

SPYRST SO LIVST

RIGMOR DAM

Tríðarnamamma, kona, lærari, journalistur og redaktørur á lívsstílsblaðnum *Rákið* svarar spurningum til brævassan

SPYRST SO LIVST



Redaktiónin loyvir sær at velja og vraka millum innsendu spurningarnar



Hevur tú brúk fyri einum góðum ráði, so send spurningin til:
Sosíalurin
SPYRST SO LIVST
postboks 76
FO-100 Tórshavn
ella teldupost til rigmor@sosialurin.fo

Smæðin unglingi

Hey Rigmor

Eg eri ein 23 ára gamal maður. Havi fast arbeiði, síggi nøkunlunda vanligur út, men eg kenni meg altíð so kiks-aðan, tá eg eri úti millum fólk. Ivist í, um eg eri í røttum klæðum, havi trupult við at tosa, tá nógv fólk eru til staðar, og so mangli eg dirvi til at tosa við konufólk, sum eg kenni. Hvat kann eg gera?

Heilsan Unglingi

Hey unglingi

Sum eg lesi títt innlegg, so fungerar tú sum so fínt í gerandisdegnum. Tú arbeiðir og ert nøgdur við út-sjónina. Men tú kennir teg kiks-aðan úti millum fólk og í sambandinum við konufólk. Tín avbjóðing er tí at koma tí blokerandi smæðninum til lívs. Smæðni er ikki í sjálvum sær negativt, men kann harafturímóti bæði vera sjarmerandi og fáa teg at virka áhugaverdan, mystiskan ella spennandi.

Tín avbjóðing er at fáa meira dirvi í samskiftinum við onnur. Her kanst tú gera fleiri ymisk ting. Til dømis kanst tú hvønn dag seta tær fyrri at gera okkurt, sum tú helt, at tú ikki tordi. Tosa eitt lítið sindur harðari enn vanligt, fá egnasamband við eina gentu, sig tína hugsan við ein fremmandan og so framvegis. Hvør dagur skal vera ein lítill sigur.

Tú kanst eisini fara meira ítøkiliga til verka. Melda teg til dømis til kampsport, drama, kórsang, føroyskan dans ella á eina datingsíðu. Alt hetta er við til at styrkja um tína sjálvsmynd, tí her vinnur tú sigrar og fært amboð, sum tú kanst taka við tær víðari í lívinum.

Eydnast tað ikki at koma smæðninum til lívs, er vantandi sjálvsálit og lítil sjálvsvirðing kanska orsøkin. Tá er helst best, at tú setir teg í samband við ein sálarfrøðing ella ein góðkendan psykoterapeut.

Ósamdur við vinmann

Góða Rigmor

Eg og ein (vanliga) góður vinmaður fóru at skeldast herfyri. Vit vóru púra ósamdir um nakað persónligt okkara millum, og síðani hava vit mest sum ikki prátáð við hvønn annan. Eg haldi, at hann var sera órimiligur við meg, og tí havi eg ikki so góðan hug at biðja hann um umbering fyri nakað. Og hann heldur kanska tað sama. Hinvegin vil eg ikki missa okkara vinarlag. Hvat skal eg gera?

*Alt tað besta
Vinurin*

Góði vinur

Nú sigur tú onki um, hvat tit gjørdust so ósamdir um. So eg kann ikki taka dagar ímillum, hvør tykkara átti at biðið um umbering. Men vilt tú, sum tú sigur, varðveita vinarlagið, so noyðist tú at bita í súra skóleistin, bjóða vinmanninum ein kaffimunn og spyrja hann, um tit ikki skulu gloyma hasa ósemjuna. Krevur hann eina umbering, mást tú gera upp við teg sjálvan, um stoltleiki og fáfongd skal vinna á vinarlagnum. Ongin sigur, at tit skulu vera samdir um alt, og heldur ongin sigur, at annar skal biðja um umbering. Tað er í lagi at vera ósamd her í lívinum, men nógv fólk ræðast ósemjur og mótspæl.

v. rigmor

Tími ikki so nógvar jólagávur

Góða Rigmor

Mær hevur altíð dámt væl jólini – at stákast og at keypa jólagávur. Men síðani eg sjálv fekk familju, er hetta vordíð alt meira stressandi. Børnini hjá familju og vinum gerast fleiri í tali, og tá tey lata gávur, føli eg, at eg eisini noyðist, hóast eg helst vildi sloppið undan øllum hesum gávuunum. Ráðini eru heldur ikki til tað, so tað verður bara okkurt lítið, sum eg veit endar onkrastaðni aftast í skápinum. Hvussu sleppi eg burtur úr hesi óndu gávuringrásini uttan at fornerma nakran? Eg vil heldur prioritera familjuhugnan á jólum. Ein síðtrupulleiki er, at man, við at siga stopp, so at siga "tekur" gávur frá egnum børnum, sum so sjálvandi fáa færri gávur.

Heilsan Nissan

Góða Nissa

Tú ert komin í eitt nýtt tíðarskeið í lívinum, nú tú hevur fingið mann og børn. Tað er nú upp til tykkara at skapa nakrar traditiónir, so tykkara jól verða júst so hugnalig, sum tit vilja hava tey. Bæði í mun til, hvar tit skulu halda jól, hvat tit skulu eta, hvørjum jólatiltøkum tit luttaka í og hvønn tit gávast við. Hetta kann vera ein trupul tilgongd, tí tykkara avgerðir kunnu fáa avleiðingar fyri tey, sum tit eru góð við. Men tað loysir seg ikki at draga hesar avgerðir út, tí tær hava týðning fyri jólahugnan í tykkara litlu familju.

Tú sigur, at tú »helst vildi sloppið undan øllum hesum gávuunum«. Hoyr teg sjálva – og lurta! Tú ert heilt sikkurt ikki tann einasta, sum er um at fáa propp av øllum hesum gávuunum!

Her er bara eitt at gera: Ger tær eitt yvirlit, har tú raðfestir gávuarnar. Hjartagávuarnar ovast og so niður-eftir. Síðani er bara at skarva av úr neðra og uppeftir. Vóru upprunaliga 35, skalt tú niður á til dømis 15 góðar gávur, sum verða givnar við hjartanum og ikki av pligt.

Í góðari tíð áðrenn jól ringir tú til tey, sum mugu lata gávu. Varliga sigur tú akkurát sum er, at tú orkar ikki hetta stressið og gávuresið, so tey fáa ikki gávur frá tykkum longur. At tú hevur ikki tíð, ráð ella hug til tað. Eg kann lova tær, at hjá nógvum er tað ein lætti. Verða tey fornermað, so tey um tað. Tey koma yvir tað.

Við at minka um nøgdina av gávu, fært tú eisini yvirskot til hjartagávuarnar. Kanska tú setir tær fyrri at uppraðfesta føðingardagsgávur til tey, sum tú slettat av yvirlitinum, tí tað snýr seg ikki um, at tú ert girig, men, at tú loyvir tær at raðfesta á jólum.

Tíðirnar eru broyttar so nógv. Í dag fáa vit so nógv skrambul fyri lítlan penga. Men tey fægstu tíma at fylla heimið við skrambli. Tað ger onki um børnini fáa færri gávur, um tær eru góðar, sum tey fáa. Tann veruliga mangulvøran er tíð at vera saman. Sum tú sjálv sigur: Eg vil heldur raðfesta familjuhugnan á jólum.

v. rigmor

»Ryggmarvan«

Fyrispurningur frá lesara: »Eg hoyrði nú ein dagin, at ein prædikumaður gramdi seg um, at okkurt orð var »farið inn í ryggmarvina« hjá teimum ungu. Hvat er hetta? Vita føroyingar ikki longur, hvat ein møna er?»

Orðið marva er ikki til sum navnorð í føroyskum – men sum sagnorð. Vit kunnu marva okkurt av, eitt reip t.d. Við hesum brúkinum av málspilluni »ryggmarva« fáa vit eitt dømi afturat um, at summir føroyingar hugsa á donskum og royna so at pjøssa okkurt »føroyskt« útyvir.

Úr biologiundirvísingini vita vit, at mønin/mønan er ein partur av centralnervasysteminum. Tá ið onkur dugir alt uttanat, so siga danskarar, at »han har det på ryggmarven«. Tað er eitt problem at royna at umseta idiomatiskar vendingar úr einum máli í annað. Tað ber ikki til at siga á føroyskum, at »hann dugir øll kvæðini í mønini...«

Nevndi maður kundi í staðin sagt, at tað ella tað orðið er blivið partur av gerandismálinum, er blivið felagsogn, refleks ella okkurt tilíkt.



Føroyskt mál má stýra millum Scylla og Charybdis. Í øðrum borðinum hava vit ta donsku ávirkanina, og í hinum hóttir málreinsingin.

(MT)