

HEILSA



- Hvussu fáa vit eitt gott lív, har vit føla gleði, tá vit eru saman við øðrum – og kenna takksemi í okkara egna selskapi? Svarið er, at góða lívið fáa vit við at gerast sjálglað, sigur Lars J. Sørensen

TANN NEYÐUGA SJÁLVGLEÐIN

- Hava vit skomm av okkum sjálvum og okkara egna lívi, eru sannlíkindini rættiliga stór fyri, at vit altíð vilja kenna okkum miseydnað og einsamøll, sigur sálarfrøðingur í nýggjari bók

Vilmund Jacobsen

Sjálvgleði er at trúgva upp á, at tú hevur týðning fyri onnur, og at onnur hava týðning fyri teg.

Men, sjálvgleði er eitt ókvæmisorð, sjálvt um tað at vera nøgdur við seg sjálvan er neyðugt fyri at kunna mæta øðrum við opnum sinni.

Tískil liggur eisini ein ávís andsøgn í orðinum sjálvgleði.

Men, hvussu fáa vit eitt gott lív, har vit føla gleði, tá vit eru saman við øðrum – og kenna takksemi í okkara egna selskapi?

Svarið er, at góða lívið fáa vit við at gerast sjálglað.

Hetta er í hvussu er áskoðanin hjá sálarfrøðinginum við drúgvu royndunum á sínum øki, og sum nú hevur givið út bók um evnið sjálvgleði.

Bókin – Sjálglaður – hjá dananum, Lars J. Sørensen, kom út hin 20. august í ár, og hon snýr seg í stuttum um menniskjans lívslanga "hjúnarband" við seg sjálvi - um at vera menniskja og finna heim til sín

sjálvs og um viðurskiftini við onnur menniskju.

Týðningur av sjálvgleði?

Hvussu skulu vit bera okkum at við at fáa eitt gott lív, har vit føla okkum væl saman við øðrum menniskjum, og har vit eru takksom í samveru við okkum sjálvi?

Jú, svarið hjá sálarfrøðinginum og rithøvundanum er, at vit skulu gerast sjálglað.

Eydnast hetta ikki, er vandi fyri, at vit vilja skáka okkum undan øðrum menniskjum, tí vit føla okkum hótt og miseydnað, og úrslitið verður, at vit eisini føla okkum einsamøll í egnari samveru.

Men, eisini hetta kann tykjast sum ein mótsøgn, sum átti at verið ómøgulig. Tí, hvussu kunnu vit í veruleikanum føla okkum einsamøll saman við okkum sjálvum?

Hava vit skomm av okkum sjálvum og okkara egna lívi, eru sannlíkindini rættiliga stór fyri, at vit altíð vilja kenna okkum miseydnað og einsamøll.



- Tað er fantastiskt at vera sæddur, men um hugt verður niður á teg, ella tú verður eyggleiddur og vigaður, er tað eitt helviti, sigur sálarfrøðingurin og rithøvundurin, Lars J. Sørensen

Hetta er nóg ringt í sær sjálvum, men enn verri er, at vandi tá eisini er fyri, at vit ikki gerast før fyri at taka ímóti vinarlagi og kærleika, sum onnur vísa okkum.

Finn sjálvgleðina

Eingin hevur uppiborið at føla seg miseydnaðan. Um fólk hava hesa kenslu, kann tað skjótt gerast ein óndur snýril, sum vendir niður eftir. Tá soleiðis er, verður tað keðiliga enn verri, og tá kunnu fólk koma at føla seg enn meira miseydnaða og avbygd.

Tað er bara ein útveg-

ur, nevniliga at trúgva, at tað menniskja finst í veruleikanum, sum dámar teg, og at tú torir at trúgva, at hetta menniskja megnar at síggja teg við kærleikfullum eygum.

Tá hetta hendir, byrjar tú at trúgva, at vit menniskju grundleggjandi eru samstarvs-hugaðir skapningar – at tú ert nóg góður, og at kærleikans eygnabrá hjá øðrum ikki nýtist at hava eina forkláring ella grundgeving.

- Eg eri góður, sum eg eri, eigur hugburðurin at vera.

Tað er fantastiskt at vera sæddur, men um hugt verður niður á teg, ella tú verður eyggleiddur og vigaður, er tað eitt helviti.

Ein av niðurstøðunum í bókini – Sjálglaður – hjá dananum, Lars J. Sørensen, er, at tað at hava tað gott við seg sjálvan er eitt týðningarmikið útgangsstøði at hava fyri at kunna mæta umverðini og øðrum menniskjum við nærleika og opnum sinni.

Rithøvundurin

Selvglad er bókin um at gerast menniskja og vera menniskja.

Lesur tú bókina, gevur hon tær innlit og lýsir okkara menningargongd sum menniskju.

Rithøvundurin, Lars J. Sørensen, er sálarfrøðingur, serfrøðingur og ráðgevi í psykoterapi og var árin 1979-2015 leiðandi sálarfrøðingur á Psykiatri-sjúkrahúsinum í Nýkøbing á Sælandi.

Hann hevur arbeitt við psykoterapi, bæði í psykiatriini og privat, og hann hevur í nógvar ár undirvíst á ymskum psykiatriútbúgvingum.

Lars J. Sørensen hevur skrivað eina røð av bókum um ymsk sálarfrøðilig evni.

Ummælara hava sagt um nýggjastu bókina, at henda hevur nógvar góð hugskot, og tað er frígerandi, at hon ikki kemur við skjótum og óálitandi loysnum.

Tað eru tey, sum siga, at tað altíð er áhugavert at lesa tað, sum

Lars J. Sørensen skrivur, tí hann skrivur so væl og hevur so nógvar góðar hugleiðingar, sum aftur og aftur fáa lesaran at víðka um sín sjónarring.