

« Kona mi er det flotteste mennesket jeg noensinne har møtt og beriker mitt og mine barns liv gjennom den positive personen hun er. Hun er langt mer medmenneskelig velutviklet enn det jeg er og har en indre skjønnhet som overgår alle jeg har møtt.

Arvid Sølve Urke

ET FYRVERKERI: De som ikke har opplevd Arvid Urke som foredragsholder bør forsøke å få den erfaringen. Mannen har stor kunnskap og har en helt unik måte å kommunisere med de som hører på han.



Arvid - Superla

LIVS VALG: Arvid Sølve Urke omtaler kona hans Unnis Solveig som det flotteste mennesket han noensinne har møtt og at hun beriker livet hans gjennom den positive personen hun er. De har vært gift i over 27 år.



Arvid Sølve Urke (60) mener narvikingene er for lite flinke til å gi ros til hverandre.

Ole Petter Barø Høgset
sport@fremover.no

- Gi folk ofte ros, gjerne i påhør av andre. Det gjør at både du og den du roser blir i bedre humør, sier Arvid Sølve Urke.

Godt mottatt

Undertegnede er ikke kommet inn kontordøra hos Arvid Sølve Urke før superlativene hagler fra den livsglade 60-åringen.

- Du hadde en bestefar som ble nesten 100 år og som holdt seg sprek helt til det siste. Du har gode gener i kroppen din. Også er du steikanes god til å skrive avisartikler, sier den positive karen, som for anledningen er ulastelig antrukket med svart bukse og rød skjorte med matchende slips. Hans kleskode er for øvrig ett av hans varemerker.

- Det må være berettiget ros man kommer med. Hvis ikke blir det som at du pisser personen oppover ryggen. Det skal



ativitivenes far

man definitivt ikke gjøre. Rosen du kommer med må være ektefølt, sier han, mens han tar seg en slurk av vannglasset han nettopp har hentet. Men det varer ikke lenge før han er tilbake med å bruke hans talegaver.

- Men det å rose andre er ikke så vanlig å gjøre for mange nordmenn. I det samfunnet i lever i dag, er det mer vanlig med stum beundring. Hvis man derimot er misfornøyd med noe, er det mange flere som sier ifra om det. Det burde vært stikk motsatt, mener Arvid Sølve Urke.

Rikt liv

Arvid Sølve Urke har rukket å bli 60 år og har gjort solid livserfaring gjennom disse årene.

Både som ektemann og pappa til tre, en lengre periode som radiograf i helsevesenet, medarbeider i Vinn fra 1985 til 1996 og nå i sitt syttende år som høyskolelærer og markeds- og rekrutteringsrådgiver ved Høgskolen i Narvik.

60-åringen er ikke i tvil om at å være positiv og unne andre suksess er faktorer som er viktige for å oppnå lykke i ditt eget liv.

- Man må unne for å beundre og man må beundre for å unne, sier han og forteller at misunnelsens kraft er veldig sterk, spesielt hvis den får vokse uhemmet.

- Misunnelsen er faktisk sterkere enn kjønnsdriften, sier Urke og forteller at misunnelsen ofte er roten til et negativt handlingsmønster hos mange mennesker.

- Det er ofte en sammenheng med at de som er lykkelig bryr seg mindre om misunnelse enn de som har lyktes mindre i livet. Da tenker jeg ikke på materielle goder som lønn, stort hus og eksklusiv bil. Jeg tenker mer på at man lever lykkelig med sin livsledsager, får barn og gode felles opplevelser, oppsummerer Arvid Sølve Urke og skyter avgårde et spørsmål til undertegnede.

Positivitet

Vet du forskjellen på hvor mange år man lever lengre hvis man har en optimistisk væremåte i forhold til å ha en negativ adferd? Jeg blir svar skyldig og venter spent på forklaringen hans

- Det er forsket mye på dette emnet og de kommer frem til at man i snitt lever om lag ni år lengre med å være optimistisk. Men det er ikke enkelt å være optimist til en hver tid. I løpet av ett døgn har man om lag 60.000 tanker i hodet. Cirka 75 prosent av dem er av negativ karakter. Da gjelder det å forfølge de tankene som er positive og være bevisst på det, sier Arvid Sølve Urke.



PÅ REKRUTTERINGSMESSE: Arvid Sølve Urke valfarter land og strand rundt for å promotere Høgskolen i Narvik. Her er han på messe i Oslo Spektrum med andre HiN-ansatte.