

ETT LYCKLIGT NYTT ÅR 2017!

VÄLMÅENDE

Lycka är ett ord som beskriver en liten stund av välbehag. Flyktiga ögonblick vi alla lyckats fånga någon gång. Men det är svårt, kanske rentav omöjligt, att försöka skapa lycka.



Ben Furman är specialist i psykiatri och författare som är känd bland annat för sin bästsäljarebok ”Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom”. Boken har utkommit på flera språk.

Vi vanliga dödliga borde kanske hellre tala om positiva känslor, såsom glädje, kärlek, tacksamhet, välbehag, sinnesro, uppskattning och glädje av att lyckas.

Inom vissa gränser kan människan påverka sitt eget mentala välbefinnande. Enligt uråldrig visdom är det inte saker som bekymrar oss utan vad vi tänker om dem. Detta har en stor betydelse för de känslor som styr oss och vårt sinne. Det hur vi kommer överens med andra människor påverkar också vårt mentala välbefinnande. Det är svårt att må bra om man är osams med sina närmaste. Och omvänt: det är lätt att vara lycklig, när man har det bra med sina nära och kära.

Sociala färdigheter kan utvecklas genom olika övningar. Jag har till exempel tillsammans med mina kollegor på jobbet gjort många roliga och nyttiga mentala övningar. Med hjälp av dem lär man sig vikten av konstruktiv kommunikation. Ofta lär man sig om sociala färdigheter på kurs, men i framtiden kunde man kanske öva sig med hjälp av olika appar. Jag har till exempel utvecklat en app som heter Kritiksimulatorn. Den är gratis och kan laddas ner av alla.

Dagens barn får lära sig tänka positivt, känna igen känslor och så kallad emotionell intelligens. Men ifall jag fick bestämma skulle jag ge större vikt åt sociala relationer människor emellan. Jag önskar att barnen skulle komma bättre överens med varandra, lära sig att lösa strider och meningsskiljaktigheter, samarbeta, stötta och hjälpa varandra och kommunicera klokare med varandra.

Ifall någon är förbannad på en annan människa brukar jag fråga om den faktiskt är förbannad på den andra eller på att den inte vet hur man ska handskas med personen. Jag tycker det är trevligare att utgå från tanken att det inte finns ”besvärliga” människor – bara situationer där vi inte riktigt vet hur vi ska agera. Då är det lättare att stämpla ”svåra” människor som narcissister och försöka hitta stöd för sin egen tanke istället för att stanna upp och fundera på ett alternativt och bättre sätt att kommunicera och komma överens med andra trots deras säregna egenskaper.

De som har forskat i lycka har kunnat påvisa att våra tankar har en direkt koppling till hur vi mår. Det finns många övningar som bekräftar detta. Här är en: när någonting tråkigt händer dig – må det vara vad som helst – tänk på att det kommer att leda till tre positiva saker. Tänk sedan på de tre positiva sakerna. Det är verkligen ögonöppnande att se hur stor effekt en sådan liten tankeövning kan ha.

År 2017 är snart här. Vad är ditt nyårslöfte? Kunde det vara att vara lyckligare? Att vara lycklig är också en inställning, ett beslut. Ett annat gott beslut är att behandla andra människor väl – det gör även dig lycklig!

Ben Furman