



Viiivita kommisöömisega ja naudi seda!

Mis on pistmist kommi söömisel või naudinguga edasilükkamisel ning inimese edukusel ja õnnel? Väga palju.

Endel Hango, Liis Aavaste-Hango

Self II koolitajad

Nagu selgub ühest juba klassikaks muutunud uuringust, on neil otsene seos – rohkemate kommidel nimel naudingut edasi lükkavad lapsed on täiskasvanutena nii edukamad kui ka õnnelikumad. Tänapäeval on sellest palju õppida just enesearendamise ning -motiveerimise kontekstis.

Enesearendamine on tähtis. Seda teavad peaaegu kõik, aga tundub, et sellega tegelevad siiski vähesed. Miks? Sest ennast selleks motiveerida on keeruline, vähemalt sellisel moel, et tegevus oleks ka nauditav, mitte mingi enesepiitsutamise. Ka Rujal on vana lugu: “... inimene õpib kogu elu, sureb aga ikka lollina ...” – milleks siis üldse vaeva näha.

Parem varblane peos kui tuvi katusel?

Peaaegu traditsiooniks on saanud loobuda kiire naudinguga nimel pikemast – tihti arendavast – perspektiivist. Poliitikul on esikohal valimislubadused ja populaarsus; tööline lahkeb töölt ja hoiab suu kinni peo peale laotud 20 000 krooni eest; rullnoka, ja mitte ainult nemad, elavadki stiilis “ninnu täis ja noku tühjaks”: korraliku hariduse omandamise asemel, mis muidugi võtab kaua aega ja nõuab pühendumist, käiakse pärast keskkooli mõnel täienduskoolitusel ja edaspidi kulgeb elu ühelt töökohalt teisele, mida saadab unistus mõnusast nädalavahetusest. Mis seal imestada, ütleb ju Eesti vanasõnagi, et parem varblane peos kui tuvi katusel.

Siiski võiks iga inimese esmane ülesanne

olla arendada endas võimet seda esmast naudingut edasi lükata. Ehk kedagi motiveerib seda tegema uuring, mille tulemused kinnitavad, et need lapsed, kes suudavad naudingut edasi lükata, on tulevikus edukamad ja õnnelikumad. Katses paluti lastel kommi mitte kohe süüa, sest hiljem on tal lootust saada veelgi komme. Osa sõi hoolimata lubadusest antud kommi kohe ära, osa jättis söömata (ning sai hiljem kommi tõesti juurde). Aastaid hiljem tehtud võrdlusandmete põhjal olid naudingut edasi lükanud teistest edukamad nii objektiivsete andmete alusel kui ka õnnelikumad subjektiivselt hinnatuna.

Esmaabi vs ravi

Meditsiiniteaduses eristatakse selgelt kahte suunda: esmaabi ehk esmane sekkumine ja haiguse ravi. Õnnetuse puhul, mille käigus on inimene endal kirvega näpu maha löönud, on esmaseks ülesandeks verejooksu peatamine ning ohvri arsti juurde toimetamine. Edasi vaadatakse, kas näppu õnnestub päästa, kuidas haav võimalikult hästi paraneks, vajadusel taastusravi, jne. Esmaabi ja ravi põhimõtted on kohati vastandlikud. Kvaliteetne esmaabi võib hilisemat ravi tublisti kergendada ning oskamatu esmaabi vahel ravi ka võimatuks teha.

Täpselt sama erisus kehtib ka elus laiemalt. Inimene peaks aru saama, miks ta midagi teeb, s.t tegutsema teadlikult. Kõigepealt tuleb otsustada, kas tegemist on esmaabiga või raviga. Kui on vähimigi kahtlus, et tegemist on olukorraga, kus ajutine võib osutuda igaveseks, on tegemist raviga. See aga nõuab kaalumist ja kannatust – kui otsus oodata on tehtud teadlikult, siis ei

pruugiks rahulolematuseks ka vahepealse olukorra puhul põhjust olla. Näitena võib tuua ka eestlaste juures täheldatud tüüpilist paarisuhete käitumist, kus suhete klaarimise ja probleemide ning vastuolude lahendamise asemel pigem suhtest loobutakse.

Enesearendamine ei pea olema vägivaldne nimekirjade koostamine ja eesmärkide püstitamine.

Probleemide lahendamine sisaldab tõenäoliselt ka tülisid, mida arvatavasti just üritatakse vältida, lootuses, et need lahenevad isenesest. Kahjuks juhtub seda harva, kui üldse. Kiputakse pidama kõrvalsuhteid, mis võivad esialgu küll esmaabina saadud plaastrina mõjuda, kuid pikemas perspektiivis süvendavad haigust veelgi.

Miks tehakse ravi sildi all esmaabi, mille tulemuseks on rahulolematuse? Peamiselt kahel põhjusel. Esiteks seetõttu, et esialgu tundub lihtsam probleemi vältida – tekib tunne, et seda ei olegi. Teiseks põhjuseks on puhtinimlik kannatamatus. Ravi võtab tihti palju rohkem aega ning vaeva ning kuigi tulemus on parem, saab esmaabiga kiirelt juba “midagi” kätte. Sellega siis kiputaksegi leppima.

Naudi oma naudinguga puudumist

Nagu ka terve mõistus ütleb, on olukorrad erinevad ning samuti on kohane tegutsemine nendes erinev. Õiget vastust ei ole olemas ja määramatust on raske taluda. Mis aga tihetele ära unustatakse, on see, et tulemuse nimel töötamine ja ootamine võib samuti olla nauditav. Enesearendamine ei pea olema vägivaldne nimekirjade koostamine ja eesmärkide püstitamine ning nendest iga hinna eest kindipidamine. Seda muidugi juhul, kui tegutsetakse teadlikult.

Laste käest küsiti uuringus, miks nad kommi kohe ära ei söönud. Kõik teadsid vastust – selleks, et pärast rohkem kommi saada. Nad tegutsesid teadlikult. Aga kuidas? Mõned neist tegelesid enesepettuse kõrge kunstiga, peites kommi taskusse (mis silmist, see mõtetest), teised leidsid endale vahepealseks muud tegevust mängides või ka näiteks lauldes, aga mitte keegi ei teinud seda vägisi kommi ees istudes ning punnides ja kannatades. Neil oli teadlik motivatsioon ning nad tegutsesid, lähtudes sellest, ja vähemalt mõtlesid vahepealse “piina” endale meeldivaks.

Elust mõnu tundmiseks ning edasi jõudmiseks tuleb teadlikult otsustada, mida ja miks teha (või siis mitte teha), ning siis vastavalt ka käituda; olla rahul oma otsusega, selle asemel, et muretseda, mis kõik võib olla. Kui oled otsustanud midagi mitte teha, siis ongi vaja seda mitte teha ja tihti aitab meid selle juures, kui keskendume millelegi muule. Alati võime ju ümber mõelda.

Kui me ei söö kommi kohe ära, võib juhtuda, et tulevikus on meil neid rohkem.