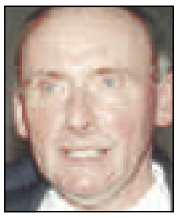
Njótingarmikil lesnaður um njóting

Á løttum, føroyskum gerandismáli gevur bókin *Njótingarsami heilin* eitt sera forvitnisligt innlit í ymisk sløg av njóting - líka frá rúsi og sex til list og aðrar gerandisgleðir

UMMÆLI

Eyðun Joensen, sálarfrøðingur



Stutt undan jólum og tí í so seint til at fáa eitt uppiborið ummæli og at vera í fremstu røð í jólasøluni, kom henda øðrvísi og áhugaverda bók út á góðum, beinraknum og lættlisnum føroyskum máli.

Høvundurin, Morten L. Kringelbach, er ikki hvør sum helst.

Hóast ikki fjøruti ára gamal er hann professari og hevur seinastu árini dúgliga granskað í lívfrøðiliga virki heilans, og m.a. hvussu menniskjans njóting og trá, sinnisrørslur, kenslur, læring og tilvitska vísa seg aftur í heilavirksemi, hetta m.a. við atliti til at kunna leiðbeina fólki til størri lívsdygd og eydnusemi.

Hann er sera, sera virkin sum granskari og fjølbroytt skrivandi maður. Harumframt hevur hann fingið nógva viðurkenning fyri at duga væl í skrift og talu at borðreiða við sínum sjónarmiðum og vísundaroyndum á ein so hugvekjandi og mangan skemtiligan hátt, at ikki bert fakkøn lata seg fanga og fata væl lesturin.

Nýggj vitan

Vit jagstra eydnuna, tó vit langt frá altíð kenna okkum koma á mál.

Nútímans tøkni at granska heilavirksemi í sambandi við njóting, tráan, kenslur, tilvitsku og sinni kann væl koma læknavísindini til góðar, tá um ræður at bøta um sinnisliga heilsu og fyri tann skuld almenna vælveru.

Bókin *Njótingarsami heilin* tekur støði í høvundans egnu gransking og lýsir úrslit úr heilavísindini, tá ið um ræður at lýsa, máta, skilja og temja njóting og hug í heilanum. Granskingin fer vónandi, sum frá líður, eisini at geva nýggja vitan um kendar heilsutrupulleikar og at hjálpa fólkum, sum onkursvegna tróta njóting í lívinum.

Bókin er væl skipað og ætlað sum ein brellibiti til nýggjastu heilavísindaligu granskingina um njóting. Hartil veitir hon eisini tí serliga forvitna lesaranum eina ørgrynnu av viðkomandi viðmerkingum og tilvísingum fyri hvørt kapittul og enntá hvørja blaðsíðu sær.

Harumframt eru útgreinandi orðalisti og leitorð, so tað eisini ber væl til at sláa upp í bókini.

Frá rúsi til gerandisgleðir

Ein innleiðandi partur er um "Njótingina og hennara mongu andlit", har høvundurin við støði í heimspeki, bókmentaligum og almennum hugburði vísir til týdningin av njóting fyri lívsdygdina og nærkar seg einum vísindaligum innliti í grundleggjandi njótingarskipanir í heilanum.

Næstur er ein partur nevndur "Umvegis til njótingarheimin" frá kendari, tilvildarligari heilasjúkuviðgerð fyri m.a. parkinsonsjúku til ítøkiliga vitan um og nágreiniliga kortlegging av heilaanatomi og heilans virksemi í sambandi við kenslur og sinnisørsku.

Áhugin fyri njóting, síðani vantandi njóting (anhedonisma nevndu vit tað sum herviligt sjúkueyðkenni í psykiatriini) er so eyðkend fyri sálarsjúkur sum t.d. tunglyndi og etingarólag. Í kapitlinum er gott myndatilfar yvir landafrøðina í heilanum, og er teksturin mangan skemtiligur, men tó so avgjørt viðkomandi. Tvørfaklig sjónarmið og uppfatan við hepnari samantvinning av heilagransking, heimspeki og list í sambandi við hugtøkini hugur, eydna og vælvera í mun til pínu og kvøl eru sera væl lýst.

Triði parturin eitur "Tráanin eftir njóting" og snýr seg um njótingardeplar í heilanum, sum í frumgransking tilvildarliga vórðu staðfestir undir heilaskurðviðgerð av sjúkum fólkum og í djóraroyndum. Hetta kapitlið gevur eisini boð upp á bundinskap og misnýtslu.

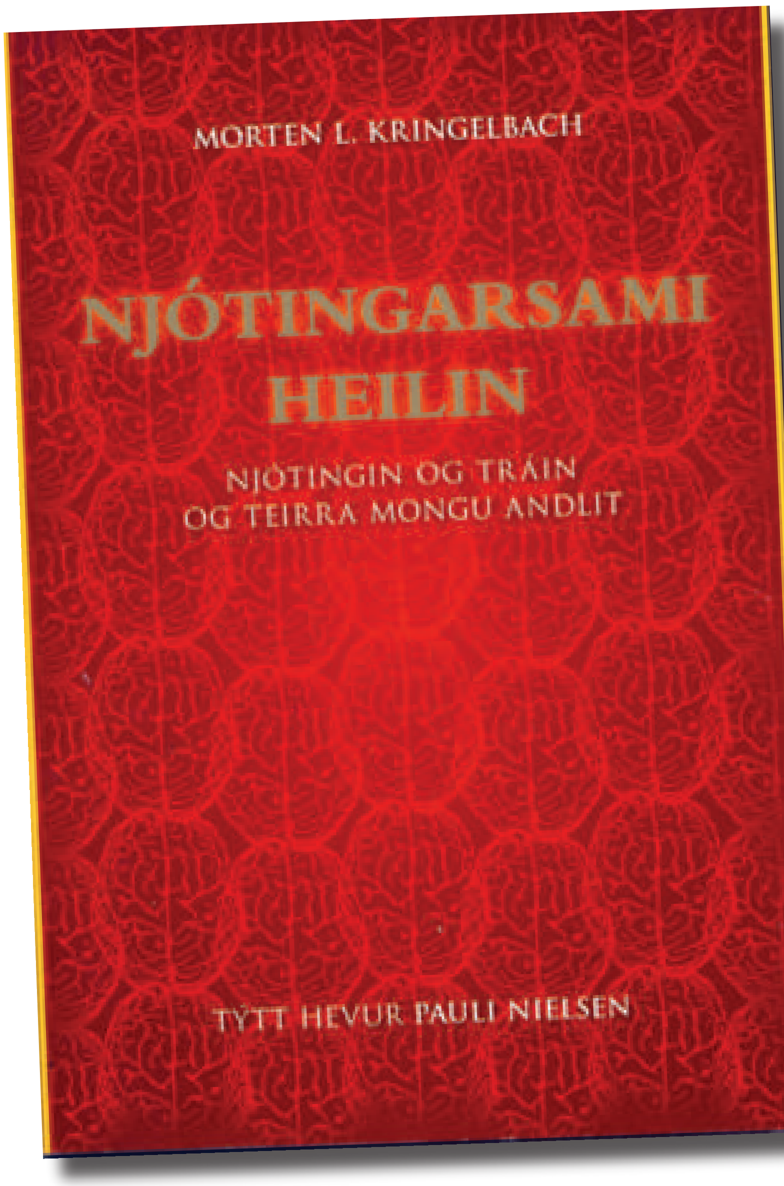
Fjórði kapittul ber eitt so løgið heiti sum "Kviðið í heilanum" og snýr seg um m.a. sex, drøgg og rock-tónleik og um tann sosiala partin av heilanum, misnýtslutráan og bundni.

Fimta kapittul snýr seg um "Vantandi njóting" og um herviligt tunglyndi og døpur sorgardýr og kann geva slíkum fólkum við kropsligari og sálarligari pínslu vón um broyting og bata. Kapitlið forklárar væl, at givin verður heilivágur og onnur viðgerð av heilanum sum ábót fyri sinnisbrek, men veitir eisini onnur áhugaverd boð.

Sætti partur eitur "Serstøk heilalist" og snýr seg m.a. um menniskjans estetisku gerandisgleðir gjøgnum tónleik, bókmentir og list, og er hetta sera áhugavert.

Sjeyndi partur setur spurnartekin við "Lukkukenda njóting", vælveru og tað fullkomna samfelagið. Undirevni eru gerandisgleðir, um tímiliga, siðbundna áskoðan á vælveru og jagstranina eftir tí góða gerandisdegnum, og at enda er ein niðurstøða um njóting og eydnu.

Áttandi partur er ein ískoytis spurnarkassi um njóting, sum hegnisliga ítøkiligger evnið í bókini og leggur ymiskt afturat, sum lesarin fegin vil vita um njóting, men kanska ikki hevur stundir at lesa um.



Nýggja bókin "Njótingarsami heilin" er bæði forvitnislig, upplýsandi og løtt at lesa

Ikki eiti á ítrivi

Sjálvur havi eg í sambandi við mína útbúgving og yrkisleið lisið fleiri bøkur um heilans virki, tó onga sum hesa, ið eg bert kann viðmæla sum sera forvitnisliga, upplýsandi og lættlisna.

Og er høvundurin ikki hvør sum helst, so er týðarin tað sanniliga heldur ikki.

Pauli Nielsen, cand. ped og fyrrverandi rektari, hevur alt sítt virkna lív skrivað sjálvur og seinru mongu árini týtt nógv . Og tað spennir sanniliga víða: líka frá Gummi-Tarzani yvir Dunnald Dunnu fyri tey yngru til m.a. tiltikið væl skrivaða og umsetta japanska skaldsøgu (*Sunnan fyri markið* hjá Haruki Murakami) eins og pedagogikk (Læraralív) til nú umseting av hesum vísindaavriki um njóting.

Felags fyri hansara týðingar er, at hann við sínum lætta penni røkkur so væl og neyvt sínum lesaraskara í ymsum aldri og hann megnar tað á viðkomandi føroyskum gerandismáli. Uppvaksin í mentanarligum umhvørvi á bygd, góður við føroyska málið, og hartil drúgva tíð lærari í føroyskum, tað slær ikki falskar mentir.

Nú hann hættaði sær undir eisini at umseta vísindatekst, var vandi fyri at koma sær í trupulleikar, síðani føroyskt mál enn á summum økjum restar beinrakin frøðiheiti, men yvirhøvur meti eg Paula hava megnað væl at lata njótingarbókina í ein føroyskan málbúna, sum ger bókina væl lesandi fyri tey allar flestu.

Forlagið er hansara egna, sum hann lítillátin nevnir "Ítriv". Ikki eiti á ítrivi. Pauli er íðin og hegnigur við penninum og eigur frameftir bara at dríva á. Góða eydnu eisini við tí.

Altíð tað nýggjasta

www. sosialurin.fo