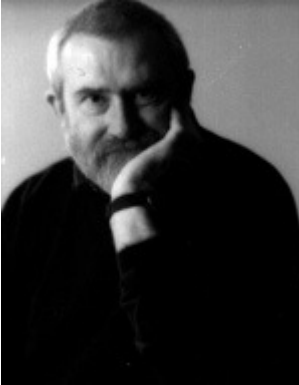


Nytårsforsætter



Er nytårsforsætter af det gode?

Er det ikke bare pjat, tåbeligt og banalt?. Man lover i øst og holder i vest, og hvor mange gange har det ikke været sådan, at de gode forsætter ikke har holdt én uge? Men det behøver ikke at være sådan. Nytårsforsætter er vel - som alt muligt andet - hvad man gør dem til. Det er meget fornuftigt af og til at standse op og tænke sig om. Er der noget, der er særlig vigtigt? Noget man skal huske på? Hvad var det nu, man skulle gøre, for at det hele kunne blive - bare lidt - bedre?

Og hvorfor ikke standse op og tænke sig om ved indgangen til det nye år?

Der ligger et helt nyt ubrugt år forude. Er det ikke - når alt kommer til alt - et meget godt tidspunkt at gøre sit regnskab op på og udstikke nye retningslinier? Jeg synes ikke, man skal forsømme en chance for at tænke sig om og prøve at blive et bedre menneske. Det kan være, det ikke varer så forfærdeligt længe, men den tid, det har varet, er næppe spildt - og hvem ved - måske bliver de nye eller ændrede normer og leveregler til (gode) vaner, når man først har fået smag for dem.

Hvad er det så, man kan gøre, for at det hele - eller bare noget - kan blive (lidt) bedre i det nye år?

Har du sørget for at få tid til det vigtige i dit liv?

For alt for mange går tiden med stræb og jag. Der er så meget, man skal nå, og det ender ofte med, at man kun får tid til det, som er det allermest nødvendige - og kedelige. Men når alt kommer til alt, bruger man tiden på det, man finder mest vigtigt. Langt de fleste har mulighed for at prioritere - hvis de virkelig vil. Det er måske ikke gratis. Det koster anstrengelser og spiller måske også en rolle for økonomien. Men det kan lade sig gøre, hvis man virkelig satser. Tag dig tid til at koble af. Et kvarter hver dag. Stands op. Luk verden ude og find ud af, hvem du er, og hvor du er i dit liv. Et kvarter om dagen - det skulle kunne lade sig gøre. Men det er ikke så enkelt endda, også selv om du synes, det er vigtigt! De fleste opdager efter nogen tid, at de har glemt det, eller at der altid kommer noget andet i vejen! Pudsigt nok! Et kvarter, ti minutter eller bare fem - bare en gang imellem. Og du vil kunne mærke det i dit daglige liv.

Har du prioriteret din kone/mand og dine børn højt nok?

Har du talt med dine kone, mand, dine børn eller din nabo i dag?

Et helt konkret råd kan være at afsætte tid - en gang om ugen - til at tale sammen i. Sætte sig ned og tage et kvarter. 7½ minut til hver. Sæt et æggeur til. Fortæl hvor du er i din verden og lad din samtalepartner derefter tale om, hvor hun eller han er. Så får I pejling på hinanden. Et kvarter om ugen. Det skulle kunne lade sig gøre. Men prøv - og opdag, at det ikke er så enkelt endda.

Har du skaffet dig rum og plads til at være sammen med din familie? Fundet ud af, hvad I vil - sammen og hver for sig?

Før du aner det, er børnene blevet store og vil leve deres eget liv. Du må tage dig tid til at være sammen med dem, mens de endnu er børn.

Du må sørge for, at der bliver tid og rum til at tale sammen - hele familien. Samtale - ikke sammenfaldende monologer. Tid og rum til at høre hvor hinanden er og aftale den daglige

forretningsgang og også få set på de store evige spørgsmål, liv og død, økonomi og sex, og hvad der nu ellers falder for – i fælleskab.

Find et tidspunkt og et sted. En middag om ugen eller et andet tidspunkt, hvor familien er samlet. Et højt prioriteret tidsrum. En gang om ugen? En gang hver 14.ende dag? En gang om måneden? Det er vigtigt at vide, hvordan vi tænker og opfører os i vores familie. Og vigtigt at se på, hvordan vi behandler hinanden. Hører vi efter, hvad hinanden vil? Er der for meget tempo på? Lever vi på ordrer og trods, eller får vi virkelig snakket sammen og forhandlet os til rette? Og når det så er gået galt, får vi så sagt undskyld og spolet filmen tilbage og begyndt på en frisk, hvor man ved fælles hjælp finder bedre ud af det. De voksne imellem - og i samspillet mellem voksne og børn.

Det er vigtigt at børn er sammen med deres forældre om noget begge parter finder morsomt og engagerende. Sport, spil – eller bare den praktiske hverdags gøremål.

Og det er vigtigt, at de voksne får voksentid sammen. Har du fx sørget for, at du og din kone – du og din mand – får plads og fred til at tage jer af hinanden og følges ad gennem hverdagen – og livet. Hvad med en weekend væk fra familien? Jer to helt alene. Det kan være nyttigt og måske oven i købet ganske hyggeligt!

Opdragelse betyder inddragelse. Børn har brug for at blive inddraget i familien og taget alvorlig. Man må inddrage dem i beslutninger og dispositioner. Ikke sådan, at de skal have større ansvar, end de kan bære, men de skal være med – føle sig set, hørt og respekteret. Og kærligheden skal kunne mærkes i begge ender – kan man sige. Den kærlighed man viser andre, men som modtageren ikke kan se eller mærke – er ikke noget værd. Det er modtageren, som ved om det, man gør, mærkes som kærlighed eller noget andet.

Og hvis man nu beslutter sig for at gøre noget ved det, og finder frem til nogle gode nytårsforsætter, så er det en god idé at føre "positivdagbog".

Man kan let blive træt af alle de gode råd, man får, når man forsøger at finde ud af at læse sig til et godt liv. Men ét råd, som garanteret hjælper én til at få et bedre liv, er at tænke positivt. Det er helt sikkert, at succes giver succes.

Hvis man ruger over de fejltagelser, man har gjort, er der rimelig sandsynlighed for, at det vil føre til nye fejltagelser. Man koncentrerer sig jo om det, der går galt. Men hvis man hæfter sig ved det gode, man har gjort, kan det smitte af og sætter en positiv bølge i gang.

Det lyder måske absurd, men sådan er det. Hvis man hver dag bare nævner og mærker sig mindst én ting, man har gjort godt og er glad (og stolt) over, smitter det af og fører til yderligere succes.

Det kan i sig selv være en skøn og helt absurd (og ret humoristisk) oplevelse midt i et nederlag at koncentrere sig om, hvad der var det bedste ved nederlaget i stedet for at koncentrere sig om det værste og vælte sig i sølet og piske sig selv.

Det er helt sikkert, at positivtænkning fører frem!

Derfor: Et godt og positivt nytår.

Af Mogens A. Lund

Klumme i Berlingske Tidendes tillæg "Tæt På" d. 6. Januar 2001.