

## 5 ting folk tenker på i møte med døden

Det ville være tragisk **å synes synd på** deg selv i dine siste øyeblikk. Endre måten du tenker og handler, og vær **tro** mot deg selv - ikke hvordan andre vil at du skal være.

Folk **ofrer** ofte nåtiden mens de forbereder seg til fremtiden. Dette er en av de viktigste grunnene som kan føre til at de føler at de **kaster bort** livet sitt, ved at de faller inn i dette **mønsteret** ved å tenke «bare i tilfelle», og «det er dette jeg må gjøre nå for å ha noe annet i fremtiden...»

Men det er en høy pris å betale for en så liten fordel. Ikke la deg selv bli bekymret for at du ødelegger fremtiden din ved **å nyte dagen** i dag, spesielt når du ikke vet når døden **innhenter** deg.

Vanligvis tenker du kanskje ikke på disse tingene før det er for sent, eller før livet ditt blir **snudd opp ned** av en eller annen grunn, slik at du blir møtt med fullstendig kaos og uorden.

For mange år siden **viet** en sykepleier som heter Bronnie Ware livet sitt til å gi omsorg til de dødssyke. Hun **avslørte** en uvanlig måte man kan se på sitt eget liv: ved å dele de fem vanligste tankene, refleksjonene, eller sorgene hos mennesker som går mot døden.

Sannheten er at ved å lese disse, er du nødt til å tenke på hvordan du kan vurdere hva du **er i ferd med** å miste for alltid, og forstå den enorme kapasiteten mennesker har til å føle **anger**.

**Å synes synd på noen** – współczuć komuś (czuć litość) (å synes – syntes – har syntes)

**Tro** – wierny, lojalny

**Å ofre** – poświęcać (å ofre – ofret – har ofret)

**Å kaste bort** – marnować, tracić (å kaste – kastet – har kastet)

**(Et) mønster** – wzorzec, wzór

**Å nyte dagen** – cieszyć się dniem, korzystać z dnia (å nyte – nøy/nøyt – har nytt)

**Å innhente** – zbierać, gromadzić (å innhente – innhentet – har innhentet)

**Å snu opp ned (på)** – wywrócić do góry nogami (å snu – snudde – har snudd)

**Å vie** – tutaj: poświęcić (å vie – viet – har viet)

**Å avsløre** – ujawnić, wyjawić, odkryć (å avsløre – avslørte – har avslørt)

**Å være i ferd med** – być w trakcie jakiegoś procesu, być w trakcie robienia czegoś (å være – var – har vært)

**(En) anger** – żal, skrucha

Kanskje er den mest fantastiske tingen muligheten vi har til å fortsette å vokse helt til inn i døden.

Vær **advart**: Dette er bittersøte tanker og drømmer, fylt likt med smaken av håp og **en lengsel** til å gå videre, og den sorgen som kommer fra den manglende evnen til å lære slike ting mens det ennå var tid. La oss se hva sykepleier Ware **fant ut** at er vanligst og **angre** på før man dør:

1. «Jeg skulle ønske jeg hadde hatt **mot** til å leve et liv der jeg var tro mot meg selv, og ikke slik andre forventet at jeg skulle være»

Å være deg selv i en verden som er full av imitasjoner er ekstremt vanskelig. Men hvis du slutter å tenke på den korte tiden du har til **å bli kjent med** deg selv og dyrke den type person du ønsker å være, kan du begynne å føle deg ukomfortabelt **engstelig**.

Det som skjer er at denne tanken **holdes i sjakk** hele livet, innelåst inne i hodet ditt. Livet ditt går forbi deg mens du er opptatt med å organisere og lage andre planer.

Ifølge sykepleier Ware, er dette på topp over hva de døende angret på. Altfor mange av oss har en enorm liste over **uoppfylte** drømmer, **mål** vi **anser som uoppnåelige**, eller ting som vi **antar** at de **rett og slett** er utenfor vår **rekkevidde**. Er det virkelig sant, eller kan du endre det? Vi tror svaret er **innlysende**.

**Å advare** – przestrzegać, ostrzegać  
(å advare – advarte – har advart)

**(En) lengsel** – tęsknota

**Å finne ut** – dowiedzieć się (å finne – fant – har funnet)

**Å angre** – żałować (å angre – angret – har angret)

**(Et) mot** – odwaga

**Å bli kjent med noen** – poznać kogoś, zapoznać się z kimś (å bli – ble – har blitt)

**Engstelig** – bojaźliwy, lękliwy

**Å holde noe/noen i sjakk** – trzymać w ryzach, kontrolować, powstrzymywać (å holde – holdt – har holdt)

**Uoppfylt** – niespełniony

**(Et) mål** – tutaj: cel

**Å anse som/for** – uznawać za (å anse – anså – har ansett)

**Uoppnåelig** – nieosiągalny

**Å anta** – przyjmować, akceptować (å anta – antok – har antatt)

**Rett og slett** – po prostu

**(Ei, en) rekkevidde** – zasięg

**Innlysende** – widoczny, jawny

## 2. «Jeg skulle ønske at jeg ikke hadde jobbet så hardt»

Det daglige **maset**, stress, behovet for å arbeide for å tjene mer penger å bruke, eller for å betale tilbake den **kvelende gjelden** – vi lever for å jobbe, når vi faktisk burde jobbe for å leve.

Og selv om dette er ganske idealistisk å si, ville vi i en perfekt verden investere hjertene og **sjelene** våre i arbeidet vi velger, uten stress eller **smerte**.

Det betyr at det å jobbe ikke ville gi **en** slik **hodepine** eller være **en hindring** for å nyte godt av de små gledene i livet, som å **tilbringe tid med** sine kjære og familie.

Hvis du angrer på dette betyr det at **det er på tide** at du **forenkler** livsstilen din og at du lærer å være fornøyd med det du har. Å gjøre denne endringen betyr at du ikke vil finne deg selv i sorg over dine avgjørelser når du er **på dødsleiet**.

## 3. «Jeg skulle ønske jeg hadde hatt mot til å uttrykke følelsene mine»

For å finne fred i deg selv, må du **trekke ut** det som er inni deg. Hvor mange ganger har du latt være å si noe på grunn av **frykt**? Hvor mange ord har forblitt usagte på grunn av **stolthet**, **stahet** og **sinne**?

(E t) **mas** – trud, kłopot, zmartwienie

**K v e l e n d e** – dławiący, przytłaczający

(Ei, en) **gjeld** – dług

(Ei, en) **sjel** – dusza

(E n) **smerte** – ból, cierpienie

(E n) **hodepine** – ból głowy

(Ei, en) **hindring** – przeszkoda, trudność

Å **tilbringe tid med noen** – spędzać z kimś czas (å tilbringe – tilbrakte – har tilbrakt)

**Det er på tide** – Najwyższy czas

Å **forenkle** – upraszczać (å forenkle – forenklet – har forenklet)

**På dødsleiet** – na łożu śmierci

Å **uttrykke** – wyrażać (å uttrykke – uttrykte – har uttrykt)

Å **trekke ut** – wyciągnąć, wydobyć (å trekke – trakk – har trukket)

(E n) **frykt** – strach, lęk, obawa

(E n) **stolthet** – duma

(E n) **stahet** – upór

(E t) **sinne** – złość, gniew

Det er **uansvarlig** og mot vår natur å holde tilbake følelser som må oppleves og uttrykkes.

#### 4. «Jeg skulle ønske jeg hadde holdt kontakten med vennene mine»

Mangel på tid, uenigheter, og **forandringer** i livet kan alle lage **avstander** mellom deg og vennene dine. Det å ha og **å beholde** venner kan være en vanskelig oppgave, men det er en viktig del av hvem du er, og det er viktig at du **vedlikeholder** den.

Selv når du tar ditt siste **åndedrag** du kan angre på at det er for sent å fortelle noen det du alltid ønsket å si, fordi du **lot** dem gå. De er de menneskene du alltid har kjært i hjertet ditt, de er dine kjærlige **minner** blandet med sorg.

#### 5. «Jeg ville likt å vite hva **sann** lykke er»

I den **nådeløse jakten** på lykke, ender mange opp med å kaste bort tiden sin på veien dit. Du tenker kanskje at lykken din **avhenger av** hvor mye du oppnår, men du forstår ikke at lykke ikke er et mål: det er **en holdning**.

I de siste øyeblikkene før døden **inntreffer**, **innser** noen at nøkkelen til å være lykkelig ville ha vært å ta vanskelige beslutninger som til slutt ville ha gjort at de kunne leve mer fullstendig.

**Uansvarlig** – nieodpowiedzialny

**(Ei, en) forandring** – zmiana

**(En) avstand** – tutaj: dystans

**Å beholde** – tutaj: utrzymać (å beholde – beholdt – har beholdt)

**Å vedlikeholde** – pielęgnować, utrzymywać (å vedlikeholde – vedlikeholdt – har vedlikeholdt)

**(Et) åndedrag** – tchnienie, dech, oddech

**Å la** – pozwolić (å la – lot – har latt)

**(Et) minne** – wspomnienie, pamiątka

**Sann** – prawdziwy, rzeczywisty

**N å d e l ø s** – bezłitosny, niemiłosierny

**(En) jakt** – polowanie

**Å avhenge av** – zależeć od (å avhenge – avhang – har avhengt)

**(Ei, en) holdning** – tutaj: stan

**Å inntreffe** – wydarzyć się, zdarzyć się, nastąpić (å inntreffe – inntraff – har inntruffet)

**Å innse** – zrozumieć, uświadomić sobie, zdać sobie sprawę (å innse – innså – har innsett)

For å avslutte denne diskusjonen har vi her noen **innblikk** som sykepleier Ware syntes var **tankevekkende**, og de er også verdt å dele:

«Folk vokser mye når de blir konfrontert med sin egen **dødelighet** (...) Jeg lærte å aldri **undervurdere** muligheten for at en person kan vokse. Noen endringer var fantastiske.

Hver person opplevde en rekke følelser, som forventet: **fornektelse**, frykt, sinne, anger, mer fornektelse, og til slutt aksept. Hver pasient fant sin indre fred før de dro.

Av en eller annen grunn gir dette håp og fred i møtet med frykten for døden. Bare troen på at du har vokst og akseptert din egen vei i livet kan bringe **trøst** helt frem til slutten.»

Med det mener jeg at livet ikke bare er hva du tror eller hva du har laget. Livet er det som skjer akkurat nå, selv mens du kjenner på fortiden og tenker på fremtiden, som ikke kan **forutsies** her og nå.

Kanskje du bør slutte å fokusere på **å forutse** alt på din vei, og nyte de rollene som endrer seg, og muligheten til lek i hverdagen.

---

Artikkelen «5 ting folk tenker på i møte med døden» ble hentet fra veientilhelse.no: <https://veientilhelse.no/5-ting-folk-tenker-pa-i-mote-med-doden/> (tilgangsdato: 27.11.2018)

**(E t) i n n b l i k k** – w g l ą d ,  
sposrzeżenie, obserwacja

**Tankevekkende** – dający do  
myślenia, skłaniający do refleksji

**(E n) d ø d e l i g h e t** – śmiertelność,  
umieralność

**Å undervurdere** – umniejszać,  
oceniać zbyt nisko, nie doceniać (å  
undervurdere – undervurderte – har  
undervurdert)

**(E n) f o r n e k t e l s e** – zaprzeczenie

**(E i, e n) t r ø s t** – pociecha,  
pocieszenie

**Å forutsi** – przepowiadać, wróżyć  
(å forutsi – forutsa – har forutsagt)

**Å forutse** – przewidywać (å  
forutse – forutså – har forutsett)