

Nægjusemi

Við erum stöðugt mötuð á því að okkur vanti hitt og þetta og að lífið yrði betra ef við eignumst þetta allt saman. Allt er gert til þess að fólk kaupi meira. Það er aldrei nóg, orðið er ekki til í núverandi hagkerfi. Í staðinn kallar kerfið fram í okkur tilfinninguna um að okkur skorti alltaf eitthvað.

Við höfum sem betur fer mótefni við ofneyslu og skortstilfinningu og það er nægjusemi. Með henni hverfur þörfin á að eignast stöðugt meira og nýtt. Með nægjusemi finnum við gleði, þakklæti og ánægju yfir því sem við eigum og með stöðu okkar og aðstæðum. Við erum hamingjusöm án þess að þurfa að finna lífsfyllingu í því að eignast fleiri efnislega hluti. Það er vísindalega sannað að slíkur hugsunarháttur minnkar streitu, bætir líðan, slakar á líkamanum og hjálpar okkur að njóta lífsins.

Úr upphafsgrein Guðrúnar Schmidt í tilefni af Nægjusömum nóvember 2024



Nægjusamur nóvember 2024

Krossglíma

Þátttakendur velta því fyrir sér fyrir hvað þeir standa og hver lífsgildi þeirra eru.

Hvatt er til þess að gefa þátttakendum tækifæri til að hugleiða og ræða hvaða lífsgildi það eru sem við ættum helst að rækta og efla með okkur til að stuðla að betra samfélagi.

Hægt að útfæra á margskonar hátt, hægt að vinna saman sem hópur. Hópurinn finnur gildin í sameiningu og í kjölfarið velur hann sér 3-4 gildi sem hann vill vinna markvisst með.

Dæmi:

_____	<i>Samke</i>	n	<i>nd</i>	_____
_____		æ		_____
_____		g		_____
_____	<i>h</i>	j	<i>álpsemi</i>	_____
_____		u	<i>mburðarlyndi</i>	_____
_____		s		_____
_____		e		_____
_____		m		_____
_____		i		_____

_____	n	_____
_____	æ	_____
_____	g	_____
_____	j	_____
_____	u	_____
_____	s	_____
_____	e	_____
_____	m	_____
_____	i	_____

Stólaleikur

Léttur leikur til að kynna hugtakinu nægjusemi, skoða hvaða skilning þátttakendur hafa á hugtakinu og deila hugmyndum um hvernig megi tileinka sér nægjusemi.

Framkvæmd: Allir þátttakendur sitja á stól í stórum hring. Stólarnir eru einum færri en þátttakendur, sá einstaklingur sem ekki er með stól byrjar leikinn í miðju hringsins. Hann byrjar á því að segja hvernig hann ætli að stuðla að nægjusemi í sínu lífi. Þeir sem eru sammála eða sjá fram á að gera hið sama standa upp og finna sér nýjan stól að setjast í og sá sem átti setninguna keppist við að finna sér stól. Ef það tekst er nýr einstaklingur án stóls og endurtekur leikinn með nýrri nálgun á nægjusemi.

Hægt er leika sér með setningar og flétta inn hugleiðingum um gildi

Dæmi:

Ég stuðla að nægjusemi í mínu lífi með því að... hugsa vel um hlutina mína

Ég stuðla að nægjusemi með því að... draga úr neyslu

Ég hef áhuga á að tileinka mér meiri nægjusemi í mínu lífi með því að... auka

samverustundir með vinum

Eitt af mínum gildum í lífinu er að... vera næs við náungann

Mér finnst mikilvægt að iðka nægjusemi fyrir... náttúruna