



Loman tarkoitus

Luin filosofi Frank Martelan kirjan Elämän tarkoitus – Suuntana merkityksellinen elämä. Siinä filosofi arvioi asioita, jotka lisäävät ihmisen mielihyvää ja antavat merkitystä elämään. Tein kirjan teeseistä kesälomaversioiden eli ”Suuntana merkityksellinen loma”.

1. Auta muita

Toisten auttaminen lisää omaa merkityksellisyyden tunnetta ja hyvinvointia. Lomallakin tämä asia on hyvä muistaa mutta kaikkiin talkoisiin ei pidä ilmoittautua. Valitse kohde tarkasti. Vaikkapa polttopuiden teko naapurin ikäihmisille on iso asia, josta sinä saat myös hyötyliikuntaa. Koko lomaa ei ole tarkoitus käyttää muiden auttamiseen.

2. Älä etsi onnea

Jos jatkuvasti tavoittelet jotain saavuttamatonta, menetät nykyhetken. ”Tartu hetkeen”-ajattelu on lauseena mukava mutta nykyihminen ei ehdi onnen hetkeä aina havaita. Onnea ei voi laittaa mittakaavaan. Pidempi lomamatka ei välttämättä ole parempi kuin kiva viikonlopun vietto. Mikä sinut tekee onnelliseksi?

3. Pidä huolta ihmissuhteistasi

Ihminen on sosiaalinen eläin ja yksinäisyys on ongelma. On hyvä analysoida, keitä ystävistäsi haluat oikeasti tavata myös lomallasi. Kaikki joutavat tuttavat on syytä karsia tapaamislistoilta ja keskittyä sinulle tärkeisiin ihmisiin. Vähempi on parempi - älä tukehdu lomalla sosiaalisuuteen. Oma aika ja itseksensä olo on sallittua.

4. Tiedä, kuka olet ja toimi sen mukaisesti

On merkityksellistä tehdä asioita, jotka tuntuvat omalle itsellesi sopiviksi. Jos suoritat muiden mieliksi tai näyttämisen halusta, se ei tuota sinulle mielihyvää. Haluatko lomalla todella mennä näyttelyyn tai konserttiin? Onko kummitäidin mökillä käytävä taas? Lasten takia teemme paljon kompromisseja mutta heidän ilonsa antaa meille energiaa. Päivä huvipuistossa ei tarkoita, että sinun on pakko mennä kaikkiin hirviölaitteisiin. Vuorottele puolison kanssa. Terve itsekkyyks on lomalla sallittua.

5. Älä tee elämästäsi projektia

Älä tee myöskään lomastasi sitä. Anna onnelle ja sattumalle mahdollisuus. Perheessä ja parisuhteessakin on oltava ilmaa. On hyvä, jos voi lähteä edes muutamaksi päiväksi itsekseen ”ei mihinkään”.

Merkityksellistä lomaa kaikille! Olemme lomallakin terveytesi tukena.

Teesien otsikot lainattu kirjasta:

Frank Martela: Elämän tarkoitus – Suuntana merkityksellinen elämä

Kirsi Paulamäki