



Eydna

Tað góða lívið

Hvat ger teg glaðan, og nær eru vit veruliga glað? Kunnu vit velja at vera glað og kunnu vit gera nakað aktivt, fyri at uppnáa eydnusemi í lívinum?

Barbara Holm

Redaktørur á Vikuskiftis Sosialinum



Tað eru spurningarnir, sum vit seta í temasiðunum í dag. Eydnusemi er heitið á temanum, og á síðuni her kanst tú lesa, hvat ymiskir føroyingar halda eydnusemi vera. Og sum tú sært á síðuni, so er ógvuliga ymiskt, hvat fólk meta sum svarið uppá eydnusemi. Fyri summi er tað góður matur. Fyri onnur at prátta við makan um alt og einki. Fyri summi er tað at ferðast, og onnur at hoyra eina góða politiska røðu. Men er nakað ávíst, sum kann gera okkum øll eydnusom?

Johanna Andreassen er terapeutur og í tí dagliga yrkinum hjálpir hon fólki, at finna fram til teirra innaru gleði.

Vælvera er ein førleiki, vit øll kunnu læra, sigur hon millum annað á temasiðunum hesaferð. Vit jagstra øll lívið og eydnuna og kunnu lættliga villast, heldur hon.

Og hesum tekur prestur, Marjun í Kálvalíð, undir við. Hon er ikki í iva um, at familjubandið er tað sterkasta og týðningamesta í lívinum, tá ið umræður eydnu, men tað er mangan ikki fyrr enn deyðin nærkast, at vit duga at síggja hendan veruleika.

Júst sambandið millum familjulimir, vinir og kenningar er tað, sum ger okkum eydnurík. Tað vísur í øllum førum ein 75 ára langkanning, sum granskarar á Harvard University hava staðið á odda fyri. Yvir 600 unglingar meldaðu seg til hesa lívstílskanning fyri 75 árum síðani, og hvørt ár síðani hava skiftandi granskarar hugt nærri at hvat tað er, sum ger hesi menniskju og teirra familjur glað.

Úrslitið er sólarklárt, nú leitanin eftir tí góða lívinum hevur verið undir luppinum á Harvard í trýkvarta øld. Tað eru menniskju, sum gera teg eydnusaman. Góð, góðskurík og kærleiksfull sambond við onnur menniskju avgerða, hvussu tú sært góðskuna í tínum egna lívið. Pengar, viðurkenning og materiell ting hava ikki eins stóran týðning fyri tín livskvalitet, vísur tað seg. Kanningin er sjálvandi sera umfatandi við alskyns ymiskum niðurstøðum og spurningum. Vilt tú vita meira um heimsins longstu kanning um eydnusemi, kanst tú leita á netinum eftir Robert Waldinger, What Makes A Good Life.

Her hava vit roynt at fingið innlit í royndir hjá ymiskum fakkbólum, og vit hava spurt vanligar føroyingar, hvat ger teir eydnusamar. Ivaleyst kundu vit øll notið gott av, at sett okkum hendan spurningin av og á.

Góðan lesihug!

Vágspop

Bergtóra Høgnadóttir

Nær er tú mest eydnusom?

– Tá eg kenni, at nógv fólk eru góð við meg, hóast tey kenna mínar skuggasiðir. At kunna vera eg, eisini tá eg ikki er tann besta útgávan av mær sjálvari, og kortini kenni kærleika, nærleika og virðing. At hava persónar í lívi mínum sum tora at geva mær mótspæl, kjakast og tíma meg – tað ger meg glaða. Eg elski, at erliga systir mín, altíð sigur sína meining. Vinkonur mínar eru serstakliga ymiskar – eri líka góð við tær allar – og tær gera meg allar eydnusamar á hvør sín júnikka hátt. Maður mín, sum á nógvar hættir er alt tað, sum eg ikki eri, hann rúmar mær – fyri tað mesta – kortini. Alt hetta ger meg eydnusama.

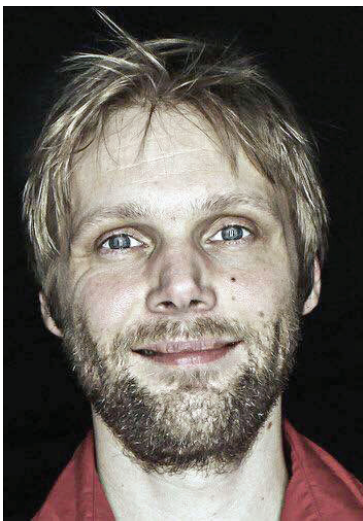


Tímarnir, har vit eru mest vakn, gagnnýta flestu okkara á arbeiðsplássinum – so at kenna seg eydnusaman saman við starvsfeløgum og í uppgávuvinnum eg fáist við hevur eisini týðning. Og hetta upplivi eg í stóran mun í arbeiðslívi mínum.

Er nakað ávíst, sum altíð ger teg eydnusama?

– Tá eg hyggi at døtrum mínum og síggi teirra blíðu, vøkru eygu, tá kenni eg meg altíð eydnusama. Tá vit prátta. Tá eg gangi túr í Rossagøtunum við vinkonuni og vit venda ØLLUM. Bindi-

klubburin sum viðgerð alt – humoristiskt og ósálðað. Vísa mamma mín. Tá fólk gera okkurt rørandi fitt fyri meg, hóast tey einki fáa burturúr. Til dømis nú eg fekk eina skrivliga umbering frá manni, sum helt seg vera lopnan framav við orðum. Leiðarin, sum eftir at eg havi gjørt okkurt býtt er førur at siga: Hetta hevur tú lært ein hóp av – heldur enn at duka meg í hævdið við orðum. Vakra náttúra okkara, ein góð bók – og ein mergja politisk røða er heldur ikki at kimsa at. Eitt gott klemm ger meg eisini altíð eydnusama.



Rókur Jákupsson Jakobsen

Nær er tú mest eydnusamur?

– Fyri meg er eydnan eitt úrslit av samanrenningini millum nøkur intern og ekstern viðurskifti. Stórar partur av mínum eydnusemi kemur innan úr mær sjálvum, og hesum partinum havi eg sjálvur ábyrgd av. Men somuleiðis kemur stórar partur av eydnuni uttanifrá: frá mínum nærmastu, mínum vinum, mínum starvstaði, mínum felagsskapum o.s.fr. Alto so er eydnan ein javnvág, um tú vilt. Eg gerist eydnusamur, tá tað gongst mínum nærmastu væl, tá eg fái gávur, tá eg upplivi okkurt gleðiligt, tá eg nái onkrum málið. Men eydnubrøkurin verður niðurlagaður, um okkurt annað í tilveruni ikki matchar tað gleðiliga, eg gleðist um. Tá míni nærmastu og eg hava eina góða javnvág millum okkara internu og eksternu viðurskifti – tá eri eg mest eydnusamur.

Er nakað ávíst, sum altíð ger teg eydnusaman?

– Eg trúgvi uppá, at sendir tú positivitet út, so færst tú positivitet aftur. Og at hetta gevur eydnusemi. Tað er nógv, sum ger meg spontant eydnusaman. Kvalitetstíð við konuni, eitt smíl frá børnunum, eitt klemm, ein samrøða við ein vin, góður tónleikur, sex, gott vín, ein góður filmur, at røkka á mál við onkrum, tá míni yndislið vinna, at ferðast ella at uppliva okkurt spennandi. Alt hetta eru ingrediensir í persónligum eydnusemi.

So fyri at svara, hvat altíð ger meg eydnusaman, so er (óítøkiliga) svarið hetta: Eg verði altíð eydnusamur tá hurrá-ballónirnar hjá mær og mínum nærmastu sveima hægst uppi í himmalinum.

at gerast tyngri og tyngri, til eg at enda eri í dreymalandi, vildi eg ikki verið fyri uttan. Kenslan av at vakna úthvíld, draga gardinurnar frá og fáa sólina í eyguni, ger meg eydnusama. Sjónin og lukturnin av húsinum, tá tað er reint og ruddiligt, og vikuskiftið er fyri framman, kann ikki keypast fyri alskyns gull.

Snýðini í børnunum, tá tey síggja meg koma frá arbeiði og koma rennandi í móti mær við mussum og klemmum, gevur hita heilt niður í tærnar. Og síðst, men ikki minst, tá eg havi seymað ein kjóla, sum eg síggi, at kundin kennir seg væl í. Og so tað allar seinasta, tá eg eri ajour.



kann stressa, men um okkum, og ymiskt, ið gerandisdagurin ikki altíð rúmar. Hendan løtan og tryggleikin við hansara lið, ið loyva eygunum

Onki er sum at liggja í songini saman við manni mínum og hava eitt gott og gevandi prát. Ikki um innkeyp og frítíðarítriv við børnunum, ikki um arbeiðstíðir og skúlating, ikki um allar uppgávurnar í vikuni og annað sum