

# Julgus: tee seda, mis on õige

**Lehitsedes sõnaraamatut või pisut internetis surfates, selgub peagi, et võrreldes antud mõiste täieliku ulatusega, on meie arusaam julgusest küllaltki piiratud. Filosoofid ja intellektuaalid on sajandeid selle üle mõtisklenud ning kuigi osa aspekte julguse mõistest on laialdaselt aktsepteeritud, siis kõikehõlmavat selget definitsiooni pole suudetud siiani määratleda.**

Siiski on ilmnenuk mõiste kaks suunda, mida üksmeelselt tunnistatakse: füüsiline julgus ja vaimne või moraalne julgus. Mõlema vormi puhul võib see tähendada otsuse langetamist, mis toob kaasa valu, ohu, ebakindluse ja hirmu. Füüsilise julguse puhul tuleb olla valmis valuks, mis on oma olemuselt reaalne, raskusteks, surmaohuks või isegi surmaks. Moraalne julgus on viis käituda õiglaselt ka juhul, kui see tähendab võimalikku vastuhakku enamusele: häbi, skandaali, heidutamist või isiklikku kaotust.

Ükskõik, millisest definitsioonist lähtuda, julge olemine nõuab kindlameelsust, tugevat isiksust, moraalsust, tahtejõudu, vahel initsiatiivi, söakust ja tugevust. Me ei saa rääkida julgusest, kui puuduvad keerulised olukorrad või ohu situatsioon.

Lähtudes eelnevast, on julguse üle mõtisklemisel vajalik põgusalt puudutada ka hirmu mõistet. Hirmu puudumine toob kaasa vastutustundetu käitumise, sest julge olemine tähendab hirmule vastu astumist ja selle ületamist. Ohusituatsiooni kogemine hirmu tundmata, tekitab ka teiste seas teadmatuse ning ohu selge alahindamise. Ohuga silmitsi seismine, olenemata selle olemusest, nõuab oskust mõõta ohtu ja tähendab olukorra hindamisel oma piiride tundmist. „Võitlusesse“ astumine, nii füüsilisse kui ka vaimsesse, eeldab valmisolekut, mis ei tähenda, et võit on garanteeritud. See võib viia, kas liigse enesekindluseni või nagu eelnevalt juba mainitud - hirmu puudumiseni - ning meil ei oleks mingit alust rääkida enam julgusest. Tuleb õppida ennast paremini tundma, et vajadusel oleks võimalik ületada oma hirme ning endale seatud piire. Lähtudes eelnevast, ei ole nii füüsilisest kui vaimsest lahingust loobumine tingimata märk argusest, vaid pigem vastupidi. Pea ees võitlusesse tormamine võib olla seotud pigem kire ja eneseuhkuse kui tõelise julgusega. Oluline on rõhutada, et julgus, mis paneb hoiakuid muutma või teeb võidu võimalikuks, sageli iseenda hirmude üle, peab tulenema õiglusest ja õigustundest. Mõnel pool hinnatakse julgust vaid juhul, kui see teenib mitte meie endi, vaid teiste huve. Aegade algusest saati on enamuses tsivilisatsioonides peetud julgust kõigi vooruste alustalaks. Julguse vastand on argus.

Psühholoogid seostavad seda kui üht isiksuseomadust. Huvitav on tõdeda, et Platon pidas julgust või meelekindlust üheks neljast põhivoorusest, koos mõistlikkuse, vaoshoituse ja õiglusega.



Ilma julguseta ei toimi ka teised väärtused jätkusuutlikult. „Julguseta ei saa me olla hoolivad, halastavad, helled ega ausad,“ ütles Ameerika kirjanik, laulja ja inimõiguste eest võitleja Maya Angelou.

Platon ei olnud ainus, kes julguse üle mõtiskles. Sokrates, Aristoteles, Thomas Aquinas ning Kierkegaard tegelesid samuti antud teemaga. Kõik endised ning praegused Lääne- ja Ida tsivilisatsioonid on panustanud võimalikult laia ning põhjaliku definitsiooni määratlemisse. Kuna eelnimetatud põhjusel esineb antud mõistel mitmeid eri tõlgendusi, siis kokkuvõtvalt võib nimetada julgust vooruseks, mis hõlmab endas silmast silma seismist nii sisemise kui välise vastasega. Enesekindlaks tegutsemiseks pole vaja mitte ainult omandatud teadmisi, vaid eelkõige põhineb tegevus usaldusel, mis tuleneb ohu ja hirmude põhjalikul tundmisel. Käituda julgelt näitab võimet ka võidelda intelligentselt.

Judo sünnimaal Jaapanis peetakse julgust Bushido põhialuseks. Bushido on Jaapani sõdalaste (Samurai ja Bushi) aukoodeks, millest judo on saanud osa oma filosoofilisi väärtusi. Kano suurteks mõjutajateks olid ka konfutsianism ja Jaapani avanemine Läänele 19. sajandi lõpus. Seega pole imestada, et julgus on üks judo alusväärtustest. Julgusest rääkimine viib selliste mõisteteni nagu püsivus ja kannatlikkus, eneseteadvus ning oma emotsioonide juhtimine.

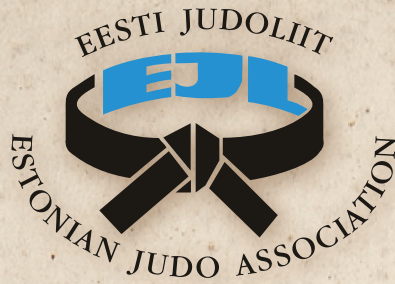
Kano sõnul on oluline jälgida tähelepanelikult nii ennast kui oma seisundit, vaadeldes samaaegselt hoolikalt ka teisi ning meid ümbritsevat. Pärast kaalutlemist on aeg otsustavalt tegutseda – tee seda, mis õige!

Ideaalis ei ole julgus pelgalt kontroll hirmu ega emotsioonide üle, vaid ülioluline on suuta hinnata olukordi ja aktsepteerida emotsioone kui loomulikku osa inimese loomusest. Seejärel saabub hetk, mil head harjumused peavad hirmuga silmitsi seisma, lubades mõistusel ning ellujäämisinstinktil juhtida meie käitumist õiges suunas.

Tatamil treenimine, harjutuste ja judo põhiprintsiipide kordamine ning pidevad uchi-komid ei aita sul saada lihtsalt tehniliselt parimaks judokaks, vaid aitavad vastu seista isiklikele hirmudele ja suunavad õigesti käituma.

**Kokkuvõtvalt – judo juhib meid julguse teele!**





# Austus: ilma austuseta ei ole usaldust

**Austuse mõiste on kogu judo keskmeks. Iga judoka teab seda hetkest, kui kummardusega tatamile astub. Õiged väärtused, millele meie spordiala tugineb, on juba väike võit teel parema ühiskonna poole. Kuid kas sellest piisab? Kas piisab pelgalt dojosse sisenedes või randori alguses kummardusest, et austust näidata? On see piisav? Vastus antud küsimusele on selge „ei“.**

Esmalt on oluline mõista, mida tähendab austus. Seejärel saame minna süvitsi ja analüüsida, kuidas antud mõistet, kas valesti või liiga sageli kasutatakse. Austust võib defineerida kui lugupidavat tunnet kellegi vastu, mis suunab austatavale käitumisele.

Mõned seostavad austust lugupidamisega, teised lisaks veel ustavusega. Kindlasti on võimalik ja isegi vajalik tunda austust asjade, kohtade või tegude vastu. Seega ei ole austus tähendusena enam keskendunud inimesele, vaid kõigele meid ümbritsevale. Tihti ongi lihtsam märgata austusele vastanduvat ükskõiksust, häbematust, ülbust, lugupidamatust. Seejuures ei tohi unustada vaadata peeglis. Kas austus ei alga mitte meist endist?

Dojosse sisenedes on judokale ilmselge, et austada tuleb oma treeningpaika, hoides seda korras ja puhtana. Austada tuleb õpetajat, treenerit, senseid, samuti oma treeningkaaslast ning võistlustel vastaseid. Ilma eelkirjeldatud austuseta on judo harrastamine võimatu ja judot isegi ei eksisteeriks.

Kui me ei aita oma partnereid ega pööra tähelepanu, mil nad kukuvad ning eksivad, siis leiame end peagi üksi, sest mitte keegi ei soovi koos meiega enam õppida judot.

Kuigi tegemist on individuaalalaga, harrastatakse seda siiski vaid mitmekesi (vähemalt kahekesi), seega saamegi rääkida austusest kui judo alustalast.

Kummardus on ülim austuse sümbol, kuid pelgalt selle väline väljendusviis. Austav suhtumine peab peegelduma igast meie teost ning judo harrastamine ei piirdu ainult tatamil toimuvaga.

Austus teiste vastu ka väljaspool treeningsaali peab olema samaväärne. Austada tuleb oma elukaaslast, lapsi, vanemaid, kolleege, sõpru ning oponente.

Nagu eelnevalt öeldud, siis austus algab meist endist. Kui sa ei austa ennast, ega hoolitse oma keha ja vaimu eest, siis varsti leiad end üksi tühjal tatamil. Prantsuse kirjanik Honoré de Balzac (1799-1850) kirjutas: „Austatud on inimene, kes austab iseennast.“ George Bernard Shaw, liri näitekirjanik, kriitik, väitleja ja poliitiline aktivist on öelnud: „Keegi, kes tegeleb millegi nõudliku ning keerulisega, tehes seda hästi, ei kaota kunagi eneseväarikust.“



Peame astuma sammu tagasi, et mõista paremini, millest räägime. Sõna austus (ingl.k. *respect*) pärineb ladinakeelsest terminist „*respicere*“, mis tähendab „tagasi vaatama“. Seda võib tõlgendada kui võimet mõista minevikus öeldut ja tunnustatut ning teha sellest järeldused olevikus.

Eelneva põhjal võime rääkida ka lubaduste, kokkulepete ning mängu- või spordireeglite austamisest. Võimest mäletada kõiki neid hetki, kui oleme pühendunud lubaduse pidamisele, lepingutingimuste täitmisele või mängureeglite järgimisele.

Antud põhimõtteid enda suhtes rakendades, omandab austus mõõtme, mis on lähedane eneseväärikusele ja võimele mäletada oma varasemaid tegusid. Huvitava nüansina võtab austuse mõiste hoopis teise suuna, kui seda ajada segamini tolerantsusega. Neil kahel sõnal on täiesti erinevad motiivid. Sallivuse varjus unustatakse sageli, et austus eeldab iseenda ja teiste aktsepteerimist, mis ei pruugi olla üldse lihtne ega vähetähtis. Vahel võib valesti mõistetud austuse tõlgendamine viia ajalooliste arusaamatusteni, keskajal karistati inkvisitsiooni käigus pühade tekstide austamise ettekäändel kõiki, kes „valesti“ mõtlesid. Piirkondades, kus dogmat võetakse vääramatu tõena, võib midagi sarnast näha veel ka tänapäeval. Siiski, austus ei ole ei dogma ega religioon. Austuse mõiste on arenenud läbi sajandite ja erinevate ajastute, alates hetkest, mil inimesed ühiskonnana koos eksisteerima hakkasid. Kuigi judo pärineb Jaapanist, siis on väärtused, mida antud võitlusala endas kannab, edasiantavad ja arusaadavad kogu maailmas.

Saksa filosoofi Immanuel Kanti jaoks on austus inimlik mõiste, mis on suunatud vaid inimestele. Hetkel, mil paneme selga oma esimese judogi, esmalt ehk mitte täielikult mõistes miks, aga ometi nõustudes teadmiselega, et austus on midagi, mis on seotud kõigega, mis me oleme, mis meid ümbritseb, kellega kokku puutume ja koos elame.

Sellegipoolest on oluline tajuda piire ning mitte minna liiale. Prantsuse filosoof ja kirjanik Albert Camus selgitas, et pole midagi põlastusväärsemat kui austus, mis põhineb kartusel ning hirmul.

Teisi austades peame austama ka nende väärtushinnanguid ja erinevusi, ilma igasuguse diskrimineerimiseta. See on meie spordiala eetiliseks alusväärtuseks, olenemata erinevatest ühiskondadest ja sotsiaalsetest rühmadest.

Sotsiaalses mõõtnes on austus ennekõike inimlik tunne, mida igaüks meist peab või peaks kaasinimeste suhtes kogema.

Meie, judokad, sümboliseerime seda inimlikku lugupidamist läbi kummarduse, mis on põhjus, miks kummardamine on vajalik ega tohiks kunagi judost kaduda. Vastasel juhul kaotame oma hinge ning seejärel ei suuda me enam luua tingimusi, mis on vajalikud parema ühiskonna arendamiseks.

Kuigi austus inimestevahelistes suhetes on kadumas, ei tohi meie – judokad - lasta sel juhtuda. Austust peame ja saame tihedalt seostada ühe teise judo väärtuse – viisakusega. Austus ning viisakus loovad eeldused indiviidi ja grupi harmooniliseks koos kasvamiseks. Austuse mõiste peab laienema nii noorte kui vanade, vähemuste, nõrgemate, inimväärikuse, privaatsuse, surnute ning kogu looduse kohta üldiselt. Eelnimetatud väärtused on põimitud judo õppekavasse ja see teeb antud spordialast suurepärase õpetamisvahendi kõigi jaoks.



Ameerika kirjanik William Burroughs kirjutas: „Hariduse eesmärk on teadmised mitte faktidest, vaid väärtustest“. Briti autor Laurence Sterne lisas: „Austus iseenda vastu määrab meie väärtushinnangud, austus teiste vastu määrab meie kombed.“

Judo looja Jigoro Kano on öelnud: „Enne ja pärast judo harjutamist või võistlusmatši, paarilised kummardavad üksteisele. Kummardus on märk tänulikkusest ning austusest. Sa tänad oma paarilist, et ta andis sulle võimaluse oma tehnikaid arendada.“

Eelnevad näited aitavad mõista, et see, mida teeme judo treeningsaalides üle kogu maailma, aitab luua tingimusi parema ühiskonna poole jõudmiseks. Ükski judoklubi ei saa pikas perspektiivis töötada, kui austus enda ja teiste vastu ei ole määratud kõige alustalaks. Ükski judoklubi ei jää püsima, kui austus dojo ning seal räägitu vastu on vaid pinnapealne. Ühelgi judoklubil ei ole tulevikku, kui me unustame kummarduse, läbi mille õpetame päev-päevalt endale ning lastele austust kui esmatähtsat tingimust usalduse tekkeks.







# Tagasihoidlikkus: rääkimine endast uhkuset

**Tagasihoidlikkus on väärtus, millest on raske rääkida, sest juba selle definitsioon eeldab tagasihoidlikkust ja mitte liialdamist. Kuna tagasihoidlikkus paikneb judo väärtuste keskmes, siis tuleb ka seda pisut enam uurida.**

Tagasihoidlikkuseks võib nimetada mõõdukat enesehinnangut ja vaoshoitust.

Mõõdukus ning vaoshoitus võimaldavad meil mitte teha liiga palju ning mitte ka pelgalt piisavalt. Siit tekibki ilmselge paradoks ning raskused tõelise tagasihoidlikkuse ära tundmisega.

Tagasihoidlikkust ja alandlikkust on võimatu mitte lähedalt seostada. Süvenedes eelnimetatud mõistetesse, saame rohkem teada parimate hoiakute kohta, mida jälgida nii elus kui tatamil. Sõna tagasihoidlikkus (ingl.k. *modesty*) tuleb ladinakeelsest sõnast „*modus*“, mis tähendab mõõtma. Seega tähendab tagasihoidlikkus vaoshoitust enda ja oma omaduste hindamisel. Tagasihoidlikkus on alandlikkuse sotsiaalne väljendus, mille juured on meie sisesises tugevuses.

Kirjanduses käsitletakse tagasihoidlikkust kui vaoshoitud tunnete väljendamist.

Liigne mõõdukus, enese tagasi hoidmine ja vaoshoitus, võib tagasihoidlikkuse muuta võltstagasihoidlikkuseks.

Taoline suhtumine, mis toob endaga kaasa oma rolli, tähtsuse ning enesehinnangu vähendamise, ei ole see, mille poole judos püüeldakse. Võltstagasihoidlikkus viib vältimatult uhkuse, edevuse, pretensioonikuse, eneseimetluse või upsakuseni – „väärtused“, mis mingil juhul ei ühti sellega, mida soovime õpetada oma lastele.

Seega, tagasihoidlikkust ja alandlikkust saab kindlasti eristada võltstagasihoidlikkusest. Viimase puhul võib olla tegemist varjatud tagasihoidlikkusega, kuid sageli eesmärgiga püüda veelgi rohkem komplimente ning kiitust. Õige tagasihoidlikkus on rohkem seotud olukorra teadvustamisega, enda rolli vähendamata, kuid samas tähtsustades ka kõiki teisi mõjujõureid.

Siiras tagasihoidlikkus ei ole seega sugugi lihtne, sest on suur kiusatus sattuda valskusesse. Näitekirjanik Prosper Jolyot de Crais-Billon (1707-1777) kirjutas: „Mulle tundub, et kõigist maailma voorustest on tagasihoidlikkus see, milles vooruslikult käituda üritavad inimesed enim ebaõnnestuvad.“ Poet Pierre Reverdy (1889-1960) lisas: „Parim asi tagasihoidlikkuse juures on intelligentsus, mis on vajalik selle juurde jäämiseks.“



Spordis nagu judo, eelkõige ala võistluslikus pooles (kuigi mitte ainult), on olulised tulemused, medalid ja üldine sooritus. Kindlasti tekib kõrgeimate saavutusteni jõudnutel kiusatus unustada tagasihoidlikkus.

Selleks, et olla suur, peab esmalt õppima olema väike. Seega on tagasihoidlikkus alus kõigele tõeliselt vägevale ja suursugusele. Kõike eelmainitud on näha ka IJFi World Judo Tour võistluskaruselil. Võimsatest auhindadest hoolimata on võitjad tagasihoidlikud, sest nad teavad nähtud vaeva hinda ning seda, et poodiumile astudes ei tulene saavutus ainult neist endist.

Kunstnik, kirjanik ja riigimees François De La Rochefoucauld ütles: „Tagasihoidlikkus on nagu varjud maalil, see annab teosele jõudu ja sügavust.” Tagasihoidlikkus ei tähenda mitte enese vähem väärtustamist, vaid enese väärtustamist seda teiste hulgas esile tõstmata.

Tagasihoidlikkust võib määratleda kui tunnet või meeleseisundit, mis jätab koha enda nõrkuste teadvustamiseks, olles samas teadlik oma tugevustest ning vältides kummagi liigset välja näitamist.

Tagasihoidlikkusest rääkimine nõuab oma juurte tundmist, seda nii sõna otseses mõttes kui ka ülekantud tähenduses. Mõistmaks kõnealuse sõna sisu, peame lähtuma ladinakeelsest etoloogias (käitumist uuriv teadus) tähendusest. Tagasihoidlikkus (ingl.k. humility) tuleneb sõnast „humus“, eesti keeles „maa“, millest ka vihje juurtele ja tugevale seosele reaalsusega. Tagasihoidlikkus on vastuolus kõigi moonutatud mõtetega, mis võivad tekkida iseenesest: uhkus, enesekesksus, nartsissism ning samuti teistpidiselt enesepõlgus.

Ei tohiks arvata, et tagasihoidlikkus ja alandlikkus on inimeste jaoks midagi kaasasündinut. Antud voorusi saab õppida ning arendada. Kandes judo väärtusi tatamil ja ka kõikjal mujal, omistab judo endale tõelise haridusliku sisu. Iseenda õiglaselt hindama õppimine annab meile teadlikkuse oma seisundist ning kohast ühiskonnas ning universumis.

Nagu näeme, on tagasihoidlikkuse ja alandlikkuse vahel tihe side ning neid eristavad piirid haprad. Inimese väline hoiak ja tema tegelik olemus ei pruugi olla tingimata seotud. Tagasihoidlikkust võidakse näha inimestes, kes teadlikult demonstreerivad alandlikkust, ise seda tegelikult mitte olles. Sarnaseid paralleele saab tõmmata ka uhkusest rääkides, kuid see ei ole siiski vastuolus tagasihoidlikkusega, sest saavutades midagi olulist, on võimalik ja isegi vajalik olla iseenda üle uhke. Tagasihoidlikkust näitabki võime endale teadvustada, et kõikide oma saavutusteni oleme jõudnud kellegi toel ning kaasabil. Tagasihoidlikkus väljendub, kui positsioneerime ennast ümbritseva maailma suhtes õiglaselt, ei tõsta end kõrgemale ega pea ennast paremaks, olles tänulikud kõige eest, mis meile on antud.

Alandlikkuse ja tagasihoidlikkuse puudumine võib viia enesevihkamise ning iseenda olemasolu eitamiseni, samas kui õige tee peab juhtima sind eksistentsi kui terviku täieliku tunnistamiseni. Ei ole alavääristavat ega alandavat tunnet, vaid tagasihoidlik inimene ei tunne ennast madalamana võrreldes teistega, sest ei pea kedagi endast ülimaliks. Seega ei ole nad teadmatutes oma tegelikust või potentsiaalsest väärtusest, kuid keelduvad pelgalt sellega rahuldumast. Filosoof André Comte-Sponville kirjutas: „Tagasihoidlikkus ei ole ignorantsus sellest, kes sa oled, vaid pigem teadmine sellest, kes sa ei ole. Tagasihoidlikkus on voorus inimesele, kes teab, kuidas mitte olla jumal. Olla tagasihoidlik, tähendab armastada tõtt rohkem kui iseennast.“



Antud mõtteid lugedes võib jääda mulje, et tagasihoidlikkus on pelgalt sotsiaalne kokkulepe ning alandlikkus peidab endas tõde. Judo väärtuste hulgas hõlmab tagasihoidlikkuse mõiste kõiki eelmainitud aspekte ja seetõttu öeldakse, et tagasihoidlikkus on oskus rääkida endast uhkusetä. Alandlikkust võib seostada nõrkusega, kui selle vastand – uhkus – on nartsissismist tulenev allakäik, mis peatab isiksuse arengu. Buda munk Matthieu Ricard kirjutab: „Alandlikkus on tänapäeva välisele toredusele keskenduv maailmas kaduv väärtus.“ Ajakirjad annavad soovitusi enese kehtestamiseks. Püües olemise asemel fookuseerubki maailm ainult nähtavale. Kinnisideeks on saanud ainult laitmatu välise kuvandi eksponeerimine.”

Väljastades sotsiaalse tausta, ei jää tatamil muud võimalust, kui olla tagasihoidlik ja alandlik. Tulemust mõjutab ainult isiklike hirmude ületamine, läbi tehtud töö ning taktikaliste teadmiste arendamine.

Seetõttu ei ole treenimine ainult füüsiline, vaid ka vaimne ja moraalne. Uchi-komi harjutades, kata sooritust täiustades ning randori ajal endast kõike välja pannes, ei õpi sa mitte ainult judot, vaid ka seda, kuidas elada läbi judo. Tatamil higistades oskad hinnata, kui pikk tee on juba käidud ja kui pikk tee on veel ees. Jättes oma ego riietusruumi, oledki avatud kõigi teiste suhtes. Jõudes lähemale enda sisemisele tõe, oma häid omadusi vähendamata ja saavutuste üle suurustamata, saab luua enda jaoks tasakaalus elu.

Kirjanik Neel Burton ütles: „Tõeliselt tagasihoidlikud inimesed ei ela mitte enese ega oma imago, vaid elu enda pärast. See annab rahu ja puhta naudingut.“ Nauding on üks võtmeid tasakaalus eluks.

Tundes rahulolu ning elades treenimist nautides, õppides uut oma välise- ja sisemise maailma kohta, oledki teel tagasihoidlikkuse poole.

See on lõputu teekond, mis algab hetkest, kui astud dojosse ning ei lõpe iial.







# Siirus: räägi ausalt

**Siiras olemine on kindlasti kõigi jaoks miski, mille poole püüelda. Kas on lihtne ennast alati väljendada nõnda, et juhinduksime vaid tõest või vähemalt sellest, mis on meie jaoks tõde? Kindlasti mitte. Siiralt ja ausalt rääkija teeb seda väga subjektiivselt pinnaselt. Mis on tõene ühe jaoks, ei pea seda olema tingimata teise jaoks. Seega, erinevad inimesed tõlgendavad siirust erinevalt. Juba kõik eelmainitu näitab meile selle maailma sügavat keerukust.**

Sõnastikud üle kogu maailma kirjeldavad siirust kui midagi, mis on omane inimesele, kes käitub ja väljendab ennast vastavalt sellele, mida ta mõtleb. Mõeldes siirusest, eeldame, et toimub päriselt kogetavate tunnete tõene väljendamine. Küsimus on autentsuses, teeskluse ja pettuse puudumises. Kõik eelmainitu on siiski väga üldine ning subjektiivne.

Tõde on seega abstraktne mõiste, mis paikneb uskumuse ja teadlikkuse kokkupuutepunktis.

Üldistades lähevad asjad palju keerulisemaks ning oluline on päriselt mõista, millest räägime. Teiste sõnadega tõde (ladina k. veritas, tuletatud sõnast verus, mis tähendab „tõene“) ongi väite ja tegelikkuse vaheline väljend. Vaatamata eelnevale ei tohi me ennast eksitada lasta, sest seletusi tõest on mitmeid.

Naastes siiruse juurde, tuleb mõnede jaoks mängu avameelsus, aga ka lojaalsus, mõisted, mis vastanduvad varjamisele, valelikkusele, silmakirjalikkusele, petmisele või teesklemisele. Eelnimetatud on mõned paljudest hoiakutest, mida iga judo õpetaja peab oma õpilastest välja juurima, õpetades neid olema avameelsed ja mitte varjama oma tegelikke mõtteid.

Kirjanik André Gide (1869-1951) ütles: „Ei saa olla siiras ja näiline samaaegselt.“ Jean-Baptiste Poquelin, paremini tuntud kui Molière (1622-1673), kirjutas: „Ma tahan, et oleksime siirad ning aumeestena ei poetaks eales sõna, mis ei tule südamest.“

Rääkida ja tegutseda siiralt, tähendab teha seda südame, hinge ning kõhutunde järgi. See on miski, mida õpime regulaarselt judot harjutades, seistes vastu oma hirmudele ja tahtmisele, olukorra reaalsust enese eest peitmata. Pettes end oma võimekuses raskustega toime tulla, võime olla kindad, et kõrgete sihtide poole püüdlemine ei õnnestu ning need jäävadki näima utoopilistena. Siiralt enda ja teiste suhtes käitudes, saame takistustest olenemata suurendada oma edasiliikumise jõudu.

Konfutsianismi traditsioonide põhjal, mis olid Jigoro Kano tugevad mõjutajad, toob siirus, mida kirjeldatakse ka aususe või lojaalsusena, sotsiaalsesse suhetesse selguse ja läbipaistvuse.

Religioonid ning usundid on sajandeid otsinud ja üritanud saada aru siiruse olemusest. Näiteks, islami religioonis tähendab Koraani 112. suura pealkiri Al-Ikhlās siirust, mis väljendab samuti ausust ning usaldusväarsust. Mõte on rõhutada, et südamest tulev sõna võib tõsta



inimest siira inimese tasemele, kuid teda ka langetada. On öeldud: „Kõige raskem lahing, mille olen oma hinge vastu pidanud, oli siis, kui tahtsin sundida tal olla siiras.“

Aristoteles kirjeldas oma nägemust: „Inimene, kes tunnistab enda isikuomadusi, ilma midagi lisamata või ära võtmata, on siiras.“

Aristoteelse järgi ilmneb kogu inimese tegelik iseloom tema keelekasutuses, tegudes ja eluviisis iga kord, kui ta ei tegutse kindla eesmärgi nimel.

Saksa filosoofi Immanuel Kanti jaoks oli siirus ülimuslik ning ta põlgas seetõttu ära kõik õigus- tused valelikkusele. Kristlastele on kogu maailmas tõde ning siirus evangeelne mõiste püha- kirjast. „Sa ei tohi tunnistada valet oma ligimese vastu!“ (Teine Moosese raamat 20.16).

Kaasaegsemas nägemuses on siiruse küsimust uurinud ja sellele arvukalt analüüse pühen- danud suured mõtlejad nagu Jean-Paul Sartre, Yvon Belaval, Vladimir Jankélévitch ning Elsa Godart. Nagu eelnevast võib järeldada, siis teekond siiruse südamesse on keeruline, kuid annab aluse kõigele, mida õpime tatamil. Olla siiras judoka, tähendab enese väljendamist omi mõtteid varjamata. Siiski, mitte valetamine ei tähenda, et võid väljendada ükskõik mida ja mis iganes viisil. Siirusel on tähendus ainult juhul, kui see on seotud kõikide judo väärtustega nagu austus, viisakus või isegi enesekontroll.

Soovides olla teistega siiras, pead olema eelkõige aus iseenda suhtes. Ole teadlik oma tuge- vatest külgedest ja nõrkustest, töötades nõrkuste kallal ning arendades veelgi oma tugevaid külgi. Õpi eristama tõde, mis on sobilik ja tõde, mis häirib. Esimesel juhul ei suuda sa ilmselt olla täielikult siiras ning varem või hiljem mask langeb. Teisel juhul suudad häirivat endale tun- nistada ja saad hakkama ka kõige ebameeldivama tõega.

Judo väärtused ei ole loodud selleks, et anda õppetunde. Need ei ole nagu ettekirjutused ja käsud, mille ees ainult pühendunult kummardatakse, unustades esimesel võimalusel kõik põhimõtted. Judo väärtused on loodud juhendiks, mis suunavad sind läbi igapäevaelu. Puhas süda on siiras. Mõtleme sellele astudes tatamile ning samuti sealt lahkudes. Ei tohi karta väljen- dada, kes ja mis me oleme, kui soovime üles ehitada paremat maailma ning rääkida tõtt.







# Sõprus: see on kõige puhtam ja tugevam inimeste tunnetest

**Mida kõike ei ole öeldud või kirjutatud sõprusest? Internetist otsides võid leida laviinina erinevaid tsitaate, kus autorid üle kogu maailma on läbi aja antud teemal sõna võtnud. Sõprusel on palju eri vorme ning keeruline on mõista sõpruse tähendust tegelikult. Kas see on tunne, lubadus või kokkulepe? Sõprus võib olla tõeline, siiras, romantiline, eluaegne, viisakas või hoopis toksiline.**

Kui juttu on sõprusest, siis räägitakse kindlasti suhtest. Isegi kui mõiste ise on keerukas, on hea mõista selle olemust. Sõprust kirjeldatakse üldiselt kui vastastikkust kiindumust kahe inimese vahel, kes ei kuulu samasse perre. See on väga lähedal armastusele ja vastab samadele nõuetele ning reeglitele. Erinevus seisneb vaid selles, et sõpruses ei ole piiranguid ega füüsilist külgetõmmet. Sõprus annab vabaduse, mis võrreldes intiimsete suhetega ei sea meile mingeid piire ega kohustusi. Vahel seostatakse sõprust teineteise täiendamisega, mis eeldab ühiseid eesmärke, sarnaseid maitseid, jagatud kirge ja täiuslikku mõistmist. See on teineteist rikastav suhe, mis seisab vastu ajale ning muutustele.

Vajadus sõpruse järele on eksisteerinud sajandeid. Tegemist on enesetunnet parandava suhtega, sest sõpradega ümbritsemine tõstab enesehinnangut, maandab ärevust ja stressi. Lapsepõlves õpitu loob vundamendi kogu eluks, nii ühiskonnas kui inimsuhetes. Seega saame tõdeda, et sõprus seisab viiel sambal: pühendumus, enesekindlus, ausus, kogukond ja kindlasti usaldus, sest sõprus ilma usalduseta on nagu lill ilma lõhnata.

Pidades sõprust millekski, mis see päriselt ei ole, võib kõnealune suhe muutuda mürgiseks.

Oma suhted on vajalik üles ehitada vastastikusele austusele, usaldusele, tunnete ja aja jagamisele, teineteise aktsepteerimisele ning kompromissidele, ilma hävitava hinnangu või reetmiseta. Öeldakse, et sõpra tunnend hädas. Sõprus eeldab toetust ja ärakuulamist rasketel aegadel, naeru ning ühiseid tegevusi headel aegadel.

Seostades kõike eelnevat judoga, siis loob dojo õhkkond sõpruse tekkimiseks väga sobivad tingimused. Sõnad nagu toetus, kuulamine, pühendumine, usaldus, ausus ja kindlustunne on kõik väga lähedalt seotud judo harrastamisega. Seetõttu pole üllatav, et räägime judo kogukonnast või isegi perest - kõigest, mis meid kui judokaid ühendab - ükskõik, kust oleme pärit või mis on meie sotsiaalne staatus. Oled sa eestlane, portugallane, egiptlane, mongol või peruulane – alati leiad dojo ukselt sõbrad, kes sind toetavad ja aitavad, ilma midagi vastu ootamata. Sõprus on privilegeeritud suhe, mis põhineb vastastikkusel tõmbel ning sümpaatial ja



mis ei tulene sugulusest. Sõprusest rääkimisel viib jutt sageli armastuseni ning piir nende kahe vahel võib olla väga raskesti eristatav. Hinnanguid andmata on mõlemal juhul tegemist teise armastamisega sellisena nagu ta on. Üldjuhul loob sõprus rõõmsaid ning sooje tundeid, sest omades sõpru ei ole sa üksi. Nende olemasolu aitab vältida üksindust, aitab olla kaasatud, aitab jagada mälestusi ja luua ühiseid ettevõtmisi ning toetuda üksteisele ka eluraskustes. Ometi ei tohi tõelist ja sügavat sõprust taandada lihtsaks heatahtlikuks üksteise mõistmiseks, mis on pigem omane sõbramehelikkusele.

Victor Hugo ütles: „Sõprus on justkui vend ja õde, kaks hinge, ühe käe kaks sõrme. Armastus on olla kaks ja samas olla ainult üks. Mees ja naine, kes sulanduvad üheks inglisk. See on taevas.“ Sõnade luulelisuse tagant näeme, et sõprus ning armastus tuginevad samadele jõududele, mis aitavad inimestel ja kogukondadel üles ehitada paremat ühiskonda. Rääkides sõprusest saame tõdeda, et see on midagi, mida meie, judokad, peame tatamil väärtustama ning kindlasti andma edasi oma noortele.

Tänapäeval on globaliseerumine tihendanud konkurentsi riikide ja majanduste vahel, samuti ka ebavõrdsust ning meie ühiskonnad on langenud pealiskaudse sõpruse lõksu. Sotsiaalmeedia tulek igapäevaellu on muutnud inimeste omavahelist suhtlemist. Meil kõigil on kümneid, kui mitte sadu, „sotsiaalmeedia sõpru“, kellega kõike olulist ja ebaolulist veebis jagame. Sõna „sõber“ on kaotanud oma sära, on muutunud banaalseks, maitsetuks, isegi pisut ironiliseks. Meie ülesanne on sõprust tatamil kõige üllamas mõttes elus hoida.

Harrastades judot loome suhteid, mis tagavad sõprusele taas meie muutuvast ühiskonnas nii vajaliku koha. Rõhutame oma partneri (või võistlusel vastase) suhtes heatahtlikkust, lahkust, viisakust, mõistmist ja vastastikust lugupidamist. Heidame kõrvale vaenulikkuse, antipaatia, viha ning vimma. Aktsepteerime teisi sellistena nagu nad on, mitte sellistena nagu tahaksime neid näha. Prantsuse kirjanik, seikleja, poliitik ja intellektuaal André Malraux (1901-1976) ütles: „Kõige raskem ei ole olla oma sõprade kõrval siis kui neil on õigus, vaid siis kui nad eksivad.“

Mida enamat saame teha kui juurutada abivalmidust, üksteise ärakuulamist, nõu andmist, toetamist, imetlemist, teineteisele aja jagamist ja kõike seda vastastikusel usaldusel?

Sõpruse väärtustamine treeningsaalis ning sellest väljaspool, toetab inimestevahelisi suhteid. Seega ei ole üllatav, et judo kogukond on algatanud programme nagu Judo for Children (judo laste jaoks), Judo for Peace (judo rahu jaoks) ja Judo for All (judo kõigi jaoks). Sellest hoolimata ei tähenda sõprus kõigega nõustumist, vaid alati peaks olema võimalus arutada ausalt erinevaid mõtteid ja olukordi. Sõprus võimaldab olla teisele toeks, pakkudes välja ideid ning võimalusi, et teha oma elus paremaid valikuid.

Nagu ütles kirjanik François Mauriac: „Pole armastust või sõprust, mis ristudes meie saatuse teega, ei jäta igavest jälge.“ Sõprus on kõige täiuslikum inimestevahelistest tunnetest, olles neist kõige vabam. Avades oma lähima dojo ukse, tunnend seda koheselt ning võid endale öelda: **“See on algus ilusale sõprusele.” Hoiame seda.**





# Au: olla truu oma sõnadele

**Esmalt tundub kõik lihtne. Au on hulk moraalseid põhimõtteid, mis julgustavad mitte sooritama tegusid, mis hävitavad sinu või teiste enesehinnangut. Antud definitsioon juhib meid au mõiste põhjalikuma analüüsimiseni, mis hõlmab enese väarikuse ja maine teadvustamist. Sõna au (ingl. k. *honour*) tuleneb ladinakeelsest sõnast „honos, honoris“, mida on omistatud nii jumalatele kui inimestele. See tähendas nii austuse märki, kui ka ametikohta, kohtuvõimu või isegi avalikku teenistust.**

Rääkides aust, peame silmas kedagi, kes näitab üles julgust, isiklikke teeneid, on kõrgete väärtushinnangutega või isegi andekas.

Sõna au kasutatakse laialdaselt erinevates kõnekäändudes, nagu „meil on au Teid tervitada“ ja „teie saavutuste auks“. Antud mõiste on samatähenduslik väarikuse, uhkuse, aususe, puhtuse või voorusega, mille vastanditeks peame väiritust, häbi või kurikuulsust.

Kõnealuse sõna tähenduse kohaselt on au üks positiivsete sotsiaalsete ja moraalsete mõistete aluseid ning kogukonna imetluse keskpunkt. Au peame kollektiivseks ning voorust individuaalseks tunnuseks. Tegemist on sotsioloogiline ja ka kultuurilise mõistega.

Kui riigi või organisatsiooni institutsioonid tunnustavad avalikult isiku tähtsust või tema saavutusi, nimetatakse seda au andmiseks. Lastel on koolis „tublimatest tublimate“ autahvlid. See kõik ei ole ebaoluline, sest au omistatakse pärast ühiselt auväärseks peetavate ülesannete täitmist. Antud mõiste sisaldab endas gruppi või ühiskonda kuulumise tunnet ja tunnustamist.

Sellegipoolest peegeldab au individuaalset ja/või kollektiivset hinnangut arusaamade üle, mis on kohased oma ajale ja moraalile. Esmalt oli see tugevalt seotud lahinguväljal toimuvaga.

Juba antiikajal oli kaotus julm ning võitjale kuulus õigus lüüasaanüt häbistada. „*Vae Victis!*“ (lad k. „häda võidetuile“) ei vasta enam tänapäevastele au tõlgendamise põhimõtetele, eriti teades, kuidas seda judos defineerime. Antiikajal kaotasid lahingus lüüasaanud kõik õigused oma saatuse ja valduste üle, ning polnud ebatavaline, et alandatud kaotaja sooritas au nimel enesetapu. Nii juhtus ka näiteks Cassiuse ning Brutusega, kes pärast triumviiridele kaotust suit-siidi tegid. Egiptuse kuninganna Kleopatra otsustas samuti endalt elu võtta, selle asemel, et pärast Augustuse triumfi lüüasaanuna häbistatuks jääda.

Hiljem, keskajal, pöörasid rüütlid lahingute tulemustest rohkem tähelepanu oma sugupuu au hoidmisele. Vahel eelistasid nad lahinguvälja efektiivsusele iseenda julguse ja suursugususe eksponeerimist.

Meie spordialal ei tähenda au vastase maha tegemist ja hävitamist, vaid just vastupidi – au antakse lugupidava ning konstruktiivse vastupanu osutamise eest. Judos ei saa olla au ilma austuseta teiste vastu.



Näeme, et au on kollektiiviga seotud väärtus ning üldjuhul seotud sugupuu, hõimu, rahvuse või grupiga, kuhu kuulutakse. Kahjuks ei ole maailmas harvad juhud, kus mehed, kes sageli väidavad end olevat au määratlejad, kasutavad nn au naiste, laste või muu alavääristatuma sotsioloogilise rühma alandamiseks, kiusamiseks, rõhumiseks ja vaigistamiseks. Seda võib leida pigem kaugemast või lähemast minevikust, kuid ka tänapäeval on mõned dominantsed äärmuslased, kes rahvuse, grupi või institutsiooni au kaitsmise ettekäändel ennast teistest ülemaks peavad. Au sõjakuse päritolu selgitab eelnev vaid osaliselt. Siiski ei ole aul, millest me judos räägime, antud liialdustega midagi pistmist. Rahumeelselt võideldes võitleme meie – judokad – õiglasema ja erinevusi austava ühiskonna üles ehitamise eest.

Minnes tagasi ka judoga tihedalt seotud au positiivsete külgede juurde, siis filosoof Simone Weil (1909-1943) on eelnevat kirjeldanud kui hinge mootorit: „Au on inimese hinge jaoks elu-tähtis vajadus. Pelgalt austus ei ole piisav, et seda vajadust täita. Au vajadus saab täidetud siis, kui iga kogukond, kuhu inimene kuulub, pakub talle osa mineviku traditsioonide suuruselt.“

Kontekstis, kus mõned inimesed ei suuda enam eristada häid ja halbu kavatsusi, tuleb au defineerida selliselt, et alles jääks vaid kõik oluline ning ühiskonnale kasulik. „Au on tunne, mis paneb sind hoidma enda ning teiste eneseväarikust.“ Pingutatakse selle nimel, et väärtustada kõiki ning olla kogukonna liige, kes iganes sa poleks ja kust iganes sa ka ei tuleks.

Olenemata sellest, kas au on individuaalne või kollektiivne, väljendub see armees, ametis, harrastustes, perekonnas, avalikus elus, koolis või spordis. Au sisaldab olulisi väärtusi nagu – ausus, austus, julgus ja isegi enesekontroll – kõik nimetatud põhimõtted on judo kogukonnale väga lähedased.

Judos tähendab au oma võimete piiride kompamist ning nende ületamist, reeglite, kohtuniku otsuste ja vastaste austamist ning kõige selle juures igasugustest pettustest hoidumist.

Au peab olema välja teenitud ning seotud voorusega. Nii tulebki võidetud kui ka kaotatud lahingus saadud autasusid käsitleda tasuna oma panuse eest.

Ameerika Ühendriikide 30. president Calvin Coolidge (1872-1933) ütles: „Mitte ühtegi inimest pole kunagi austatud selle eest, mida ta sai. Au on olnud tasu selle eest, mida ta andis.“ Kreeka näitekirjanik Sophokles ütles: „Ma parem ebaõnnestuksin auga, kui võidaksin pettusega.“

Treenides oma lastega tatamil, tuleb neile meenutada Inglise näitekirjaniku ja poeedi Christopher Marlowe sõnu: „Au saab ammutada auväärt tegudest.“ Endine Suurbritannia peaminister Lord John Russell ütles: „Kui rahu ei saa hoida säilitades au, ei ole tegemist enam rahuga.“

Winston Churchill on öelnud: „Kõik suured asjad on lihtsad ja neid saab väljendada kõigest üksikute sõnadega: vabadus, õigus, au, armulikkus, lootus.“ Judos oleme pühendunud igaühe vabadusele ning õiglusele. Soovime, et armulikkus, kohusetundlikkus ja lootus jääksid püsima ning seda saab teha vaid läbi au – austades antud sõna.





# Viisakus: see on austus teiste vastu

**Viisakus võib tunduda väärtusena, mis peaks olema iseenesestmõistetav, sest juba varasest lapsepõlvest mäletame vanemate, õpetajate ja täiskasvanute õpetusi, kuidas olla viisakas. Kas mõistame ka päriselt, mis peitub meie käitumist ning keelekasutust juhtivate viisakusreeglite, inimestevaheliste sotsiaalsete suhete, heade kommete ja lugupidava käitumise taga?**

Viisakusel (ing. k. *politeness*) juured ladinakeelses sõnas „*politus*“, mis tähendab tasane, sile, läikiv ja kollane. Mõiste hõlmas hulka sotsiaalse käitumise vorme, mis on suunatud tundeid omavate isikute tunnustamisele ja kohtlemisele.

Maailmas eksisteerib üldine arusaam viisakusest, aga lähemalt vaadeldes tuleb tõdeda, et igal kultuuril on selle jaoks oma reeglid. Viisakust saab vaadelda kui kommunikatsiooni viisi, mis keskendub peamiselt välisele vormile, samas kui austus on sügavam mõiste. Seega võime küsida: „kas viisakust ei saa taandada lihtsalt sotsiaalseks pinnaläikeks?“ Tegelikkus on hoopis keerulisem!

Viisakust saab avaldada kasutades teatud väljendeid – *tere, head aega, tere tulemast, vabandust, palun, tänan*, või ka kindla suhtumisega, näiteks naeratades, olukorrale vastavat riietust kandes jms. Kõik see on paigas etiketis, reeglite kogumis, mis on omandatud läbi formaalse ja mitteformaalse hariduse. Keegi ei sünni siia maailma viisakana. Ükski vastsündinu ei tea öelda „tere“ või „tänan“, viisakus on omandatav läbi hariduse. Aga mis eesmärgil? Esmalt, aidates viisakatel inimestel osavõtlikult, lugupidavalt ja tasakaalustatult suhelda, toetab etikett sotsiaalsete suhete püsimist, mis teeb omakorda võimalikuks inimeste sotsiaalse orienteerumise teineteise suhtes. Nõnda ei kehti elukaaslase, lapse, ülemuse või judo õpetajaga suhtlemisel identsed viisakusreeglid. Neid reegleid kasutades saadame oma vestluskaaslasele signaale sellest, kuidas teda hindame. Viis, kuidas ennast väljendame, peegeldab meie haritust, suhtumist ja kombeid.

Esmalt ehk mitte elulise tähtsusega näiv viisakus muutub kiirelt vajalikuks, kui soovime elada harmoonilisemas ühiskonnas. Näitena Prantsusmaa mässumeelsetes piirkondades 2000ndate alguses korraldatud sotsiaalsetes projektides, panid judo õpetajad paika „viis viisakuse sammast“: *tere, tänan, head aega, palun, ole lahke*. Igal programmis osalejale, kes neid sambaid ei teadnud ega rakendanud, oli keelatud dojosse siseneda. Esmapilgul võis see tunduda pähe tuupimisena, kuid antud meetodist sai kiirelt jõuline tööriist laste ja õpetajate vahelise sotsiaalse sidususe loomiseks. Tatamil õpitud viisakus liikus koos õpilastega ka väljapoole dojot, koolidesse ning peredesse.



Eelneva põhjal saamegi tõdeda, et viisakust ei pakuta sündides kandikul. Siiski usuvad teadlased, et inimesel on olemas kaasasündinud omadus heade kommete märkamiseks, mis teebki temast sotsiaalse looma.

Viisakuse mõistesse enam süüvides näeme, et tsiviliseerituse ja viisakuse vahel joonistub välja erisus. Esimesena mainitu on tavapärase semulikkus, mida täheldame sõprade või lihtsalt inimeste ringis kasutatavat. Viisakus seisneb aga teistele mitte halvasti ütlemises ja meelepaha valmistamises. Isegi minnes nii kaugele, et tehakse ja öeldakse seda, mis iganes vestluskaaslasel rõõmu valmistab. Filosoofiaprofessor Philippe Raynaud on öelnud: "Viisakus on sotsiaalsete suhete võlu."

Tsiviliseeritus omandatakse läbi hariduse ning see väljendub üleüldises seltskondlikus suhtluses. Seega on viisakus tsiviliseerituse kõige rafineeritum vorm, mis edendab inimestevahelisi suhteid. Samas võib aga viisakuse varjus peita ennast silmakirjalikkus ja teesklus, mis mõnel juhul päädib isegi diskrimineerimisega. Kui viisakus on midagi, mis aitab meil määrata üksteise sotsiaalset positsiooni, siis viisakuse puudumist võib pidada hoolimatuseks või isegi solvanguks.

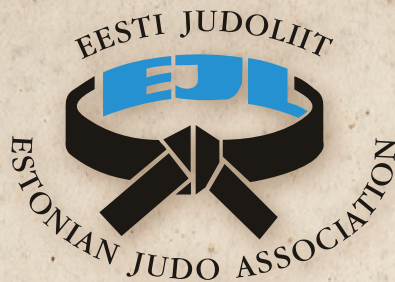
Teatud kogukonna viisakusreeglite mittetundmine ning nende rikkumine võib viia uue tulija, grupi osaks saamise asemel, hoopis sellest tõrjumiseni. Seega peab judo õpetaja olema eriti tähelepanelik ja ettevaatlik, et reeglite mittetundmise tõttu kedagi kõrvale ei jäetaks.

Paradoks viisakusreeglite järgimisel tuleneb sellest, et kõik teavad nende olulisust rahumeelsete suhete nimel, kuid keegi ei oska antud teemat hästi ja teaduslikult põhjendada. On selge, et erinevatel inimgruppidel tekivad oma reeglid ning erinevates kultuuriruumides esineb selgeid ja olulisi lahknevusi.

Hetkel, mil lapsed esimest korda tatamile astuvad, on judo õpetaja ülesanne luua vajalikud tingimused ühiseks treeninguks, samas austades nende erinevusi. Peale teadmise oelda „tere“ ja „head aega“, tuleb osata teisi kuulata ning austada, jäädes seejuures iseendaks. Seega on läbi judo treeningu võimalik õpetada põhjuseeta mittevaidlemist ning ajaga kinnistubki lastel teadmine, kuidas vältida erimeelsuste avaldamist kellegagi mitte nõustudes. Tekib oskus väljendada ennast järgnevalt: „mul on teistsugune arvamus, sest...“, „ma ei nõustu, sest...“ või „saan aru, mida mõtled, aga arvan...“.

Harrastades judot hoidkem võimet elule naeratada ja sel viisil lapsi õpetades õpivad nad ka ise teisi armastama.





# Enesekontroll: teadmine, kuidas talitseda oma viha

**Tegemist on mõistega, mida paljud inimesed - eelkõige judokad - väidavad tundvat, kontrollivat ning isegi valdavat. "Zen hoiak" kuulub iga hea judoka varustusse. Teooria on lihtne, aga mida tähendab enesekontroll tegelikkuses? Miks on nii oluline osata oma viha talitseda? Kas pole see mõiste mitte sügavam, kui lihtne emotsioonide kontroll? Sageli arvame teadvat, mida tähendab enesekontroll, kuid tihti on see arvatust palju keerulisem ja kihilisem.**

Üldises mõttes ju mõistame kõik, mida tähendab enese kontrollimine. Analüüsid andnud mõistet aga lähemalt, leiame kihi, mis sisaldab enesekontrolli teadlikku arendamist ja spetsiifilist treenimist. Eelnevast aga ei piisa, vaid meil tuleb end ümber õpetada, et enesekontroll muutuks automaatseks ning planeerimatuks. See peab olema loomulik ning sundimatu, lihtsalt üks osa meist enestest.

Enesekontroll on üks judo väärtustest ning nii nagu kõik teised printsiibid, tuleb ka hetkel analüüsitud, aja jooksul omandada ning ennast selles pidevalt arendada. Saavutamaks konkreetseid eesmärgi, toimub enesekontrolli õppimine läbi kognitiivsete protsesside, mis on vajalikud meie käitumise reguleerimiseks. Väikesel lapsel ei ole sündides kaasa antud ühiskonnas korrektset ja lugupidavat käitumise normi. Ta õpib seda kasvades.

Mõned omandavad ühiskonna poolt aktsepteeritud reegleid kiiremini kui teised, aga kellelgi pole sündides ei osalist ega kindlasti mitte täielikku kontrolli oma emotsioonide üle. Psühholoogias räägitakse vahel emotsionaalsest eneseregulatsioonist. Seega näib, et enesekontrolli talitlust saab võrrelda ka lihaste tööga. Eneseregulatsioon, olgu siis emotsionaalne või käitumuslik, võib olla piiratud ressurs, nii nagu energiagi. Lühiajalises plaanis viib liigne enesekontroll kurnatuseni. Pikas perspektiivis aga varud suurenevad ja nende kasutamine muutub ökonoomsemaks. Eelnimetatud tähelepanekud aitavad mõista suurt huvi judo treeningute vastu, sest judo nõuab nii füüsiliste kui ka vaimsete omaduste arendamist, võimed, mis tugevdavad iga harrastaja enesekontrolli.

Kehva enesedistsipliiniga isikud kipuvad liigselt riskima, on impulsiivsed ning teiste suhtes ükskõiksed. Kuigi inimesed juhivad oma kirgedest, on neil siiski kalduvus talitseda oma impulsse, emotsioone ja käitumist läbi enesekontrolli õppimise. Ilma selleta oleksime nagu lõvid puuris, kaptenid ilma meeskonnata, ookeani lõpmatusse eksinud Robinsonid või verejanulised metsloomad juhitud vaid oma kõige ürgsematest instinktides. Võime reageerida



kiirustamata ja läbimõeldult, on meie igapäevaelus väga olulisel kohal, isegi olukordades, kus emotsioonid võivad meid pimestada ning sisemistel demonitel ohjad haarata. Nimetatud juhtudel on oht avalduda sotsiaalselt maha surutud käitumistel nagu viha, vägivald ja raev. Enesekontrolli õppimine tuleneb seega oma käitumise kohandamisest, lähtudes kindla keskkonna sotsiaalsetest piiridest.

Elamaks psühholoogiliselt tasakaalustatud elu, peame pühenduma introspektiivsele (psüühiliste protsesside uurimine iseennast analüüsides) tööle. Iga oma elu osa analüüsides, leiame kindlasti valdkondi, kus meie enesekontrolli oskus jätab soovida. Eelnimetatud nõrku külgi saame parandada ja arendada nii treeningutel kui võistlustel. Väga lihtne oleks hävitavad emotsioonid endast välja lasta, aga tagajärg tekiks koheselt - lakkaks igasugune sporditegevus. Judo ja kogu sport üldiselt, ei ole tsirkusemängud. Sümboolselt on tegemist elu ning surma küsimusega, aga kõik peab ka piirduma vaid selle sümbolismiga. Reaalsuses saame lubada vaid kooskõlastatud elemente keskkonnas, mis on kõigi poolt valitud ja aktsepteeritud.

Regulaarne treening ning arusaam sellest, mis paneb meid õppima, peaks andma parema mõistmise oma piiridest. Kas meil on raskusi kriitika talumisega? Kas kardame läbikukkumist või äraütlemist? Oma kõige sügavamate tunnete uurimisel leiame põhjused, miks kaotame enesekontrolli. Peame tundma oma nõrkusi, selleks, et mitte eirata oma käitumise tegelikke põhjuseid. Enda sütikute tuvastamine aitab teatud tunnete tekkimisel vältida plahvatust, teadmistes on võim. Saades teadlikuks oma kalduvusest ülereageerida, oleme juba astumas esimest sammu enesekontrolli poole.

Olles leidnud enesekontrolli puudumise vallandajad, saame keskendudes muuta need püsivaks positiivseks mõtteviisiks.

Teades, et meid ärritab kriitika, tuleb viha maandamiseks vältida vastasseisu ning leida teised võimalused, nii nagu üldiselt ka judo puhul.

Alati tekib olukordi, mis meid endast välja viivad. Iga kord enesekontrolli kaotades, kaotame kahjuks nii sümboolselt kui ka filosoofiliselt, ning see kaotus on tihti eelduseks kaotada ka tatamil.

Võime olla üle antud olukordadest päädib sellega, et kõik katsed meid endast välja viia, näitavad vaid situatsioonitekitaja lapsikust. Kadedad ja toksilised inimesed ning olukorrad kaotavad järsku oma tähtsuse. Enesekindlust saame tugevdada läbi õpitud ja omandatud enesekontrolli. Endas kahtlemine vähendab maailma silmis meie usutavust ning seega teeb meid nõrgemaks.

Teiste inimeste arvamusel mitte häirida laskmine ja viha üle kontrolli saavutamine – need on võtmed tasakaalustatud eluks. Õppides avastame iseennast ning leiame viisi meile rahuldustpakkuvate valikute tegemiseks. See on palju võimsam jõud kui igasugune viha.

Judot harrastades pole emotsioonide kontrollimise õppimine mitte nende maha surumine ja eiramine, vaid vastupidiselt, oskus toime tulla, laskmata emotsioonidel juhtida oma käitumist. Esialgne kontroll, millest harjutamise käigus saab enesekontroll, kujutab endast pikka protsessi, mis koosneb tunnete mõistmisest ning nende sidumisest üheks tervikuks oma isiksusega. See kõik nõuab harjutamist ja aega.

Kokkuvõtteks võib öelda, et enesekontrolli mõistet ei ole lihtne mõista ning selle täielikuks valdamiseks on oluline antud teemat võimalikult laialt käsitleda. Emotsioonide tekkimisele



järgneb nende esmane vastuvõtt, mida ei saa kontrollida eitavast ja maha suruvast seisukohast. Enesekontroll on oskus olla täielikult hetkes ja avatud ning valmis võimalusteks ning uuteks vaatenurkadeks. Nii tegi Galileo Galilei, kui oma „kohtumõistjate“ viha all rahulikult ütles: „Aga siiski see liigub,“ näidates meisterlikku enesekontrolli pingelises olukorras ning pakkudes maailmale välja täiesti uue visiooni. Paradoksaasel kombel eeldab enesekontrolli meisterlikkus igas asjas uudsuse elemendi ära tundmist, selle asemel, et juba kogetud olukordadega sarnasusi otsida või varasemalt tuttavat lahendust proovida. Meisterlikkus on käigu pealt vastuse leidmine ja avatus uudsele ning üllatavale. Judo tehnika puhul tähendab see tulemusele keskendumise lõpetamist ning kogu oma energia sooritusse panemist. Veel enamgi, meisterlikkus eeldab sageli baastehnikast lahti laskmist ning ootamatule situatsioonile kohaselt täiesti uue vastuse improviseerimist. Kus mujal, kui mitte tatamil, on võimalik õppida seda pidevat ning kontrollitud improvisatsiooni? Randori ajal ei tea sa kunagi, kuidas läheb või mis ootab ees. Olles õppinud kontrollima oma emotsioone, suudame leida sobivaid lahendusi ja võtame vastu õiged otsused.

Säilitades rahu, selguse, enesekindluse, julguse, otsustuskindluse ning keskendumisvõime ka kõikide takistuste ja väsimuse kiuste - oled teel enesekontrolli valdamiseni. Vihast puhastatuna on su emotsioonid veelgi ilusamad.

