2004, 10–11.)

4 KOMMENTOITU KÄÄNNÖS

Opinnäytetöitä voidaan toteuttaa monella eri tapaa. Luonteeltaan opinnäytetyöt ovat tutkimus- tai kehittämispainotteisia töitä ja niiden tavoitteena on kehittää opiskelijan osaamista ja näkemystä. Tutkimuspainotteisessa työssä työn painopisteenä on tutkimuksen tai selvityksen tekeminen. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä kehitetään, toteutetaan ja arvioidaan uusia tuotteita, toimintatapoja sekä työkäytäntöjä. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä työ voidaan toteuttaa projektina, tuotekehityksenä tai kehittämishankkeena. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 32–34.)

Produktio voi olla tuotekehittelyä, mikä sisältää muun muassa tuotteen suunnittelu- ja valmistusprosessia. Produktion tarkoituksena on tehdä jokin tuotos, produkti, ja samalla kehittää työvälineitä käytännön toimintaan. Se voi olla esimerkiksi musiikkiesitys, video, radio-ohjelma, näytelmä, informaatiopaketti, kirjallinen tai kuvallinen tuotos. Produktion suunnittelun, toteuttamisen ja reflektoinnin pohjalla tulee olla produktion kohdetta ja ammatillisia käytäntöjä koskeva tutkittu tieto. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33–34.)

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tuottaa produkti eli käänнос ja kommentoida tehtyä käänноstä. Tarkoituksena oli tuoda käänноsratkaisuja, joita kääntäjät ja tulkit voivat hyödyntää käytännön toiminnassa. Tästä syystä tuottamani produkti on kehittämispainotteinen työ. Kommentoitu käänнос kuuluu yksi opinnäytetyön toteuttamistapoihin. Kommentoitua käänноstä määritellään käänноkseksi, johon on liitetty kommentteina käänноstyössä esille tulleita ongelmia ja käytettyjä ratkaisuja (Tieteen termipankki. Kommentoitu käänнос).

Omassa käänноs kommenteissani olen keskittynyt pragmaattisiin adaptaatioihin kuten lisäyksiin, poistoihin sekä kulttuurisidonnaisiin asioihin. Olen myös nostanut esille kuvakorttien kääntämisen haasteet ja mahdolliset vaikutukset käänноsratkaisuihin. Lisäksi kääntäjät voivat käyttää produktia rinnakkaistekstinä heidän omassa käänноstyössään, ja tulkit taas voivat valmistautua tulkauksiin katsomalla käänноsratkaisuista itselleen tunnesanastoa.

5 KÄÄNNÖSPROSESSIN KUVAUS JA AIKATAULUTUS

Opinnäytetyön tässä luvussa käsittelen käännösprosessin eri vaiheita, jotka ovat lähdekielen analysointi, tiedon haku, kääntäminen ja viimeistely. Käännösratkaisustani annan myös esimerkkejä. Lisäksi viimeisessä alaluvussa kerron opinnäytetyöni aikatauluista.

5.1 Hyvän mielen korttien analysointi

Hyvän mielen kortteihin tutustumisen jälkeen sain spontaanin ensivaikutelman: ytimekkyys, selkeys, koskettavuus sekä kuvan ja tekstin yhteensopivuus. Hyvän mielen korttien kääntäminen ei ollut minkään tilaajan toimeksianto, ja siksi en saanut ohjeistusta, joten kääntäjänä ensimmäinen askeleeni oli analysoida lähdeteksti huolellisesti. Minulle heräsi monia kysymyksiä korteista. Mikä on korttien kohderyhmä? Miksi kortit on tehty? Missä niitä voi käyttää? Lähdin siitä olettamuksesta, että teksti on tarkoitettu kenelle tahansa kieltä osaavalle lukijalle. Tämä tarkoitti sitä, että kohdekielisen tekstin sanojen pitäisi olla kaikkien ymmärrettävissä. Korttien funktio eli tehtävä on auttaa lukijaa ymmärtämään se, että positiivisen ajattelun avulla voi kokea itsensä ainutlaatuiseksi ja korvaamattomaksi. Kortteja voidaan käyttää erilaisten taitojen tukemisessa erityisesti itsetunnon ja mielialan kohottamisessa esimerkiksi sosi-aali- ja terveysalalla.

Alun perin olin ajatellut tutkia, miten yksittäisten lauseiden kääntäminen voisi onnistua kohdekielelle, ja tuoda niistä pohdintoja lukijalle. Arvelin, että kulttuurierot tulevat vahvasti esille, mutta myös jotakin muuta, joten päätin tehdä käännösluonnoksen jo tässä vaiheessa. Alettua tekemään käännösluonnosta huomasin, että ongelmia oli enemmän. Nimittäin tekstejä tukevat kuvat. Kuvilla oli suuri merkitys kääntämisessä. Tämä kaikki veisi enemmän aikaa kuin olin ajatellut ja suunnitellut, joten muutin suunnitelmiani. Käännösluonnoksen jätin hautumaan, sillä kun tietoa kertyy, ratkaisujen tekeminen on helpompaa. Käännösratkaisuja tehdessäni tein muistiinpanoja, joita hyödynsin myöhemmässä vaiheessa.

5.2 Tiedon haku

Analysoinnin jälkeen seuraava askel oli tiedon haku. Tiedonhaun aikana tutkin opinnäytetyöhöni liittyviä tietoja erilaisista kirjallisuuslähteistä ja muista opinnäytetöistä. Luin myös erilaisia julkaisuja ja pohdin kehystä teoriapohjan rakentamiselle. Tein muistiinpanoja ja minua onnisti, kun sain tilaisuuden keskustella Hyvän mielen korteista erään toimintaterapeutin kanssa. Selvitin mieltäni askartavia kysymyksiä positiiviseen psykologiaan sekä Hyvän mielen kortteihin liittyen.

Suomessa olin päässyt tutustumaan jo ennen opinnäytetyön aloittamista sekä itse Hyvän mielen kortteihin että muihin vastaavanlaisiin terapiakortteihin erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Ryhmissä yleensä ammattilaisen ohjaajan avulla jokainen ryhmän jäsen vuorollaan kertoi ajatuksiaan ja kokemuksiaan, josta syntyi keskustelua. Ryhmissä tarkoituksena oli saada positiivisia ajatuksia irti omasta tilanteesta korttien avulla. Mielestäni se toimi hyvin, sillä henkilö pystyi oivaltaamaan asioita eri näkökulmista ja samalla pystyi saamaan vertaistukea muilta ryhmän jäseniltä.

Opinnäytetyöni aikana matkustin Turkkiin. Tavoitteeni oli päivittää tietojani turkkilaisesta kulttuurista, sillä kirjallisista tietolähteistä näkee vain teoreettisen puolen. Halusin myös itse tehdä havaintoja ja nähdä turkkilaisten elämän ja ajattelutavan positiivisen psykologian kannalta. Matkani aikana hyödyin niin paikallisista kirjallisuuslähteistä kuin myös erilaisten ammattilaisasiantuntijoiden kokemuksista ja näkemyksistä. Psykologeille esitin kysymyksiä muun muassa terapiakorttien käytöstä. He vastasivat, että ammattilaisina käyttävät kortteja terapian tueksi, mutta esimerkiksi asiakkaat eivät käytä kortteja yksin ollenkaan. Vastaavasti länsimaissa Hyvän mielen kortteja ja saman tyyppisiä terapiakortteja käytetään yksinkin. Olen opinnäytetyön alusta asti tehnyt havaintoja ja oivalluksia käännosten suhteen. Sain paljon uutta tietoa Turkin matkalta ja kerrytin sanavarastoani.

Turkissa ammattilaiset käyttävät terapiakortteja työkalunaan. Yleisimmät ovat valokuvalliset kortit ilman tekstiä. Kuvien avulla esimerkiksi psykologi esittää kysymyksensä ja asiakas vastaa, mitä tunteita tai ajatuksia kortti herättää hänessä.

Tällä tavalla siis käytetään Hyvän mielen kortteja muistuttavia terapiakortteja. Yllätyin, kun Turkissa kirjakaupoissa ei myyty terapiakortteja lainkaan. Kortteja pystyi ainoastaan tilaamaan nettisivuilta, jotka sisältävät terapiaan tarkoitettuja työkaluja. Alla on esimerkkikuva luonnontieteilijä Christian Gronaun maalaamista Habitat kartlari -kuvakorteista, joita käytetään Turkissa.



KUVA 3. Habitat Kartlari (Psikoloji Marketi, Terapotik kartlar).

Turkissa erilaisista kirjallisuuslähteistä sain käsityksen, miten turkin kielessä voimaannuttavia lauseita ilmaistaan. Lisäksi sanavarastoni laajentamiseksi luin erilaisia psykologiaan liittyviä kirjoja esimerkiksi Mecit Ömür Öztürkin kirjoittama teos nimeltä Dervişin teselli koleksiyonu. Teos on kokoelma idän ja lännen tärkeiden ihmisten muun muassa profeettojen, tiedemiesten, tutkijoiden ja filosofien neuvoista ja näkemyksistä (Öztürk 2018,11-15). Teos muistuttaa myös elämänopasta, sillä se kertoo lukijalle, kuinka käsitellä murheita ja kuinka löytää lopulta myötätunto. Teoksessa pyritään löytämään tasapaino positiivisten ja negatiivisten tunteiden välistä ja oppia tunnistamaan omia vahvuuksia.

Toinen kiinnostava kirja oli nimeltä Stres Empati Özgüven, jonka kirjoittaja on Can Hikmet Değirmenci. Kirjassa kerrotaan stressin hallinnasta ja sen keinoista. Yksi tärkeimmistä keinoista oli kasvattaa omaa itseluottamusta ja ymmärrystä it-

sestä. Tämän luottamuksen avulla voi vaikuttaa omaan ajattelukykyyn ja vähentää stressiä. Kirjaan on koottu myös eri tiedemiesten tärkeistä julkaisuista lauseita itsetunnon vahvistamiseksi. (Değirmenci 2013.)

Olen oppinut myös, kuinka tärkeää on hallita sekä lähdekielen että kohdekielen kielioppia ja kieliin liittyviä yksityiskohtia. Esimerkiksi molempien kielten rakenne, sananjärjestys ja kirjoitussäännöt. Olen hyötynyt Jukka Pyykkösen kirjoittamasta kirjasta nimeltä Turkin kielen oppia suomenkielisille. Kirjassa on sekä kielioppia että laaja ja monipuolinen sanasto (Pyykkönen 2012).

5.3 Käännösratkaisut

Aloitin kääntämisen kirjoittamalla ensin alkuperäisen tekstin Word-tiedostoon ja sen jälkeen aloin pohtia käännöstä. Lähdetekstin ollessa allekkain lopullisen käännöksen kanssa lukijan kannalta on helpompi hahmottaa ja vertailla tekstiä toisiinsa. Sain tehtyä luonnoksen käännöksestä, johon pyysin oikolukua turkin kielen asiantuntijalta. Olen ollut kriittinen omaa käännöstäni kohtaan, jotta se olisi mahdollisimman ymmärrettävä kohdekielellä. Hyvän mielen kortteja kääntäessäni en työskennellyt vain oman osaamiseni varassa vaan sovelsin myös monenlaisia teoreettisia aineistoja ja käännöspalautteita. Sain esimerkiksi työelämäohjaajaltani vinkkejä kohdekielen kieliasusta ja sanavalinnoista. Tulkkikollegoilta kyselin myös yksittäisiä sanoja ja mielipiteitä käännöksiini.

Erilaiset tekstilajit koostuvat omanlaisistaan rakenneosista. Hyvän mielen korteissa olen säilyttänyt lähdetekstin tyylin myös kohdekielellä. Hyvän mielen korttien rakenne koostuu silmiin pistävästä otsikosta, jonka alla on siihen liittyvä voimaannuttava lause. Korteissa olevat yksittäiset voimasanat ovat tunnevaltaisia ja niiden kääntäminen oli hankalaa. Ongelmat eivät liittyneet pelkästään vastaavien termien löytämiseen vaan myös kulttuurin avoimuuteen hyväksyä voimasanojen käyttöä. Pyrin kääntämään mahdollisimman lukukelpoisen tekstin, sillä kohderyhmäksi olin asettanut kaikki, jotka lukevat tätä käännöstä. Hyvän mielen kortit si-

sältävät myös kuvia, jotka tukevat tekstiä. Pelkällä tekstillä saattoi olla monta merkitystä, mutta kuva tuki oikeaa lausumaa ja psykologista näkökulmaa. Hyödyin itsekin tästä tilanteesta kääntäessäni tekstejä.

Tässä opinnäytetyössä käännettävä lähdeteksti on kirjoitettu minämuodossa, koska tarkoituksena on auttaa lukijaa kohdistamaan lauseen itseensä. Kirjallisuuksissa teitittely ei ole myöskään enää niin yleistä Suomessa. Sitä pidetään jopa epäkohteliaisuutena ja etäisyyttä pitävänä (Bodó 2009, 74). Kohdekielessä taas teitittely on yleisempää yleiskielessä ja ehdoton puhuttelumuoto kohteliaisuuden osoittamiseksi. Tämä toi haasteita korttien kääntämisessä, sillä kääntäjänä minun piti arvioida, menettääkö lähdeteksti funktionsa, mikäli käytän teitittelyä. Ratkaisin ongelman niin, että käyttöohjeen käänsin teitittelymuodossa, jolloin teksti säilytti kohdekielen normit. Kortit taas käänsin minämuodossa kuten lähdetekstissä olikin, jotta sama lähdetekstin efekti säilyy kohdekielessä. Tämä ratkaisu myös siksi, että sain asiaan vahvistuksen turkkilaiselta psykologiasiantuntijalta. Lukija pystyy omaksumaan kortin sanoman paremmin, kun asia ilmaistaan minämuodossa.

Korttien kääntäminen toiselle kielelle oli haastavaa, sillä kohdekielissä käytetään omia fraaseja kuvaamaan tunteita ja onnellisuutta. Turkin matkan jälkeen olin iloinen, että pystyin katsomaan asioita eri tavalla, koska tein yhden ison muutoksen, jota ei olisi tapahtunut ellen olisi kerryttänyt tietoa ja kokemusta. Muutos, jonka tein käännösluonnokseen, oli tekstin aikamuoto. Käännöksen alussa olin vahvasti sitä mieltä, että käännetyn tekstin pitäisi olla futuurissa, koska suomenkielinen teksti oli preesens-muodossa ja kuvasi tulevaa tapahtumaa. Ajattelin, että lukijan kannalta olisi loogisempaa miettiä voimaannuttavia lauseita, kun aikamuoto on futuurissa. Turkin matka ja siellä saamani asiantuntijoiden näkemykset auttoivat minua tekemään oikean ratkaisun aikamuodon suhteen eli käytin lopulta preesensiä kohdekielen tekstissä. Tämä siksi, että kohdekielessä preesens ilmaisee osittain myös tulevaa tapahtumaa ja se saa lauseen ilmaisutapaa varmemmaksi.

Lähdetekstin käsitteet ja ilmaukset olivat osittain täysin vieraita kohdekielessä, siksi Hyvän mielen korttien kääntämisessä piti tarkkaan miettiä jokaisen kortin

kohdalla se, kääntääkö tekstin kotouttaen vai vieraannuttaen. Hyvän mielen kortit on tehty Suomessa, ja ne vastaavat suomalaista kulttuuria. Tämä näkyi kortin teksteissä ja kuvissa. Käännöstä lukevat luultavimmin Suomessa asuvat turkin-kieltä osaavat henkilöt, minkä vuoksi valitsin kotouttavan käännösstrategian. Olen ollut kuitenkin varovainen, ettei kotouttaminen pois vie kulttuurin todellista erilaisuutta ja lähdekielisen tekstin omintakeisuutta. Kääntäessäni tekstiä olen huomioinut lähdetekstin tarkoituksen, joka on siis löytää keinoja kohti mielen joustavuutta.

Turkissa ylipäänsä Hyvän mielen korttien tapaisten korttien käyttö ei ole yleistä. Ammattilaisten keskuudessa kuitenkin kortit ovat tuttuja *terapi kartlari* (terapia kortit), *zihin kartlari* (mielikortit) ja *mutluluk kartlari* (onnellisuuden kortit) -nimellä. Esimerkiksi Hyvän mielen kortit käänsin *İyi zihin kartlari* eli ”hyvä mielen kortit”. Tässä olen *zihin kartlari* -osan tekstistä kotouttanut, koska sama ilmaisu löytyy kohdekielen yhteiskunnassa. *İyi*-osaa lukija erottaa sen olevan käännös. Kyseen ollessa nimi eli substantiivi, se on hankala kääntää kohdekielelle, koska merkitys voi muuttua. Tässä käännösratkaisussa *İyi* tarkoittaa hyvä, mikä on suora-käännös lähdetekstistä eli muodollisesti vastaava käännös. Toinen vaihtoehto olisi ollut *Hoş zihin kartlari* (Kivan mielen kortit), mikä olisi enemmän mielivaltaista käännöstä kuin vapaata käännöstä.

5.4 Käännös esimerkkejä

Käännöksissä ei ole yleensä yhtä oikeaa vastausta. Yhtä sanaa voidaan ilmaista monin eri tavoin. Tämä toi haasteita, kun kyseessä on kuitenkin lyhyet ja muuttaman sanan mittaiset lauseet. Esimerkiksi kortin numero 35 lähdeteksti oli mielestäni abstraktiomaisesti kirjoitettu. Nimittäin siitä voi päätellä montaa eri asiaa. Tämän kortin kohdalla käytin myös omaa näkemystäni asiasta. Leikkiminen-sana kohdekielessä ei olisi vastannut kuvan lausumaa eikä myöskään kortin lausetta. Sen vuoksi leikkiminen-sanan käänsin *eğlenmek*, mikä tarkoittaa hauskanpitoa.

Hyvän mielen korteissa 7, 20 ja 40 esiintyi sana vaaliminen, jonka kääntäminen oli haastavaa, koska kohdekielessä sanalle ei ole suoraa vastinetta. Suomenkielinen vaaliminen-sana on saanut käännöksessä kunkin aiheen kohdalla oman ilmauksensa, jotta lähdekielen efekti säilyy kohdekielessä. Sanavalinnat vastaavat kohdekielen normeja ja sopivat myös kokonaisuuteen tekstissä. Kielitoimiston sanakirjan mukaan vaalia-sana tarkoittaa ”pitää jotakin yllä”. Toivon vaaliminen suorana käännöksenä olisi *umudu tutmak* eli pitää toivosta. Tämä ei kuulosta turkkilaisen korviin oikealta. Sen sijaan *Umudu yitirmemek* tuo oikean viestin lukijalle eli lukijaa autetaan ymmärtämään, ettei menetä toivoa. Ihmissuhteiden vaalimisen olen kääntänyt: ihmissuhteiden jatkaminen. Kauneuden vaalimisen olen kääntänyt kauneuden tärkeänä pitämiseksi. Alla kootuna suomeksi ja turkiksi edellä mainitut.

7 Toivon VAALIMINEN	Umudu YİTİRMEK
20 Ihmissuhteiden VAALIMINEN	İnsan ilişkilerini SÜRDÜRMEK
40 Kauneuden VAALIMINEN	Güzelliği ÖNEMSEMEK

Turkin matkan jälkeen olin iloinen, että pystyin katsomaan asioita eri tavalla, koska tein yhden ison muutoksen, mikä ei olisi tapahtunut ellen olisi kerryttänyt tietoa ja kokemusta. Muutos, jonka tein käännösluonnokseen oli oikean aikamuodon ilmaiseminen. Käännöksen alussa olin vahvasti sitä mieltä, että käännetyn tekstin pitäisi olla futurissa. Korttien viestittäminen toiselle kielelle oli haastavaa, sillä eri kielissä käytetään omia fraaseja kuvaamaan tunteita ja onnellisuutta. Turkin matka ja siellä saamani asiantuntijoiden näkemykset auttoivat minua tekemään oikean ratkaisun aikamuotojen suhteen.

Tekstin ollessa suunnattu johonkin tarkoitukseen se vaikuttaa kääntäjän ratkaisuihin ja lopputulokseen. Käännösprosessini aikana minun on pitänyt myös huomioda, että kuvan ja tekstin suhde ei muuttuisi käännöksen jälkeen. Olen arvioinut kunkin kortin kohdalla erikseen kuvan ja sanan välistä suhdetta. Alla kolme esimerkkiä, joissa olen huomioinut kuvan heijastamaa vihjettä.

1. Hyvän mielen kortissa numero kolme käytetään vahvuus-sanaa. Kuvassa on vesivärikotelo, jonka taustalla on kukkia maljakossa. Suomen kielessä vahvuus-sana tarkoittaa jonkin määrän paljoutta tai jonkin asian vahvaa puolta (Grönros 2012, 472). Sana vahvuus turkin kielellä on *güç* (Atilla 2002, 250). *Güç* tarkoittaa enemmän voimaa kuin vahvuuksia. Alla olevassa käännösratkaisussa olen huomioinut kortin taustalla olevan kuvan, joka viittaa vahvuuteen taidoissa.

3 VAHVUUKSIEN TUNNISTA-
MINEN

3 YETENEKLERİN FARKINDA
OLMAK

MINULLA ON AINUTLAATUISIA
KYKYJÄ

BENİM EŞSİZ YETENEKLERİM
VAR

2. Kortissa numero 35 on maailmanpyörän kuva, jonka otsikkona on leikkiminen. Käännöksessä olen korvannut leikkiminen-sanana hauskanpidolla eli *eğlenmek*. Olen valinnut yläkäsitteen siksi, että suora käännös *oynamak* ei olisi kuvannut kortin sanomaa. Kuten aikaisemmin olen todennut tekstin sisällön välittämisen tärkeydestä, Turkin kielessä *oynamak* tarkoittaa enemmänkin jollakin leikkimistä esimerkiksi nukella. Kuva auttoi löytämään oikean termin kohdekielessä. Olen käyttänyt hauskanpitoa myös itse lauseessa ”Teen hauskoja asioita, jotta tulen iloiseksi”. Alla olevassa käännöksessä olen auttanut lukijaa hahmottamaan, että mistä kortissa on kyse.

35 LEIKKIMINEN

35 EĞLENMEK

TEEN HAUSKOJA ASIOITA NI-
IDEN ITSENSÄ VUOKSI

MUTLULUĞUM İÇİN EĞLENCELİ
ŞEYLER YAPARIM

3. Kortissa numero seitsemäntoista olen käyttänyt osittain vapaata käännöstä, mutta asiasisällön olen säilyttänyt samana. Käännöksessä olen käyttänyt kuvan vihjettä hyödykseni, mikä on selkeyttänyt lähdetekstin sanomaa ja näin ollen kohdekielen kielelliset normit olen pystynyt huomioimaan käännöksessä. Kuvassa on nais- ja mieshenkilö, jotka katsovat toisiaan halaillen rannalla. Lauseen käänsin seuraavasti: *Karşımdaki kişi için*

önemli olan şeylere ben de ilgi duyarm eli "Vastassani olevan ihmisen tärkeisiin asioihin, näytän kiinnostustani". Eli sanalle "toiselle" olen käyttänyt korvaavan termin "vastassa oleva". Toinen vaihtoehto olisi ollut suora käännös eli *başkası*. Se olisi taas ollut epämääräinen kohdekielen lukijan kannalta, sillä *başkası* voi olla kuka vaan. Alla vielä uudelleen selkeästi ilmaistuna:

17 KIINNOSTUKSEN OSOITTA- MINEN	OLEN KIINNOSTUNUT SIITÄ, MIKÄ ON TOISELLE TÄRKEÄÄ
17 İLGİ GÖSTERMEK	KARŞIMDAKİ KİŞİ İÇİN ÖNEMLİ OLAN ŞEYLERE BEN DE İLGİ DUYARM

Tässä kohtaa haluaisin vielä tuoda esille joitain kortissa olevia sanoja, joita oli hankala kääntää. Kääntämisen haasteena oli esimerkiksi sanojen monimerkityksellisyys. Käänsin sanat kohdekieleen sopivaksi kuitenkin säilyttäen koko kortin sanoman. Alla taulukko tekemistäni valinnoista käännösten suhteen, joissa olen huomioinut myös otsikon ja lauseen yhteistä vaikutusta toisiinsa.

TAULUKKO 2. Käännösvalinnat

Kortin numero	Suomenkielinen sana	Turkinkielinen käännöratkaisu
6	Kasvaa	İllerleyebilmek (Mennä eteenpäin)
15	Sisukkuus	Kararlilik göstermek (Päätäväisyys)
25	Myötätunto	Merhametli olmak (Armollinen)
30	Ystävällisyys	Arkadaş canlisi (Ihmisläheinen)
35	Leikkiminen	Eğlenmek (Hauskanpito)
37	Sisällä oleva tieto	İç ses (Sisäinen ääni)
41	Ammentaa	Almak (Ottaa)
48	Pitkäjänteinen	Sabirli (Kärsivällinen)

5.5 Käännöksen viimeistely

Viimeistelyvaiheessa luin käännöksen läpi myös ääneen, jotta pystyisin arvioimaan lopputuloksen paremmin. Olin saanut kerättyä paljon tietoa ja olin kehittynyt vuoden aikana niin sanallisesti kuin kieliopillisesti. Loppuvaiheessa pystyin tekemään oikeita valintoja helposti ja pystyin muokkaamaan omia valintojani oikeaksi.

5.6 Aikataulutus

Syyskuussa 2018 päätin tehdä käännöstyön Hyvän mielen korteista. Alustava työskentelysuunnitelmani ja aikatauluni alkoi hahmottua lokakuussa 2018 syvemmällä tutustumisella käännettävään lähdemateriaaliin, josta laadin ideapaperin. Ideapaperini esittely seminaarissa tapahtui lokakuun lopussa vuonna 2018.

Marras- ja joulukuussa 2018 tarkensin ideapaperini sisältöä aikataulun osalta, ja samalla perehdyin tiedonhakuprosessiin. Huomasin, että minun oli vaikea jatkaa kirjoittamista, koska oli paljon ideoita, mutta en tiennyt mistä aloittaa kirjoittamisen. Tiedonhakua tein niin suomen kielellä kuin myös turkin kielellä. Perehdyttyäni aiheeseen paremmin, tekstin kirjoittaminen alkoi sujua. Jäsensin asiat ja tein tarkan suunnitelman. Olin päässyt hyvään vauhtiin, siksi päätin edetä nopeasti ja laatia käsikirjoituksen helmikuun puolella välissä valmiiksi seminaaria varten. Tavoitteeni oli jättää opinnäytetyöni esitarkastukseen 1.4.2019, jonka jälkeen melko pian esittäisin opinnäytetyöni julkistamisseminaarissa. Opinnäytetyöni oli tarkoitus olla valmis 2.5.2019.

Tiedonhaun yhteydessä huomasin, etten pysty etenemään ilman käännöksen tekemistä. Päätin aloittaa jo tässä vaiheessa tekstien kääntämisen, vaikka olin suunnitellut, että käännöksen teen vasta käsikirjoituksen yhteydessä. Esittelin opinnäytetyösuunnitelmani tammikuun lopussa 2019 järjestetyssä seminaarissa. Pian sen jälkeen tapasin työelämäohjaajani ja tarkastelimme yhdessä käännök-

set. Sain myös kirjallisen kommentin käännöksistä työelämäohjaajaltani. Kommentit olivat hyödyllisiä, sillä sain uutta näkökulmaa ja pystyin muokkaamaan lauserakenteita ja sisältöä. Käännöstyön ohella aloitin käsikirjoituksen laatimisen.

Opinnäytetyölle suunnittelemani aikataulu oli hyvin tiukka. Kääntäminen vei paljon aikaa. Uudessa suunnitelmassani päätin esittää käsikirjoitukseni lokakuun 2019 seminaarissa, ja työni olisi valmis joulukuussa 2019. Näin saisin rauhassa perehtyä asioihin ja kirjoittaa käsikirjoitustani asiantuntevammin.



KUVIO 1. Toteutunut aikataulu

Opinnäytetyöni sijoittuu laajalle ajanjaksolle kuten kuviosta voi huomata. Tämän takia tein muistiinpanoja, jotta voin tehdä havaintojani ja muistella esimerkiksi alussa tekemiäni ratkaisuja. Tein muistiinpanoja tärkeistä käsitteistä ja aiheista, joita minun kannatti kirjoittaa opinnäytetyöni raporttiin.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli vertailla käännöstyön avulla työkielieni, suomen ja turkin kielen välisiä kulttuuriin liittyviä ominaispiirteitä ja niiden eroja Hyvän mielen korttien avulla. Käännöksen viimeistelyvaiheessa tarkistaessani käännöstekstiä, huomasin suuren muutoksen. Pystyin nimittäin katsomaan asioita laajemmin, koska olin kehittynyt huomasti.

Pääsin tavoitteeseeni, jonka olin asettanut alussa. Tunnesanavarastoni on laajentunut, luku- ja kirjoitustaitoni ovat kehittyneet entisestään opinnäytetyön aikana. Olen oppinut tiedonhaun tärkeyden ja sen käyttämisen monipuolisemmin. Opinnäytetyöni aikana tekemäni matka Turkkiin oli ainutlaatuinen kokemus turkin kielen kehittämisen kannalta ja etenkin kohdekielen yhteiskunnan ja kulttuurin tuntemuksen kannalta. Aluksi harmitti, kun en pysynyt alkuperäisessä aikataulusuunnitelmassani, mutta jälkikäteen ajatellessani asiaa olen tyytyväinen loppu ratkaisuun. Olen saanut paljon uusia tietoja ja taitoja tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyöni tietoperusta koostui positiivisesta psykologiasta ja kääntämisen teoriasta. Keskityin keskeisiin käännösteorioihin, joita toteutin käännösstrategioiden avulla. Kommentoitu käännös oli pitkä prosessi, jonka eteen piti tehdä kovasti työtä. Kääntäminen oli todella vaativaa, mutta myös erittäin antoisaa. Käännösten kohdalla piti tehdä erikseen kompromisseja. Kielitaidon lisäksi piti osata molempien kielten kielioppia erinomaisesti, jotta käännös olisi selkeä ja luotettava. Kulttuurierot olivat isossa roolissa tässä käännöstyössä. Opinnäytetyön avulla tuli esille, että onnellisuuden kokemus on samanlaista eri kulttuureissa vaikkakin onnen lähteet ovat erilaisia.

Uskon, että Hyvän mielen korteista on suurta hyötyä työelämässä eri aloilla. Joustava mieli näkee vaihtoehtoja siellä, missä on huolta tai ylitsepääsemätöntä seinää. Näitä tilanteita voi olla työn ohjauksessa, lasten kanssa työskennellessä tai monikulttuurillisessa yhteisössä työskenneltäessä. Kielen valinnalla voidaan korostaa tai piilottaa tunteita. Omalla äidinkielellä ilmaista tunnetta koetaankin

pääasiassa voimakkaammin kuin vieraskielinen puhe. Tämän takia sopiva kieli auttaa muotoilemaan tunteita koskevan puheen vastaamaan paremmin tunteuksia.

Opinnäytetyöni ulkoasu, selkeys ja johdonmukaisuus auttavat lukijoita saamaan uusia näkökulmia ajatuksilleen. Tästä työstä eniten hyötyvät tulkit ja kääntäjät, mutta myös korttia käyttävät yksityiset ihmiset ja organisaatiot. Opinnäytetyöni herättää varmasti kiinnostusta myös lukijoita, jotka ovat kiinnostuneet kulttuurien välisestä kielellisestä erosta.

Yhteistyö Hyvän mielen korttien tekijöiden kanssa olisi ollut erittäin mielenkiintoista. He ovat alkuperäiskirjoittajia ja kuvittajia, ja tietävät parhaiten mihin tarkoitukseen kortit tulevat. Heidän näkemyksensä olisi selkeyttänyt käännösratkaisuja etenkin kuvien osalta.

Opinnäytetyöprosessi kehitti minua erityisesti käännösalan ammattilaisena. Olen saanut kääntäjän ammatillisen pohjan, jota voin hyödyntää jatkossakin. Opinnäytetyöprosessin aikana opin arvostamaan toisten tekemiä lopputöitä ja kunnioittamaan heitä ammattilaisina. Pidän haasteista ja tämä oli minulle uusi miellyttävä kokemus. Saman tyyppisistä korteista ei ole kukaan muu aikaisemmin tehnyt opinnäytetyötä saatikaan Hyvän mielen korteista. Suosittelen lämpimästi muille tulkkiopiskelijoille tämän tyyppisiä käännöstöitä, sillä työ on monipuolista ja opettavaista. Lopuksi haluan kiittää kaikkia, jotka tukivat minua koko tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

LÄHTEET

- Atilla, J. (2002). *Suomi-turkki-suomi-taskusanakirja*. (2.uud. p.). Helsinki: WSOY.
- Bodó, Z. (2009). Kulttuuri kääntämisen haasteena. Teoksessa A. Indström & S. Sosa (toim.), *Kielissä kulttuurien ääni*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Çapcioğlu, İ. & Bilgin, Ö. (2012). Yaşlılara yönelik dini sosyal hizmet uygulamaları çerçevesinde yaşlılık ve dindarlık ilişkisinin tarihseğelişimi ve ülkemizdeki durumu üzerine. Saatavilla <https://trdizin.gov.tr/publication/show/pdf/paper/TVRJMK56SXhNUT09>
- Değirmenci, C. (2013). *Stres Empati Özgüven*. Istanbul: Neden Kitap.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2010). Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä, Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Saatavilla https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta_opas.pdf
- Grönros, E. (toim.) (2012). *Kielitoimiston sanakirja*. (3. uud. p.). Helsinki: Kotimaisten kielten tutkimuskeskus.
- Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (2018). World Happiness Report 2018, New York: Sustainable Development Solutions Network. Saatavilla <https://worldhappiness.report/ed/2018/>
- Kielitoimistonsanakirja. Saatavilla 16.9.2019 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>
- Kumpulainen, M. (2015). Kääntäjä viestinnän asiantuntija. Teoksessa S. Aaltonen, N. Siponkoski & K. Abdallah (toim.), *Käännetyt maailmat, Johdatus käännösviestintään*. (23–39). Tallinna: Gaudeamus.
- Kütük, H. & Badaweih, M. (2007). Miten kulttuuria ja kulttuurien vertailua opetetaan. Teoksessa S. Latomaa (toim.), *Oma kieli kalkan kallis. Opas oman äidinkielen opetukseen*. (s.104–109). Helsinki: Opetushallitus.
- Martela, F. (2014). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima*. (s. 30–62). Jyväskylä: PS-kustannus.

- MTV uutiset (12.01.2016). Artikkel. Se, mihin keskityt, lisääntyy – opettele hallitsemaan mieltäsi. Saatavilla <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/se-mihin-keskityt-lisaantyy-opettele-hallitsemaan-miel-tasi/5637712#gs.i86bl3>
- Oittinen, R. (2004). *Kuvakirja kääntäjän kädessä*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Oittinen, R. (2007). Tekstilaji ja strategia: ajatuksia kaunokirjallisuudesta kääntämisestä. Teoksessa R. Oittinen & P. Mäkinen (toim.), *Alussa oli käännös*. (s. 165–185). Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Positiivinen psykologia. Johdanto positiiviseen psykologiaan & resursseja. Saatavilla 28.10.2016 <http://www.positiivinenpsykologia.fi/index.php/positiivinen-psykologia/>
- Probirskaja, S. (2018). Kielellinen ensiapu arjessa ja kiireessä. Teoksessa K. Koskinen., J. Vuori & A. Leminen (toim.), *Asioimistulkkaus monikie-lisen yhteiskunnan arkea* (s. 197–218). Tampere: Vastapaino.
- Psikologi Marketi. Terapotik kartlar. Habitat Kartlari. Saatavilla 23.9.2019 <https://www.psikologimarketi.com/Habitat-Kartlari,PR-1478.html>
- PS-kustannus. Tuotteet. Hyvän mielen kortit. Saatavilla 20.1.2019 <https://www.ps-kustannus.fi/tuotteet/Hyv%C3%A4n-mielen-kortit.html>
- Pyykkönen, J. (2012). *Turkin kielen oppia suomenkielisille*. Tampere: JAP-Publisher.
- Roslöf, R. & Veitonen, U. (2006). Suomalaisen viittomakielen kääntäminen ja käännösteoriat. Teoksessa N. Hytönen & T. Rissanen (toim.), *Käden Käänteessä, Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä*. (s.108–120). Helsinki: Finn Lectura.
- Seslisözlük. Ara. Frekans. Saatavilla 24.11.2019 <https://www.seslisozluk.net/frekans-nedir-ne-demek/>
- Sosiaali- ja terveysalan Tietopalvelu. Hyvän mielen kortit. Mielikuvaharjoituksissa on voimaa. Saatavilla 22.9.2019 <https://www.sosiaalialantietopalvelu.fi/kampanjat/6895.html>
- Tarhan, N. (2012). *Mesnevi terapi*. (10. p.). İstanbul: Timaş.
- TEPA-termipankki. Haku. Taajuus. Saatavilla 24.11.2019 <http://www.tsk.fi/tepa/fi/haku/taajuus>

- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Työn tueksi. Menetelmät. Voimavaralähtöiset menetelmät. Saatavilla 17.1.2018 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat
- Tieteen termipankki. Kommentoitu käännös. Saatavilla 17.11.2019 https://tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:kommentoitu_k%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6s
- Tieteen termipankki. Käännösstrategia. Saatavilla 28.10.2019 <https://tieteentermipankki.fi/wiki/K%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6stiede:k%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6sstrategia>
- Tommola, J. (2004). Mikä on kääntämisen ja tulkkauksen ydin? Teoksessa J. Tommola. (toim.), *Kieli, teksti ja kääntäminen Language, text and translation* (s. 9-20). Turku: Turun yliopisto, englannin kielen kääntäminen ja tulkkaus.
- Tommola, J. (2006). Muoto ja merkitys kääntämisessä ja tulkkauksessa. Teoksessa J. Tommola. (toim.), *Kieli ja kulttuuri kääntäjän työvälineenä* (s. 9–24). Turku: Turun yliopisto, englannin kielen kääntäminen ja tulkkaus.
- Türk Dil Kurumu. Saatavilla 22.9.2019 http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=keleme&guid=TDK.GTS.5d835db2620d98.15335367
- Türkiye İstatistik Kurumu. Yayınlar. Yaşam Memnuniyeti Araştırması. Saatavilla 22.8.2019 <https://biruni.tuik.gov.tr/yayin/views/visitorPages/index.zul>
- Vehmas-Lehto, I. (2002). *Kopiointia vai kommunikointia, johdatus käännösteoriaan*. (3. uud. p.). Helsinki: Finn Lectura.
- Vehmas-Lehto, I. (2006). Relevanssiteoriastako ratkaisu kääntämisen ongelmiin. Teoksessa N. Hytönen & T. Rissanen (toim.), *Käden käänteessä, Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä*. (s.84–107). Helsinki: Finn Lectura.
- Vehmas-Lehto, I. (2007). Kääntäjän työ. Teoksessa R. Oittinen & P. Mäkinen (toim.), *Alussa oli käännös*. (s. 35–49). Tampere: Tampereen Yliopisto.

Öztürk, M. (2018). *Dervişin teselli koleksiyonu, Doğu'dan Batı'dan 99 Teselli*. (8. uud. p.). İstanbul: Hayykitap.

LIITE 1: Hyvän mielen korttien käännökset

1 KIITOLLISUUS	ELÄMÄSSÄNI ON ASIOITA, JOTKA OVAT HYVIN
1 ŞÜKRETMEK	HAYATIMDAKİ İYİ OLAN ŞEYLER İÇİN ŞÜKREDERİM
2 MERKITYKSEN KOKEMINEN	TEEN ASIOITA, JOTKA OVAT ITSELLENI TÄRKEITÄ
2 HAYATI ANLAMLANDIRMAK	KENDİM İÇİN ANLAMLI ŞEYLER YAPARIM
3 VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN	MINULLA ON AINUTLAATUISIA KYKYJÄ
3 YETENEKLERİN FARKINDA OLMAK	BENİM EŞSİZ YETENEKLERİM VAR
4 HYVÄN TEKEMINEN	TEEN HYVÄÄ ITSELLENI JA MUILLE
4 İYİLİK YAPMAK	HEM KENDİME HEM BAŞKALARINA İYİLİK YAPARIM
5 ILOITSEMINEN	ILOITSEN ARJEN PIENISTÄ IHMEISTÄ
5 MUTLU OLMAK	GÜNDELİK HAYATIMDA UFAK ŞEYLERDEN MUTLU OLURUM
6 OMAN POTENTIAALIN HYÖDYNTÄMINEN	VOIN YLITTÄÄ RAJANI JA KASVAA
6 KENDİ POTANSİYELİNDEN FAYDALANMAK	SINIRLARIMI AŞIP İLERLEYEBİLİRİM
7 TOIVON VAALIMINEN	HALUAMANI ASIAT OVAT MINULLE MAHDOLLISIA
7 UMUDU YİTİRMEK	İSTEDİKLERİM BENİM İÇİN MÜMKÜNDÜR

8 ONNISTUMISEN JUHLISTAMINEN	NAUTIN OMISTA JA TOISTEN ONNIS- TUMISISTA
8 BAŞARIYI KUTLAMAK	HEM KENDİMİN HEM DE BAŞKALARI- NIN BAŞARILARINDAN MUTLU OLU- RUM
9 OMAN VOIMAN TUNNISTAMINEN	MINULLA ON VOIMAA SAAVUTTA ASIAT, JOITA TARVITSEN
9 KENDİ GÜCÜNÜN FARKINDA OL- MAK	İSTEDİĞİM ŞEYLERİ ELDE ETMEK İÇİN YETERLİ GÜCÜM VAR
10 HUOMION KESKITTÄMINEN	SE MIHIN KIINNITÄN HUOMIONI, KAS- VAA
10 KAFADA BÜYÜTMEK	NEYE ÇOK ODAKLANIRSAM O ŞEY KAFAMDA BÜYÜR
11 SITOUTUMINEN	OLEN SITOUTUNUT SAAVUTTAMAAN TAVOITTEENI, VAIKKA SE VEISIKIN AIKAA
11 SÖZ VERMEK	NE KADAR UZUN SÜRERSE SÜRSÜN, AMACIMA ULAŞACAĞIMA SÖZ VERİYORUM
12 SUOJAUTUMINEN	SUOJAUDUN HÄIRITSEVILTÄ ASI- OILTA JA IHMISILTÄ
12 KORUNMAK	BENİ RAHATSIZ EDEN ŞEYLERDEN VE İNSANLARDAN KENDİMİ KORU- RUM
13 JOUSTAVUUS	VOIN TEHDÄ MYÖS PÄINVASTOIN KUIN AJATTELIN
13 ESNEK OLMAK	DÜŞÜNDÜĞÜM ŞEYİN TERSİNİ DE YAPABİLİRİM
14 HALLINNASTA LUOPUMINEN	SALLIN ASIOIDEN TAPAHTUA YLLÄT- TÄVILLÄKIN TAVOILLA

14 KONTROLÜ BIRAKMAK	BAZI ŞEYLERİN HAYATIMA ŞAŞIRTICI BİR ŞEKİLDE GİRMESİNE İZİN VE- REBİLİRİM
15 SISUKKUUS	PYSTYN VENYMÄÄN JA JAKSAMAAN PIDEMMÄLLE
15 KARARLILIK GÖSTERMEK	ESNEK OLABİLİR VE UZUN SÜRE DAYANABİLİRİM
16 YHTEYDEN LUOMINEN	OSAAN VIRITTÄYTYÄ SAMALLE TAA- JUUELLE TOISTEN KANSSA
16 İRTİBAT KURMAK	BAŞKA İNSANLARLA AYNI FREKANSI YAKALAYABİLİRİM
17 KIINNOSTUKSEN OSOITTAMINEN	OLEN KIINNOSTUNUT SIITÄ, MIKÄ ON TOISELLE TÄRKEÄÄ
17 İLGİ GÖSTERMEK	KARŞIMDAKİ KİŞİ İÇİN ÖNEMLİ OLAN ŞEYLERE BEN DE İLGİ DUYARM
18 HAAVOITTUVUUDEN PALJASTAMI- NEN	USKALLAN PALJASTAA HAAVOITTU- VUUTENI
18 KIRGINLIĞI BELLİ ETMEK	KIRGINLIĞIMI KORKUSUZCA İFADE EDERİM
19 KUUNTELEMINEN	KUUNTELEMALLA OSOITAN ARVOS- TAVANI TOISTA
19 DİNLEMEK	BAŞKASINA VERDİĞİM DEĞERİ ONU DİNLEYEREK GÖSTERİRİM
20 IHMISSUHTEIDEN VAALIMINEN	YLLÄPIDÄN IHMISSUHTEITA, JOISTA SAAN VOIMAA JA ENERGIAA
20 İNSAN İLİŞKİLERİNİ SÜRDÜRMEK	BANA GÜÇ VE ENERJİ VEREN İLİŞKİLERİME DEVAM EDERİM
21 RAJOJEN ASETTAMINEN	OSAAN ASETTAA MUILLE IHMISILLE RAJAT

21 SINIRLARI BELİRLEMEK	BAŞKA İNSANLAR İLE ARAMA SINIR KOYABİLİRİM
22 TARPEIDEN ILMAISEMINEN	KERRON RAKENTAVASTI, MITÄ TARVITSEN
22 İHTİYAÇLARI BELİRTMEK	İHTİYACIM OLAN ŞEYLERİ YAPICI BİR ŞEKİLDE BELİRTİRİM
23 SANOJEN VALITSEMINEN	VALITSEN SANANI RAKENTAVASTI
23 SÖZLERİ SEÇMEK	SÖZLERİMİ YAPICI OLARAK SEÇERİM
24 TOSIASIOIDEN HYVÄKSYMINEN	NÄEN ASIAT SELLAISINA KUIN NE OVAT
24 GERÇEKLERİ KABULLENMEK	OLAYLARI OLDUĞU GİBİ GÖRÜRÜM
25 MYÖTÄTUNTO	OSAAN ELÄYTYÄ TOISETEN ASEMAAN JA AUTTAA
25 MERHAMETLİ OLMAK	KENDİMİ BAŞKALARININ YERİNE KOYUP, ONLARA YARDIMCI OLURUM
26 MYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN	HYVÄKSYN ITSENI KOKONAAN
26 KENDİNE MERHAMET GÖSTERMEK	KENDİMİ OLDUĞUM GİBİ KABUL EDİYORUM
27 ANTEEKSİ ANTAMINEN MUILLE	ANNAN ANTEEKSİ SILLE, JOKA ON LOUKANNUT MINUA
27 BAŞKALARINI AFFETMEK	BENİ İNCİTEN BİRİNİ BAĞIŞLAYABİLİRİM
28 ANTEEKSİ ANTAMINEN ITSELLE	ANNAN ANTEEKSİ ITSELLENİ
28 KENDİNİ AFFEDEBİLMEK	KENDİMİ AFFEDERİM
29 KIELTEISYYDESTÄ LUOPUMINEN	PÄÄSTÄN IRTI AJATUSMALLEISTA, JOTKA HANKALOITTAVAT ELÄMÄÄNİ
29 OLUMSUZLUKTAN VAZGEÇMEK	HAYATIMI ZORLAŞTIRAN OLUMSUZ DÜŞÜNCELERDEN VAZGEÇERİM

30 YSTÄVÄLLISYYS	OLEN YSTÄVÄLLINEN KAIKILLE
30 ARKADAŞ CANLISI	HERKESE ARKADAŞÇA DAVRANIRIM
31 UTELIAISUUS	ELÄMÄNI ON TÄYNNÄ MAHDOLLI- SUUKSIA
31 MERAK	HAYATIM FIRSATLARLA DOLU
32 TUTKIMINEN	TARKASTELEN ASIOITA ERI NÄKÖ- KULMISTA
32 ARAŞTIRMAK	KONULARI FARKLI AÇILARDAN BAKA- RAK İNCELERİM
33 KOKEILEMINEN	TEEN UUSIA ASIOITA JA OPIN EPÄ- ONNISTUMISISTANI
33 DENEMEK	YENİ ŞEYLER DENERİM VE HATALA- RIMDAN DA DERS ÇIKARIRIM
34 SEIKKAILEMINEN	ELÄMÄNI ON SEIKKAILUA
34 MACERACILIK	HAYATIM BİR MACERADIR
35 LEIKKIMINEN	TEEN HAUSKOJA ASIOITA NIIDEN IT- SENSÄ VUOKSI
35 EĞLENMEK	MUTLULUĞUM İÇİN EĞLENCELİ ŞEY- LER YAPARIM
36 UNELMOIMINEN	LUON MIELESSÄNI UNELMANI TO- DEKSI
36 HAYAL KURMAK	HAYAL KURARIM VE ONU GERÇEKLEŞTİRİRİM
37 INTUITIO	LUOTAN SISÄLLÄNI OLEVAAN TIE- TOON
37 SEZGİ	İÇ SESİME GÜVENİYORUM
38 PALAUTTEEN PYYTÄMINEN	PYYDÄN MUILTA PALAUTETTA KEHI- TYKSENI TUEKSI

38 YORUM İSTEMEK	KİŞİSEL GELİŞİMİM İÇİN BAŞKALARI- NIN GÖRÜŞÜNÜ ALIRIM
39 PYSÄHTYMINEN 39 ARA VERMEK	OLEN TÄSSÄ JA NYT ŞİMDİ, BURADAYIM
40 KAUNEUDEN VAALIMINEN 40 GÜZELLİĞİ ÖNEMSEMEK	HUOMAAN YMPÄRILLÄNİ OLEVAN KAUNEUDEN ÇEVREMDEKİ GÜZELLİKLERİ FARK EDİYORUM
41 LUONNOSTA NAUTTIMINEN 41 DOĞANIN TADINI ÇIKARMAK	AMMENNAN VOIMAA LUONNOSTA DOĞADAN GÜÇ ALIRIM
42 KEHOSTA HUOLEHTIMINEN 42 VÜCUDA ÖZEN GÖSTERMEK	KUUNTELEN, MITÄ KEHONI TARVIT- SEE VÜCUDUMUN SESİNİ DİNLERİM
43 LEPÄÄMINEN 43 DINLENMEK	ANNAN TAUON KIRKASTAA AJATUK- SENI DÜŞÜNCELERİMIN BERRAKLAŞMASI İÇİN KENDİME ARA VERİRİM
44 YKSINKERTAISTAMINEN 44 SADELEŞTİRMEK	VAALIN ELÄMÄN PIENIÄ YKSINKER- TAISIA ASIOITA HAYATIN İÇİNDEKİ SADELİKLERİ UFAKTA OLSA ÖNEMSERİM
45 VOIMAVAROJEN VAALIMINEN 45 GÜÇ KAYNAGINI BESLEMEK	TEEN ASIOITA, JOTKA TUOVAT MI- NULLE ILOA JA VOIMAA BANA MUTLULUK VEREN VE GÜÇLENDİREN ŞEYLERİ YAPARIM

46 TILANTEEN HAHMOTTAMINEN	YMMÄRRÄN, MITKÄ ASIAT VAIKUTTA- VAT ELÄMÄÄNI
46 DURUMU ALGILAMAK	HAYATIMI ETKİLİYEN DURUMUN FAR- KINDAYIM
47 VALITSEMINEN	ELÄN ARVOJENI MUKAISTA ELÄMÄÄ
47 SEÇMEK	HAYATIMI DEĞERLERİME GÖRE YAŞARIM
48 SYVENTYMINEN	PEREHDYN ASIOIHIN KESKITY- NEESTI JA PITKÄJÄNTEISESTI
48 DERİNLEŞMEK	OLAYLARI DİKKATLİ VE SABIRLI BİR ŞEKİLDE İNCELERİM
49 TAVOITTEELLISUUS	TEEN TÖITÄ SUUNNITELMALLISESTI JA SAAVUTAN TAVOITTEENI
49 HEDEFE ODAKLANMAK	HEDEFLERİME ULAŞMAK İÇİN PLANLI ÇALIŞIRIM
50 ODOTTAMINEN	TOIMIN, KUN ON OIKEA HETKI
50 BEKLEMEK	ZAMANI GELDİĞİNDE HAREKETE GEÇERİM
51 EPÄVARMUUDEN SIETÄMINEN	HYVÄKSYN SEN, ETTEN TIEDÄ
51 BELİRSİZLİĞE MÜSAADE ETMEK	BİLMEDİĞİMİ DE KABULLENİRİM
52 PALVELEMINEN	OLEN OSA JOTAIN ITSEÄNI SUUREM- PAA
52 HİZMET ETMEK	KENDİMDEN ÇOK DAHA BÜYÜK BİRŞEYİN PARÇASIYIM
53 IRTI PÄÄSTÄMINEN	PÄÄSTÄN IRTI SIITÄ, MIKÄ EI ENÄÄ PALVELE
53 ÖZGÜRLEŞMEK	BANA FAYDASI OLMAYAN ŞEYLERİ ARDIMDA BIRAKIRIM

LIITE 2: Hyv n mielen korttien k ytt ohjeen k  nn s

HYV N MIELEN KORTIT ( Y  ZIH N KARTLARI)

Kartlar kişisel geli minizi destekler ve farkli şekillerde oynanabilir. Örneğin, tek başınıza veya iki kişi karşılıklı şekilde arkadaşınızla, aile  yelerinizden biriyle ve rehberinizle ile beraber oynayabilir, ya da grup halinde arkadaşlarınızla, i  yerinizde toplantı sırasında, rehberinizin önerisiyle bir kişisel gelişim grubuyla beraber de oynayabilirsiniz.

KARTLARIN KULLANIM  RNE  

Kendinize beş dakika zaman ayırın. Kartları resimli yüzleri aşağı bakacak şekilde masada veya yerde karıştırın. Gözünüzü bir anlığına kapatın ve iki kez derin derin nefes alın. Kafanızdaki tüm düşüncelerden arınmaya, ayrıca açık fikirli, anlayışlı ve pozitif olmaya çalışın.

Karttaki resme bakın. Ne görüyorsunuz? Bu resim sizde ne tür düşünceler, duygular veya bedensel hisler uyandırıyor?

Sonra kartta yazılı olan cümleyi okuyun. Bu cümleyi i inizden veya sesli olarak birkaç kez tekrarlayın. Siz de ne tür bir duygu uyandırdı? Zihninizde ne tür düşüncelere ve duygulara sebep oldu? Belki de bu cümle zihninizde başka bir resmi daha canlandırdı. Tam o anda bu cümlenin sizin için ne ifade ettiğini d   n n. O anda aklınıza ne gelirse gelsin, onu olduğu gibi kabullenin.

Son olarak, aklınızda tuttuğunuz bu cümleyi, ertesı gün herhangi bir ortamda size yol gösterici olarak kullanın. Ayrıca bu düşünceye sebep olan resmin fotoğrafını çekebilir ve e-postayla kendinize gönderebilirsiniz, daha sonra masaüstü arka planı olarak bilgisayarınızda kullanabilir veya işyerinde mesai saatlerinde çalışma masasında bulundurabilirsiniz. Eğer isterseniz bu resmi sosyal medyada paylaşabilir veya elektronik ortamda arkadaşlarınıza da gönderebilirsiniz.

Zihninize ilham verici anlar dilerim!

Selamlarımla Maaretta

Not: Hyv n mielen taidot isimli kitabımdan daha fazla fikir ve kartların nasıl kullanılacağına dair bilgi edinebilirsiniz. Kitabın yayınevi: PS-kustannus.

NÄIN KÄYTÄT HYVÄN MIELEN KORTTEJA

Kortteja voi käyttää kasvun tukena monin eri tavoin: yksin, ystävän, perheenjäsenen tai tukihenkilön kanssa kahden kesken, ystävien kesken, työpaikan tiimipalaverissa, ammattilaisen aloitteesta tai ohjatussa ryhmässä.

ESIMERKKI HYVÄN MIELEN HETKESTÄ

Varaa itsellesi aikaa viisi minuuttia. Sekoita kortit kuvapuoli alaspäin pöydälle tai lattialle. Sulje silmäsi hetkeksi ja hengitä pari kertaa syvään. Pyri tyhjentämään pääsi kaikista ajatuksista ja olemaan avoin ja vastaanottavainen. Nosta sitten summamutikassa yksi kortti.

Katso kortissa olevaa kuvaa. Mitä näet? Millaisia ajatuksia, tunteita tai kehollisia aistimuksia kuva sinussa herättää?

Lue sitten kortissa oleva vahvistuslause. Toista lause mielessäsi tai ääneen muutaman kerran. Kuuntele, mitä se sinussa herättää. Millaisia ajatuksia ja tunteita mieleesi nousee? Saatat myös nähdä mielessäsi jonkin uuden kuvan. Pohdi, mitä lause voisi merkitä sinulle juuri nyt siinä tilanteessa, jossa olet. Mitä tahansa pintaan nouseekin, pyri suhtautumaan siihen uteliaan hyväksyvästi.

Paina lopuksi lause mieleesi ja ota se ohjenuoraksi alkavaan päivään tai tilanteeseen, johon olet menossa seuraavaksi. Voit myös ottaa siitä kuvan ja lähettää itsellesi sähköpostiin, asettaa taustakuvaksi tai pitää esillä työpöydällä työpäivän ajan. Voit halutessasi jakaa ottamasi kuvan sosiaalisessa mediassa tai lähettää sen sähköisesti ystävällesi.

Insprivoivia hyvän mielen hetkiä Sinulle!

t. Maaretta

PS. Lisää ideoita ja korttien käyttötapoja löydät kirjastani *Hyvän mielen taidot* (PS-kustannus).