

HVUSSU BLÍVA VIT ÓLUKKULIG?

Ein lítil uppskrift uppá hvussu tú økir um tína ónøgd

SÚSANNA O. SKAALÉ

Várið er komið, páskaliljurnar blóma, tjøldrini vitja aftur – og bæði dagarnir og sinnið kennast lættari.

Tí hóast flestu okkara ikki líða undir veruligum tunglyndi, so hevur veturin, við sínum longu, myrku, illfýsnu kvøldum, fleiri tungar tankar og løtur við sær, enn várið.

Men hví verða vit glað og lættsint? Innan sálarfrøðina verður granskað í hvat tað er, sum ger lívið gott; hvat gevur menniskjum gleði, meining og lívsgóðsku. Tí tað, at hava tað gott, er sjálvsagt ikki bert tengt at veðri og ljósi.

Tað vísir seg, at tað er ymiskt vit aktivt kunnu gera fyri at varðveita eina góða sálarheilsu.

Kanningar innan økið, ið nevnist positiv sálarfrøði, benda á, at til dómis tað at menna ein takksaman hugburð, at hava góð tilknýti til onnur, og tað at gera eithvørt, ið røkkur út um okkara egna ego, gevur gleði í gerandisdegnum.

Men fleiri vóru ónøgd, tá hendan granskingin í eydnu tók seg upp. Hetta við at fokusera uppá at vera glaður var hildið at vera eitt sindur soleiðis ... grunt. Eitt sindur for yvirflátskt, amerikanskt og banalt.

Sannur vísdómur, harafturimóti, sprettir úr djúpari vanlukku og sálarneyð, hildu kritikarar. Vissi mann vil vera ein meira djúpur, kosmopolitiskur og verðins-klókur persónur, ið fatar tær eksistentielle dýbdirnar í lívinum, so er mann ikki ein »happy chappy«. So gongur mann ikki runt og floytar allatíðina.

Tað ber til at fara »hard core – all in« eftir óeydnuni við til dómist at gerast bundin av vandamiklum rúsevnum

SAVNSMYND



Fólk, sum veruliga hava innlit og skil fyri samfelagnum, teim stóru heimspolitisku, religiøsu og mentanarligu spurningum, tey eru ikki so serliga kát heldur, ha? Gleði og eydna – tað er meira fyri smágrunnu – tey einføldu.

Tað er eingin ivi um, at vit ofta hugsa soleiðis – men er tað rætt?

Sofistikerað ónøgd

Onkuntíð ber til at kanna ein pástand, við at hyggja at tí øvuta pástandinum. Í hesum føri kunnu vit, í staðin fyri at gera okkurt aktivt fyri at gerast glaðari, miðvíst stíla eftir at gera lívið meira miserabult – meira ólukkuligt. Soleiðis ber til at fáa svarið uppá, um tað gagnar nøkrum ella ikki.

Tað ber til at fara »hard core – all in« eftir óeydnuni við til dómist at gerast bundin av vandamiklum rúsevnum, ella at svíkja øll og byrja at sláa makan og børnini. Kundi tað verið nakað?

Hinvegin vissi mann er tann meira sofistikeraða og raffineraða typan, sum eisini vil hava rúm fyri vanliga gerandislívinum, so eru her

fýra hugskot, ið tú kanst umhugsa at menna sum fastar vanar, so tú kanst gerast meira ónøgdur:

1 Jóttra neiligar tankar

Ein kúgv jótrar, tá hon etur. Fyrst svølgir hon bara grasið. Síðani klíggjar hon tað upp aftur, tyggir tað, hon klíggjar – og svølgir aftur.

Vilt tú vera ólukkuligur, er hetta ein góð fyrmynd: Hvønn dag skalt tú jóttra allar tínar neiligu tankar. Einki við at kveistra teir burtur. Einki við at lata børnini órógva tínar keðiligu tankar, tá tey biðja teg koma at spæla ludo.

Nei, halt fram at jóttra. Ikki bjóða nøkrum til kaffi, tí tú jótrar best í einsemi. Jú longri jú betri. Tað er ein heppin háttur at halda fast í misnøgdini um teg sjálvan, lívið og heimin.

Fyri mong, ið eru rakt av tunglyndi, er hetta IKKI eitt val, men nakað tey í lötum eru fasthildin í vegna sítt tunglyndi. Men fyri onnur, ið HAVA orku at velja okkurt annað, og sum VILJA ónøgdsemi heldur enn platta gleði, er avgerandi ikki at velja nakað annað enn jótranina.

Tað hepnar her er, at okkara heili er eminentur til at fanga tað neiliga burturúr øllum tí jaliga, ið vit uppliva hvønn dag. So um tú til dómis hevur gjørt eina arbeiðsuppgávu væl og fær jaligt aftursvar frá 9 persónum og neiligt frá einum, so jóttra tað neiliga og gloym tað jaliga. Fest teg við tað neiliga og ver har til orkan spakuliga svinnur úr tær. Tá tú hevur fingið fatur á ávísam neiligum tonkum, so knýtir heilin skjótt samband við aðrar líknandi neiligar støður, so her fær

Fyri onnur, ið HAVA orku at velja okkurt annað, og sum VILJA ónøgdsemi heldur enn platta gleði, er avgerandi ikki at velja nakað annað enn jótranina»