

**Arne Næss:**

## **Å tenke positivt**

I dag vil jeg snakke om å tenke positivt.

Vi mennesker er sånn at vi enkelte ganger ikke ser noen positive muligheter. Følelsene tar overhånd, og vi holder oss til den negative reaksjonen. Men det betyr ikke at det ikke finnes positive sider. For det gjør det. Alltid. Uansett omstendigheter.

Det er min overbevisning.

Det er vel derfor jeg blir kritisert for å være for positiv. Den kritikken er jeg glad for.

Enkelte synes det er irriterende med mennesker som meg. De mener det positive blir en flukt fra det som er ubehagelig. Det mener ikke jeg. Jeg mener en positiv holdning hjelper oss å takle vanskelige utfordringer. Og -- en positiv holdning lar seg kombinere med kritiske tanker.

Når jeg ønsker å tenke positivt i en vanskelig situasjon hjelper det å stoppe, og å puste dypt. Jeg vil ikke la meg rive med av den første impulsen; jeg vil forsøke å venne meg til situasjonen og la de negative følelsene, eller likegyldigheten, brenne ut. Først da kan jeg lete etter det positive.

La oss ta et eksempel. For mange gamle er glemsel en kilde til sorg, og intet annet. I de senere årene er jeg også blitt svært glemsk. Derfor hender det at jeg får tunge tanker om min egen hjelpeløshet.

Men så glir bekymringen over. Øyeblikket etter har jeg glemt problemet, og jeg konsentrerer meg om det jeg opplever her og nå. Jeg forstår at hukommelsen ikke

betyr så mye, for det er så ufattelig mye å oppleve som ikke krever hukommelse. Livet er rikt og kan være gledelig, trass i alle store og små mangler.

Og -- og dette er ganske fornøyeelig -- når jeg glemmer at jeg har sett noe vakkert, kan jeg en halv time senere glede meg over det samme en gang til. På den måten mangedobler glemselen mine gleder. Det som for mange er en kilde til sorg, blir altså for meg en kilde til mer glede.

Noen ganger kan det være litt pinlig at jeg glemmer et ansikt. Men det går fort over. Andre ganger glemmer jeg at jeg nettopp har sett en vakker blomst eller en Chaplin-film. Men jeg blir ikke fortvilet av den grunn. Hvorfor skulle jeg det, når jeg kan glede meg over å se den en gang til?

Når jeg blar i bøker på måfå – noe jeg ofte gjør -- finner jeg mange fine setninger. De blir ikke noe mindre gledelige hvis noen forteller meg at jeg har lest dem før, eller hvis jeg får vite at det er jeg som har skrevet dem. Tvert imot: Det er den siste opplevelsen som er viktigst, og da spiller det liten rolle hvem som har skrevet teksten.

Selv hvis det bryter ut krig kan man finne positive holdepunkter. I en krig vil man alltid ha et mål, og hvis man tenker på hva man kan gjøre for å nå det målet, da tenker man positivt.

Da tyske soldater invaderte Norge i 1940 var det mange som ikke ville snakke med tyskere. Jeg arbeidet for den hemmelige tjenesten XU, og motarbeidet tyskerne, men jeg holdt meg ikke borte fra dem av den grunn. Jeg tok kontakt, og de forsto at jeg så på dem som mennesker selv om jeg trodde på Norges frihet og selvstendighet. Jeg

gikk på en viss måte fienden i møte. Jeg oppdaget at tyskerne, som mennesker, som regel ikke ønsket å gjøre nordmenn noe vondt.

Denne holdningen mener jeg med fordel kan overføres til krigssituasjoner i verden i dag. Mennesker i krigførende grupper bør se på hverandre som medmennesker. Dét er mulig fordi enkeltmennesker, selv om de tilhører en fiendtlig gruppe, alltid har en positiv menneskelighet som motparten kan sette pris på. Det er den de må forsøke å komme i kontakt med. Hvis de gjør det, er de allerede på god vei mot forsoning.

De som tenker positivt risikerer selvfølgelig å bli stemplet som dumme. Men da sier jeg: Vi må ikke være redde for å dumme oss ut, for ofte skal vi gjennom mange dumheter for å nå frem til stor klokskap. Jeg dummer meg ut rett som det er. Dét er da høyst menneskelig. Er det ikke?

Ha en positiv dag.

(Sendt i NRKP2, 22. januar 2007, reprise 24.06.09.

Skrevet av Petter Mejlænder i samarbeid med Arne Næss)