

**“Vi bliver lykkelige, når vi bliver dydige.”**

## AF: Kirska Dechlis, Psykoterapeut

Påskén er skudt i gang, og eftersom Aristoteles ikke kan sidde ved mit køkkenbord, sidder jeg ved køkkenbordet med ham og denne gang hans etiske skrifter. Det fantastiske ved filosofi er, at det er brugervenligt, især hvis du deler det op i små doser. Sluger kamelen i små bidder, om man vil.

I tusinder af år har tankestærke individer tænkt over meningen med livet. De største filosoffer var dem, der kunne beskrive det simpelt og i et sprog, vi selv forstår den dag i dag.

Aristoteles beskriver dyd og lykke som uadskillelige størrelser. Han konkluderer, at den fuldt ud dydige også er den fuldt ud lykkelige. “Vi bliver lykkelige, når vi bliver dydige.”

Så hvordan? Hvordan bliver vi gode mennesker? Hvordan kan vi bruge filosofi og terapi i vores hverdag til at blive fremragende mennesker?

Jeg forestiller mig, at hvis vi spurgte Aristoteles, ville han erklære: “Vores formål som mennesker er at tænke for at leve et godt liv”.

Det tror jeg på. Konstant og fortsat overveje universet og vores rolle i det, så har vi mulighed for at opfylde vores formål.

Okay, TAKE IT AWAY Aristoteles:

### **Citat 1: "Godt begyndt er halvt fuldendt".**

Grundig forberedelse kan spare os for en masse tid og kræfter brugt uden resultater. Vigtigst af alt i den øvelse indgår det, at du forpligter dig til projektet. Forpligt dig, lad ikke dovenhed, uansvarlighed eller noget andet stoppe dig.

### **Citat 2: "Vi er, hvad vi gentagne gange gør. Excellence er altså ikke en handling, men en vane."**

Hvad er det, du gentagne gange gør i din hverdag? Smiler du til folk på gaden? Giver du plads til andre i trafikken? Tager du dig tid til dine børn? Holder du dine aftaler? Er du ansvarlig for dine handlinger, eller beskylder du andre for din ulykke? Hvad siger dine vaner siger om dig? Er det den besked, dine vaner beskriver, du ønsker at sende? Hvordan kan du ændre dine vaner eller indøve nye som afspejler dit ønske om at blive mere fremragende? Hvilke fremragende handlinger kan du gøre flere gange, så de bliver en vane? Hvad kan du gøre i dag til forsættigt at starte en vane, som vil føre til topkvalitet i dine indbyggede vaner? Vælg noget, bare kom i gang.

### **Citat 3: "Uddannelse er den bedste mulighed for at blive gammel."**

Hvad lærer du i disse dage? Hvordan vil du bruge din fritid? Undersøg, hvilken læring du putter ind i din hverdag. Læser du? Hvis ja, hvad lærer du af det? Ser du fjernsyn? Ja, det kan være lærerigt, men come on, analyser dine TV-vaner, og se om du ikke kan finde noget mere lærerigt og mindre ligegyldigt. Lad dig begejstre, forfølge dine interesser med en passion, fortsæt med at lære, lad optagelsen af viden være formålet, ikke hvad du skal bruge det til. Forfølge læring som et livslangt eventyr, og undgå at sidde som gammel og kun tale om dine skavanker og problemer.

### **Citat 4: "Det er muligt for en uddannet hjerne at arbejde med en idé uden at acceptere den."**

Vi kommer alle til at gøre det. Vi hører om en idé, og straks danner vi os en mening om det, uden egentlig at give det den tid det tager at danne en begrundet konklusion. Problemet med intelligente mennesker er, at vi har en tendens til at bruge vores intelligens til at argumentere i forsvar uden at lytte for at forstå. Vi ville være en hel del klogere, hvis vi argumenterede mindre og tænkte mere!

Næste gang nogen siger noget, du ikke kan lide eller starter en udtalelse, du tror, du er uenig i, så prøv i stedet "at arbejde med" tanken. Højt kan du sige: "Lige et øjeblik", og giv så dig selv et øjeblik til at stille spørgsmål, vise udtalelsen interesse, være åben og engageret. Når det øjeblik er gået, kan du komme med din udtalelse. Ofte end du tror, vil din oprindelige mening have ændret sig en smule. At arbejde med idéen adskiller tanken fra tænkningen. Er du altid sikker på, at grunden til, at du ikke kan lide tanken, er fordi du ikke kan lide tænkningen eller har kategoriseret tænkningen? Vi har alle mennesker i vores liv, som trykker på vores ALARM-knapper, vi har alle "blinde punkter", som vi ikke er bevidste om. Vælg excellence. Arbejd MED tanken, og accepterer du stadig ikke idéen, kan du bedre tilbagevise den, efter at du har vist, at du nøje har overvejet idéen. Prøv det på arbejdet, prøv det med dine venner, og prøv det med din familie. Det viser topkvalitet og et dannet sind.

### **Citat 5: "Hvad der ligger i vores magt at gøre, ligger også i vores magt ikke at gøre."**

Dårlige vaner? De kan ændres. Hvis du vælger at tage initiativet til at handle. Du kan vælge at stoppe med at gøre det. Det gælder for overspisning, rygning, for meget alkohol og alle de andre dårlige vaner. Du har evnen til at foretage de ændringer, hvis du vil. "En bestemt karakter opnås ved hjælp af habituering (socialisering), dvs. ved at gøre bestemte handlinger tilstrækkelig mange gange, så handlingsmønstret internaliseres og derved bliver en del af personligheden. Uden et praktisk element, altså uden rent faktisk at gøre de

dydige handlinger, kan man ikke blive dydig (heraf følger også, at hvis man begår slette handlinger, bliver man også en slet person.)”

**Citat 6: "Du kan ikke slippe for morgendagens ansvar ved at undvige det i dag."**

Så ikke noget med at udskyde dine gode handlinger eller undskylde dine slette handlinger.

Lad Aristoteles tanker inspirere dig og hjælpe dig med at blive et fremragende, dydigt og lykkeligt menneske.

- *Start med at gøre dit bedste.*
- *Vælg dine bedste vaner.*
- *Lær noget nyt hver dag.*
- *Arbejd med uaccepterede idéer.*
- *Begynd at fortryde dårlige vaner. Og lav dem om i dag!*

Og forbered dig så på livskvalitet i topkvalitet.