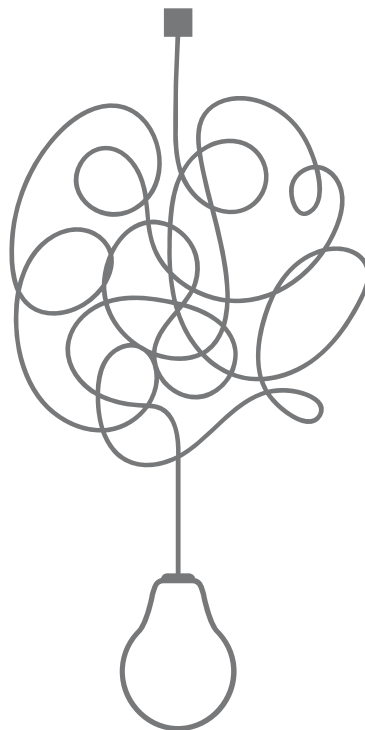


3. PEATÜKK

TUNNET, ET KÕIK ON KONTROLLI ALT VÄLJAS?

Kuidas tugevdada enesekontrolli



Mis on enesekontroll? Iga kord, kui sa püüad mõelda, käituda või tunda teisiti, kui sa harjunud oled, pead kasutama enesekontrolli. Iga kord, kui sa takistad tahtlikult oma tunge ja suunad oma käitumist (st sa ei lase ennast kõrvale kallutada ja jätkad tööd määratud viisil), kasutad sa enesekontrolli. See on tähtis siis, kui on tegemist pikaajaliste eesmärkidega, sest see hoiab sinu tähelepanu õigel kohal.

Vahel pole meil tunnet, et tahaksime veel tunni töötada, või siis soovime ahvatlusele järele anda, kuid ei tee seda. Me rühime veel pisut edasi või ohjeldame ennast, sest me ei taha teha rutakaid otsuseid või toimida impulsi ajal. Inimeste käitumist ei juhi ainult autopiloot, meil on võime ennast kontrollida ja määr, milleni me suudame seda teha, on üks võtmenäitaja, mis inimesi üksteisest eristab. See annab meile ka paindlikkuse. Kui me ei käitu impulsi ajal, õpime oma mõtete ja tunnetega toime tulema.



LOE HÄDAOLUKORRAS

- **Oota 10 minutit, enne kui järele annad.** Ükskõik, kas sa tahad veel üht tassi kohvi, veel üht sigaretti või internetis surfata, oota 10 minutit. See kasvatab sinu tahtejõudu ja keelatud vili ei tundugi enam nii ahvatlev, vaid kaotab oma külgetõmbe.



ENESEKONTROLLI TEADUS

Lugemise aeg: 10 minutit

Elus on palju asju, mida me ei saa kontrollida, kuid see peatükk õpetab kontrollima asju, mis on meie haardeulatuses. Siit saad teada, kuidas oma impulsse kontrolli all hoida. Ja see on tähtis, sest kui sa suudad seda teha, aitab see mõtteid ja tundeid reguleerida.¹⁹ Uuringutulemused näitavad, et võime varases eas enesekontrolli harjutada tähendab edu hilisemas elus. Koolieelikud, kes soovi rahuldamise edasi lükkavad, on palju enesekindlamad ja pädevamad täiskasvanud ning nad tulevad teismeeas stressiga paremini toime.²⁰ Kõrge enesekontrolliga lapsed on kolmekümnendates eluaastates paremad rahasäästjad.^{21, 22} Enesekontroll tasub ära – nii otseses kui ka ülekantud tähenduses.

Kuid õnneks ei määratle sinu varasem meelelaad tingimata, kes sa oled, sinu soov enesekontrolliga tegeleda on juba ise samm õiges suunas. Loe edasi ja sa saad teada, milliseid samme võid enesekontrolli parandamiseks astuda.

Iga kord, kui sa püüad kiusatusetele vastu panna või rahulduse saamisega viivitada, kasutad sa selleks enesekontrolli. See on jõud, mis võimaldab sul teha asju, mis pole sinu jaoks kerged. Kohesest rahuldusest hoidumine võib tunduda

ebamugavana ja just sellepärast peavad paljud sellega nii palju vaeva nägema.

Kui Pennsylvania ülikooli teadlane Angela Duckworth enesekontrolli uuris, leidis ta, et enesekontroll ennustab õpitulemusi koolis paremini kui sünnipärane arukus.²³ Intelligentsus tähendab, et sa oled võimeline uusi oskusi omandama ja oma vigadest õppima²⁴, kuid enesekontroll on midagi muud. See tähendab, et sa kujundad oma elu aktiivselt just sellisel viisil, nagu sina tahad; see tähendab, et sa oled võimeline oma tähelepanu kontrollima; see tähendab, et sa suudad pikaajalise visiooni poole püüeldes loobuda lühiajalistest naudingutest.²³

Sinu varasem meelelaad ei pea määratlema, kes sa oled.

Kõrge enesekontrolliga inimesed on sageli ka palju saavutanud ning kui me vaatame, millise kergusega nad seda kõike teevad, võib tunduda, et see tulebki neil kergelt ja võib-olla nad isegi naudivad seda. Kuid tihti pole asi selles. Ülipüüdlike koolilaste psühholoogilised uuringud näitasid^{23, 25}, et tugeva enesedistsipliiniga õpilased ei pruukinud end soorituse hetkel hästi tunda, vaid neid hoidis tegevuses kindel eesmärk: saada häid hindeid. Kui sa pole loomupäraselt keskendunud õpilane või töötaja, võib sind julgustada teadmine, et tegelikult ei meeldi igapäevane rutiinne töö suuremale osale inimestest. Ja need, kes sellega kõige kauem lepivad, võidavad.

Enesekontroll puudutab sinu visiooni ja selle juurde jäämist, kui kohtad teel takistusi. Ja tulemus toetab seda: uuringutulemused näitavad, et õpilastel, kes kulutasid raskete asjade tegemisele, näiteks õppimisele, rohkem aega, on suurem enesekontroll ja nad saavad elus enamasti paremini hakkama.

Meie Cambridge'i ülikoolis tehtud uuringust²⁶, mis toetus rohkem kui 20 000 inimese andmetele, selgus, et enesekontrolli omamine on kasulik ka vaimsele tervisele. Me leidsime, et kui inimene tunneb, et tal on kontroll enese ja oma elu üle, aitab see pidevalt muutuvat ja kaootilist maailma paremini mõista. Me vaatlesime tugeva sidusustundega* naiste – see tähendab naiste, kes pidasid maailma juhitavaks ja mõtestatuks ning uskusid, et raskuste ületamiseks tasub pingutada – andmeid. Nende naiste ärevuse tase oli madalam ka siis, kui neil oli raskusi – kui neil oli raske eluperiood või nad elasid piirkonnas, kus suuremal osal inimestest polnud autot või kui nende kodus oli pereliikme kohta liiga vähe ruumi. Tugeva sidusustundega naised olid raskustesse sattumisel allakäigu-spiraali eest kaitstud.

Me vaatlesime ka teist naisterühma, kelle sidusustunne oli nõrgem. Ka neil naistel oli raskusi, kuid vastupidiselt esimesele rühmale ei tajunud nad maailma juhitava ja mõtestatuna. Neil näis puuduvat see kontrolli tajus, mis esimesel rühmal olemas oli. Seetõttu oli nõrga sidusustundega naistel raskustesse sattumisel ärevus kõrge.

Kuid läheme nüüd tagasi enesekontrolli juurde. Toon ühe näite inimesest, kes on enesekontrolli suurendamisega vaeva näinud, ja kuidas ta pärast seda oma impulssidega toime tuleb.

* Ingl *sense of coherence* – toimetulekuvõimekus igapäevaste stressoritega. *Toimetaja*

Meil kõigil tuleb seda ette

Nick on 25-aastane. Ta on enesekontrolli saavutamise jaoks vaeva näinud nii kaua, kui ta mäletab. Ülikoolis hakkas ta tervislikult toituma ja lubas endale, et loobub täielikult rämpstoidust. Aga kui ta oli näljane, ununesid kõik otsused. Ta lubas endale, et hakkab rohkem treenima, uuendas spordiklubi liikmekaardi, valis kaks treeningut ja tundis, et on lõpuks ometi teinud midagi oma tervise heaks. Kuid pärast esialgset entusiasmi tegi elu omad korrektiivid ja ta leidis, et on raske treeningute rutiiniga jätkata. Nii hülgas ta spordisaali, kuni süütunne sundis teda paar kuud hiljem jälle aktiivsemaks hakkama. Iga kord, kui ta otsustas midagi teha, kestis see vaid mõne päeva ja siis kukkus ta plaan jälle kokku. Asi polnud tema valmiduses midagi teha või oma keha eest paremini hoolt kanda, vaid selles, et ta seadis endale liiga ranged eesmärgid, mida oli liiga raske saavutada. Ta ütleb: „Ma teen trenni kaks või kolm korda nädalas või ma ei tee seda üldse.“ Ta sööb kas ainult tervislikku toitu ning jätab menüüst välja kõik praetud ja magusad toidud või ta ei tee seda üldse. Sel hetkel, kui ta tundis väsimust või kui ta tuju langes, kadus ka tema enesekontroll: tervislik toitumine sai läbi ja trennirutiin lõppes.

Teine probleem oli see, et paaril esimesel päeval, kui Nick midagi uut proovis, hakkas ta tundma, et on pingutusest pisut läbi põlenud. Pisut läbi põlenud enesekontrolli „lihaste“ pingutamise, et teha asju, mis polnud tema jaoks loomulikud.