

# Õnnelikkuse allikad

Liiga tiheda õnne sisse  
ära arutult rettu mine –  
mida suurem on õnn,  
seda suurem on pettumine...

RUDOLF RIMMEL

## Käesolevas artiklis panen põhirõhu õnnelikkuse sotsiaalsetele ehk vaimsetele teguritele, jättes kõrvale füsioloogilis-bioloogilist laadi tegurid ehk esmased vajadused.

EE defineerib õnne järgmiselt: Õnn, oodatud, kuid vähetõenäoline meeldiv sündmus (“õnnestumine”, “õnne leidmine”, “õnne omamine”), seejärel ka täiuslikkuse-, naudingu- ja rahuloluseisund (“õnnelik olemine”). Mõiste “õnn” väljendab inimese välise olemisviisi ja tema olemusest jootuvate taotluste kooskõla, mille konkreetne vorm sõltub sellest, kuidas inimene oma olemuse teadvustab.

Ameerika psühholoogid F. M. Andrews ja S. B. Withey jõudsid põhjaliku uurimistöö järel tulemusele, et kõik välised asjaolud kokku võivad meie õnnelikkuse astet mõjutada vaid 8% ulatuses. Samas on siin mõeldud püsivat õnnelikuna-õnnetuna tundmist, mitte lühiajalisi emotsionaalseid tõuse.

Kust siis tuleb ülejäänud 92%? Nende arvates ei jää muud võimalust kui tõestada, et olla elus õnnelik või õnnetu – see on sünnipärane soodumus. Tõepoolest, kui vaatame enda ümber, näeme inimesi, kes vajavad väga vähe selleks, et olla rõõmsameelsed ja lootusrikkad – olla õnnelikud... Teisalt kohtame aina virisevaid, halemeelseid ja rahulolematuid, kes on õnnetud.

21 pidavat olema õnnelikkuse maagiline arv. 13. sajandil elanud Leonardo Fibonacci arvude jada järgi esindab arv 21 looduse seaduspärasusi. Uuema tõenäosusteooria kohaselt olevat maailmaruumil 21 mõõdet.

### 1. Kodu kui vaimne ja füüsiline turvaja

Õnnelik on see, kes on õnnelik oma kodus.

LEV TOLSTOI

Kodu on vaimsus ehk koht, mis sind ootab ja kuhu sind oodatakse. Kodu ei ole kolmekordne maja laemaalide, ko-

dumasinat ja liigse luksusega, kodus on kodust segadust, tolmu ning sagimist. Kodus on igal oma naeru- ja nutunurk, kuhu keegi segamata ja luba küsimata ei tiku. Kodus on igal oma tass, oma tool, voodikoht ja hool. Kodus on igal omad ülesanded, vastavalt eale ja jõule – kodu rajatakse, hoitakse, uuendatakse ning hävitatakse samuti koos.

### 2. Meeldiv ja sulle võimetekohane töö

Elu ei tee õndsaks mitte see, et me teeme asju, mis meile meeldib, vaid et meile meeldib see, mida me peame tegema.

JOHANN WOLFGANG GOETHE

See inimene, kes teeb tööd, mis talle ei meeldi või toob sisse ainult raha, tapab pea enda ja oma lähedased. Inimesel olevat 160 võimet. Väga tähtis on leida töö, mis vastaks sinu pärilikele võimetele – loodus vägistamist ei salli. Elutee peab iga inimene ise endale sillutama, mitte vanemate-sõprade sundusel ega valikul. Kurb on fakt, et 12 protsenti inimestest ei olegi võimalised püsivat tööd tegema.

### 3. Raha ja oskus sellega ümber käia

Inimlik õnn ei seisne üldse mitte selles, et hästi surra, vaid selles, et hästi elada.

MICHEL DE MONTAIGNE

Raha ükski ei tee veel kedagi õnnelikuks. Lotomiljonäridest, kes tõesti on ausalt rikkaks saanud, tunnevad enast hiljem õnnelikuna väga vähesed. Eestis tehtud uurimuse kohaselt vaid 0,11%.

### 4. Oskus aktiivselt puhata

Kui hakkad kaotama oma jõudeaega, siis ole ettevaatlik, sest võid kaotada oma hinge.

LOYD-LOGAN PEARSALL SMITH

Üks magamata öö vähendavat inimese eluiga 3 päeva kuni nädal. Pole siis ime, et me ei ela geneetiliselt määratud elueani, mis ka Vanas Testamendis reglementeeritud – 130.

Aktiivne puhkus tähendab aga muljete kogumist, looduses käimist, aia- maal möllamist, mööbli ümbertõstmist, kodu korrastamist, uute maade avastamist...



SXC.HU

### 5. Armastada ja olla armastatud

Armastus hävitab surma ja muudab selle tühiseks tondiks, ta annab mõttetule elule mõtte ning loob õnnetusest õnne.

LEV TOLSTOI

Armastust ei ole keegi julgenud täpselt defineerida. Mul on üle 1000 armastuse definitsiooni, mida olen aastate jooksul oma õpilastelt ja üliõpilastelt kogunud – kõik nad on erinevad. Arvan, et niipalju kui on inimesi, on ka armastusest arusaamist... Tore, kui kaks arusaama teineteist leiavad. Õppigem leidma pigem kompromisse. Õppigem oma unistusi jagama ja veidi lahjendama.

### 6. Omada vähemalt ühte sõpra

Sõprus ühendab inimesi tunduvalt tugevamini kui armastus.

MARLENE DIETRICH

Sõber on inimene, kelle juurde võid minna ükskõik millal ja millise murega. Õige sõber ei katkesta sind ega suru peale oma mõtteid, vaid aitab leida koos sinuga sulle sobivad lahendid kriitilistes olukordades. Õige sõber ei reeda sind kunagi ja see solvaks teda, kui sa paneksid talle südamele tõsiasi, et ta usaldatust kellelegi ei räägiks.

Häid sõpru ei ole võimalik koguda nagu postmarke. Sõprust tuleb hoida, väetada ja kujundada – see nõuab palju aega ja energiat. Õnnelik on inimene, kellel on üks sõber; väga õnnelik, kellel on neid kaks, ning üliõnnelik, kui neid on kolm. Sa oled lausa paradiisis, kui selleks on sinu abikaasa või täiskasvanud laps.

Järg lk 766