

Aamunavaus

Teksti: Minna Ertimo
Julkaistu: Pilke 8/2007

Onnen avaimet omassa taskussa

Jokainen haluaa olla onnellinen. Mutta mikä meidät tekee onnellisiksi ja voiko omaan onnellisuuteen jotenkin vaikuttaa?

Tunnetko ihmisen, joka tuntuu aina olevan hyväntuulinen ja iloinen. Ihmisen, joka reagoi ikäviinkin asioihin huumorilla tai lempeän myötätuntoisesti. Vaikuttaa, että tällainen ihminen putoaa aina jaloilleen kuin kissa ja jatkaa matkaansa elämän kolhuista piittaamatta. Toinen on puolestaan tyytymätön lähes kaikkeen ja on jatkuvasti huonolla tuulella.

Monia onnellisuuden vaikuttavia asioita peritäänkin jo kotoa. Tällaisia ovat juuri elämänasenne ja arvot. Muttei hätää, vaikei olisi syntynyt onnellisten tähtien alla, sillä jokainen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.

Onnellisuus on olotila, johon ei halua muutosta

Mutta mitä onni oikein on? Monesti puhutaan kala- tai pelionnesta, sellaisista onnekkaita sattumista, joihin ei itse juuri voi vaikuttaa. Ja onnellisimpia hetkiä ovat ne, jolloin koetaan voimakkaita hyvänolon tuntemuksia. Tällöin ihminen on hetken aikaa onnellinen, kunnes tilanne on ohi ja mieliala muuttuu normaaliksi. Toisaalta monet ajattelevat, että oikea onni on pysyvämpää kuin väliaikainen ilon tunne.

Onnen voidaan sanoa olevan olotila, johon ihminen ei kaipaa muutosta. Onnellinen ihminen on tyytyväinen elämäänsä ja haluaa sen jatkuvan sellaisenaan mahdollisimman pitkään. Helsingissä, Nuorten Luontotalolla työskentelevä **Kaija Jolkkonen** on pohtinut onnellisuutta paljon ja sanoo sen olevan mielentila, joka ei ole seurausta mistään tapahtuneesta eikä riipu olosuhteista. Se on olemisen iloa läsnä olevassa hetkessä, Kaija muotoilee.

”Koska olet sen arvoinen...”

Mainokset lupaavat usein, miten elämä muuttuu onnellisemmaksi, kun hankkii jonkin tietyn tuotteen. Ja kyllä moni varmasti myöntää, miten kivalta tuntuu pukea uusi vaate päälle. Uusien vaatteiden tai tavaroiden ostamisesta saattaaakin syntyä hetkellisiä onnellisuuspiikkejä, joihin kuitenkin vähitellen tottuu. Koko ajan pitää saada enemmän ja enemmän ollakseen yhtä onnellinen kuin aiemmin. Käytämme liian paljon aikaa ja rahaa sellaisiin tavaroihin, joiden tuoma hyöty kuluu nopeasti pois. Ostettu onnentunne on lyhytkestoista, arvioi taloustieteilijä **Tatu Hirvonen**, joka on tutkinut onnellisuutta.

Toisaalta Hirvonen jatkaa, ettei ajatus ”raha tuo onnea” ole täysin tuulesta temmattu. Raha tuo elämään tiettyä perusturvaa ja antaa mahdollisuuksia toimia. Tämä on ihan tutkittu juttu.

Rikkaimmissa maissa ihmiset ovat yleensä onnellisempia kuin köyhissä maissa. Toisaalta Suomessa onnellisuus ei juurikaan ole kasvanut viimeiseen 40 vuoteen, vaikka samassa ajassa ihmisten tulot ovat kasvaneet valtavasti, hän jatkaa.

Tätä ristiriitaa Hirvonen selittää sillä, että tietyn tulotason jälkeen raha ei enää vaikuta onnellisuuteen. Kun perustarpeet on elämässä turvattu, ei raha enää lisää onnellisuutta. Kuluttajina meidän tulisi toisinaan pysähtyä miettimään mitä ostamme ja ennen kaikkea miksi ostamme, sanoo Hirvonen. Jäisikö esimerkiksi elokuvailta paremmin mieleen kuin uusi tavara? Myös ajankäyttöä hänen mukaan voisi tarkastella kriittisemmin. Jos tiedämme, että olemme onnellisimpia ystävien tai perheen kanssa, niin miksi vietämme niin paljon aikaa muualla?

Ihmissuhteet ja terveys ovat avaimet onneen

Hirvosen mukaan rahaa tärkeämpiä onnellisuuden lähteitä ovatkin terveys sekä oma elämänfilosofia tai uskonto. Tällä hän tarkoittaa sitä, että tuntee oman elämänsä merkitykselliseksi. Heti näiden jälkeen tärkeimpiä ovat ihmissuhteet, kuten perhe, parisuhde ja sukulaiset. Myös vapaus toimia niin kuin haluaa ja tehdä itselle tärkeitä asioita lisäävät ihmisten onnellisuutta. Tähän kuuluu vapaus päättää omista asioista.

Onnellinen elämä ei rakennu luksuksen maksimoinnista ja kurjuuden minimoinnista, vaan hyveidemme, taitojemme ja intohimojemme toteuttamisesta, Hirvonen vetää ajatuksiaan yhteen.

Entäs sitten arkielämässä? Miten siinä voi vaikuttaa omaan onnellisuuteensa? Professori **Markku Ojanen** kirjoittaa nettisivuillaan, että hyvinvointiaan voi parantaa vahvistamalla omia parhaita puoliaan. Samalla voi kiinnittää huomiota myös negatiivisiin puoliin. Jos esimerkiksi huomaa reagoivansa aina negatiivisesti eri asioihin, ei olo varmasti pääse kohentumaan.

Aina ei ole pakko sanoa, mitä mieleen tulee, Ojanen ohjeistaa. Sen sijaan voi pyrkiä sanomaan jotakin myönteistä, antaa tunnustusta sekä ilmaista välittämistä. Oma hyvinvointi paranee jo näiden asioiden sanomisesta. Onnen peruslakeja on se, että mitä toiselle antaa, sen saa takaisin.

Myös kiitollinen mieli vaikuttaa onnellisuuteen. Kiitollisuus sitä kohtaan, mitä kaikkea hyvää olemme saaneet ja saamme kokea joka hetki, lisää onnellisuutta. Näin joulun alla on siis mitä parhainta aikaa lisätä omaa onnellisuuttaan: voi viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa – ja on helppo keksiä syitä olla kiitollinen.