



# UMHYGGJA Á UMBROTATÍMUM

Samantekt eftir málþing í Laugardalshöll 22. september 2018

Við stöndum frammi fyrir áður óþekktum umhverfisvandamálum sem ógna mannkyninu og þrátt fyrir jákvæða þróun í heiminum á fjölmörgum sviðum lífum við ennþá í heimi þar sem ófriður og ofbeldi þrífst. Hvernig getum við breytt því? **Spirit of Humanity Forum** snýst um að efla og styrkja leiðtoga á öllum sviðum samfélagsins til að hafa áhrif til jákvæðra breytinga með því að nota og hafa að leiðarljósi grunngildi mannsins, eins og kærleik, umhyggju, virðingu og samkennd í allri ákvarðanatöku. Þetta eru þau grunngildi sem við skiljum öll, eru okkur öllum sameiginleg og á grundvelli þeirra við getum mæst hvaðan sem við komum, hverrar trúar við erum eða hvað eina annað sem skilur okkur að.

Flestum finnst þessi gildi sjálfsgöð en eru þau í forgrunni í samfélaginu – og í lífi og starfi hjá hverju og einu okkar? Allir málþingsgestir voru sammála um að **ef við vildum leiða til jákvæðra breytinga á samfélaginu þyrftum við að vera breytingin**. Það væri ekki nóg að setja sér falleg gildi, við þyrftum að lifa þau. Það er áskorun. Það krefst vinnu og athygli hvern einasta dag, krefst þess að við veltum því fyrir okkur hver við erum, hvað við gerum og hvers vegna. Dagurinn var mikil hvatning til að næra þessi grunngildi í lífi og starfi.

Dagurinn byrjaði á fallegum tónum flautuleikarans Hallfríðar Ólafsdóttur. Jóhanna Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Spirit of Humanity Forum bauð gesti velkomna og kynnti ráðstefnuna. Þórir Barðdal, formaður stjórnar SoH Forum og stofnandi Lótushúss, leiddi okkur síðan inn í daginn með hugleiðslustund.

Óttarr Proppé, bóksölustjóri og fv. ráðherra, tók við að því búnu og kynnti til leiks þátttakendur í pallborði sem voru Einar Bárðarson, athafnamaður, Guðni Gunnarsson, stofnandi Rope Yoga á Íslandi og rithöfundur, Gunnar Hersveinn heimspekingur og rithöfundur, Þórunn Jónsdóttir, ráðgjafi og lektor við H.R. og Marta Magnúsdóttir, skátahöfðingi Íslands.

Að pallborðsumræðum loknum gafst tækifæri til áframhaldandi samræðna yfir ljúfengum hádegisverði. Seinni hluti dagskrárinnar hófst á því að Eyþór Guðjónsson, framkvæmdastjóri Skemmtigarðsins, kynnti spurningarnar fjórar sem voru útgangspunktur hópavinnunar eftir hádegi. Eyþór hvatti þátttakendur til að leita inn á við og íhuga spurningarnar vel á meðan bandaríski tónlistarmaðurinn Gabriel Gold lék seiðandi tóna á kristalsskálar og söng með. Þórey Vilhjálmsdóttir, ráðgjafi, leiddi síðan hópavinnuna en niðurstöður hennar má sjá hér aftast í samantektinni.

Eftir málþingið höfðu margir þátttakendur á orði hve gefandi og nærandi dagurinn hefði verið, mikilvægt upphaf samræðna sem munu halda áfram að þróast í náinni framtíð.



## Frá pallborðsumræðunum

**Gunnar Hersveinn** fékk okkur til umhugsunar um hvað friður væri. Hvað er friðarmenning og hvað er að halda friðinn? Við byggjum í heimi áttakamenningar og henni væri viðhaldið m.a. af fjölmiðlum. Gunnar hvetur fólk til að halda friðarregluna sem hljómar svona: særðu engan, forðastu illsku og gefðu öðrum. Hann hefur einnig hvatt okkur til að gefa okkur regluleg tíma til að stunda „friðarmínútuna“ þar sem að við hugsum um frið og sendum friðarbylgju um heiminn. Gunnar vísaði einnig í Þjóðfundinn 2009, þar var heiðarleiki valinn stærsta og mikilvægasta gildið. Hann benti á að við hefðum í kjölfarið þurft að læra heiðarleika. Það er nefnilega mikil vinna. Hvernig verð ég heiðarlegur?

**Marta Magnúsdóttir** skátahöfðingi Íslands hefur verið í skátunum frá unga aldri. Þar fá krakkarnir vegvísi fallelgra gilda sem leiða veginn í lífinu. Meðal gilda skátanna eru að vera heiðarlegur, vinur náttúrunnar, glaðvær, nýttinn og hjálpsamur. Fyrir hana var það algjör vendipunktur í lífinu að fá þennan leiðarvísi um það hvernig hún átti að vera. Áður snerist lífið um verkefni en hana vantaði leiðarvísi, sem hún fékk með skátaheitinu og reglunum.

Síðar í umræðunum sagði Marta: Við ætlum alltaf að kenna litlu börnunum hvernig á að breyta heiminum. Allir vilja breytingu en enginn vill breytast. Þetta er gott að hafa í huga.

**Einar Bárðarson** hefur mikinn áhuga á umhverfismálum og honum blöskrar plastið og mengunin. En það þýðir ekki að sitja fyrir framan tölvu og finnast þetta ekki í lagi. Við þurfum að hafa hugrekki til að stíga fram og sýna umhyggju í verki. Hann stofnaði plokk hóp á Facebook þar sem fólk er hvatt til að hreinsa upp rusl sem verður á vegi þess. Reglur hópsins er að ekki má kvarta og ekki benda á aðra og gagnrýna, bara að segja frá sér og sinni reynslu. Hópurinn hefur dafnað vel. Einar benti á mikilvægi sjálfsskoðunar. Ef maður vildi standa fyrir eitthvað væri mikilvægt að gildi og gjörðir fari saman.

**Þórunn Jónsdóttir** aðstoðar fyrirtæki að vinna með gildi og oft er staðan þannig að gildi eru í orði en ekki á borði. Forsenda samninga við starfsfólk þarf að grundvallast á grunngildum, þá er hægt að ná fram breytingum. Varðandi að lifa gildin sín leggur Þórunn áherslu á að standa með sjálfri sér og axla ábyrgð, það fer saman að hennar mati. Höfum alltaf val að bera ábyrgð á eigin afstöðu. Skiptir máli að vera frjáls, að eiga sig sjálf. Hún segir mikilvægt að geta talað frá eigin hjarta og veitt öðrum sama frelsi. Við þurfum jafnframt að vera tilbúin til að hlusta á aðra og geta sett okkur í spor annarra – það sé grundvöllur þess að geta staðið við samninga.

**Guðni Gunnarsson** benti á að friður væri ekki bara hugtak heldur hegðun. Friður gagnvart fjölskyldu okkar, friður í vinnu o.s.frv. Og hann spurði hvernig við færum að því að halda friðinn ef það væri óreiða í huga okkar. Guðni sagði að þjáning væri val sem kæmi t.d. fram í hugsunum okkar eins og : „Ég vil mig ekki og vil ekki vera eins og ég er. Ég vil ekki það sem ég hef.“ Og hann spurði hvað það væri sem gerði það að verkum að við lifðum í skortshugsun? Allt sem við veitum athygli vex og dafnar. Allir væru alltaf sammála því að allt sem við veitum athygli yxi og dafnaði. Samt væri okkur ekki sjálfrátt og við veitum allt of mikið athygli því sem við vildum ekki.



# Dagurinn í gullmolum...

## FRIDUR

**Friður er ekki hugtak heldur hegðun.**

Friður gagnvart fjölskyldu okkar, friður í vinnu o.s.frv.

**Hvernig förum við að því að halda friðinn ef það er óreiða í huga okkar?**

Í almennri umræðu hefur **friður snúist meira um vopnahlé en að fjalla raunverulega um frið sem slíkan**. Reynt er að semja um frið í löndum þar sem innviðir eru jafnvel í rúst.

**Friðarreglan hljómar svona:** Særðu engan, forðastu illsku, gefðu öðrum.

**Lífnu er gjarnan stillt upp sem átökum.**

Það er *kúltúr* sem þarf að breytast.

## SJÁLFSKOÐUN

Gildi og gjörðir þurfa að ganga saman. Því er **sjálfskoðun mikilvæg** ef við ætlum okkur að standa fyrir ákveðin gildi.

Viðmið í facebook hópi sem hafði það að markmiði að hreinsa rusl: **Það má ekki kvarta, ekki benda á aðra og ekki gagnrýna. Bara að segja frá því sem vel er gert og vera þannig öðrum hvatning.**

Skátarnir keppast ekki við að vera betri en hinir heldur leggja sig kannski frekar fram við að vera „besti skátinn“. Hvernig er það gert? **Jú, þú fylgir skátagildunum í verki.** Gerum góðverk á hverjum degi og lofum að halda skátaheitið.

Við gagnrýnum fjölmiðla, en í raun erum við alltaf að horfa á fólk tjá sig. Speglum við okkur í því? **Hvernig væri að við hættum að skoða alla hina og skoðum okkur sjálf? Er friður í okkar hjörtum?**

**Allir vilja breytingu en enginn vill breytast.**

Það eru ekki gildi fyrirtækjanna sem skipta máli heldur **gildi einstaklinganna** sem vinna í fyrirtækjunum.

Við getum ekki sýnt umhyggju með forræðishyggju, **samfélagið sem slíkt er innra með okkur**, ekki þarna úti.





## HEIÐARLEIKI

Á Þjóðfundinum 2009 var heiðarleiki valinn stærsta og mikilvægasta gildið. En það sem við hefðum átt að gera í kjölfarið var **að læra** heiðarleika. Það er nefnilega mikil vinna. **Hvernig verð ég heiðarlegur?**

Þegar einstaklingur setur sér gildi skiptir máli að hann **standi með sjálfum sér og axli ábyrgð**, það fer saman. Það skiptir máli að vera frjáls - að eiga sig sjálfur. Mikilvægt er **að geta talað frá eigin hjarta og veitt öðrum sama frelsi**. Því þurfum við að vera tilbúin til að hlusta á aðra og geta sett okkur í spor annarra, en það er grundvöllur þess að geta gert og staðið við samninga

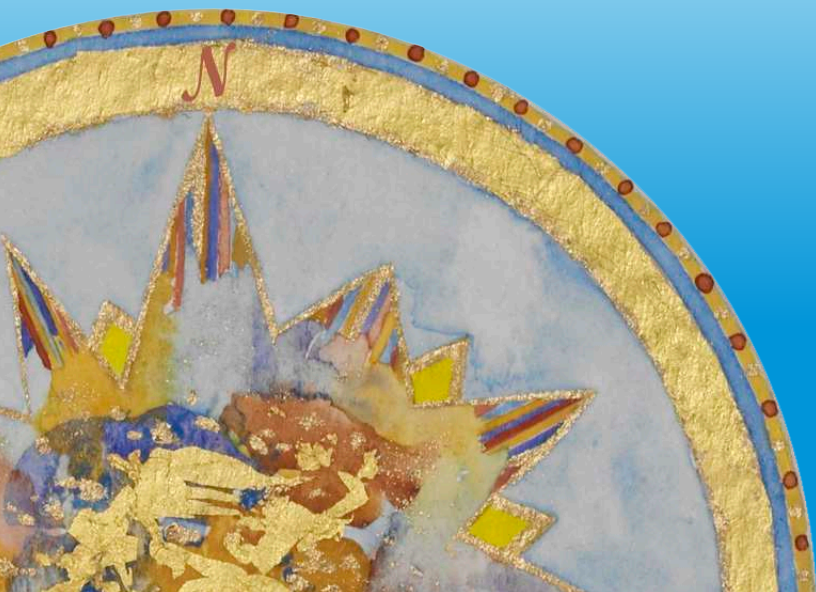
## AÐ FINNA TILGANG SINN

**Að finna tilgang lífinu er eina brýnasta áskorun dagsins í dag**, ekki síst fyrir ungt fólk. Allir ættu að geta fundið sinn innri neista til að láta gott af sér leiða í samfélaginu.

**Þjáning er val.** „Ég vil mig ekki og vil ekki vera eins og ég er. Ég vil ekki það sem ég hef.“ **Hvað er það sem gerir það að verkum að við lifum í skortshugsun?**

**Ein leið til að breyta hugsunarhætti sínum er að beina athyglinni að þjónustu.** Hvernig þjónustum við aðra? Þjónustan við aðra er góð leið til að verða betri manneskja.

Við erum öll þjónar. Við þurfum samt að vera skilvirk. **Til hvers vöknum við á morgnana? Hvaða þjónustu ætlum við að veita?**





## Samantekt úr umræðuhópunum

### 1. Hvernig getum við lagt af mörkum til jákvæðra breytinga í íslensku samfélagi?

Samhljómur – grunnurinn að því er að leggja áherslu á að byrja á okkur sjálfum.

Gerum jákvæð skilaboð sýnileg í fjölmiðlum.

Við getum öll verið leiðtogar í okkar nærumhverfi.

Tölum saman og teystum.

Hægjum á okkur og fjölgum friðarstundum á hverjum degi.

Verum góðar fyrirmyndir, fylgjum okkar grunngildum og verum staðföst í þeim.

Sýnum fordæmi og fáum aðra með okkur í lið til að vera hreyfiafl jákvæðra breytinga.

Finum okkar hreina hjarta og varðveitum það.

Ræktum hugrekki og finnum hlutverk okkar.

Verum einstök og styðjum aðra í að vera einstakir.

Verum sjálf sú breyting sem við viljum sjá.

Veljum viðbrögð út frá ást og ljósi.

### 2. Hvaða grunngildi teljum við mikilvægust í lífinu og hvaða áhrif hafa þau á samfélag okkar og náttúruna?

Heilindi, heiðarleiki, vinátta, vinsemd, umburðarlyndi, virðing, hluttekning, hugrekki, kærleikur, einlægni, ábyrgð, alúð, virkni, sjálfsmildi, þakklæti, sköpun, friður og innri sátt.

Purfum að þora að sleppa grímunni.

Umhyggja og heiðarleiki þurfa að ríkja gagnvart sjálfum okkur og náttúrunni.

Hlúum að félagsauði. Oft erum við bara með þeim sem eru líkir okkur. Purfum að blanda saman fagfólki og öðrum til að afmá fordóma.

Leiðtogar eiga að þjóna í auðmýkt og vinna með okkur af natni.

Við þurfum að fyrirgefa okkur sjálfum og fyrri kynslóðum þekkingarleysið.

Ef við virðum okkur sjálf, getum við ekki annað en virt umhverfið líka.

Við þurfum að lifa í snertingu við náttúruna, fjölskyldugildi og barnvænt samfélag.

Ábyrgð er val til að velja hvernig við erum. Ábyrgð á náttúrunni, endurspeglar okkar innri mann.





## Samantekt úr umræðuhópunum - frh.

### 3. Hvernig endurspeglast innri gildi okkar í ytri veruleika?

Þegar við ástundum gildin fáum við þau til baka.

Við þurfum að sá fræjum, framkvæma og standa með okkur sjálfum í því.

Ef þú ert sáttur hið innra þarftu ekki að hlaupa eftir því ytra.

Snertum tærleikann í okkur þá endurspeglast hann í öllum okkar gjörðum.

Okkar gildi eiga að vera eins og spegill, þá smitast það út í samfélagið.

Innri gildi okkar endurspeglast í öllum gjörðum og framkomu. Þegar við gerum okkur grein fyrir þessu þá breytist okkar ytri veruleiki.

### 4. Hvaða grunnildi þurfa leiðtogar framtíðarinnar að hafa að leiðarljósi?

Mikilvægt er að leiðtogar framtíðarinnar hafi jákvæða sjálfsmýnd. Einnig leiðtogar sem ná niðurstöðu í sátt milli ólíkra póla og sátt við náttúru. Aðgerðaráætlun: hafa jákvæð áhrif, gefa af okkur og vera fyrirmyndir. Ekki nóg að fyllast af eldmóði heldur þurfum við að virkja okkur í lengri tíma og gera jafnvel litla hluti í einu.

Leiðtogar framtíðarinnar þurfa að vera einstaklingar sem horfa fyrst inn á við áður en þeir horfa út á við. Þurfa að vera umhyggjusamir og kærleiksríkir.

Gott að koma gildum skátanna inn í skólakerfið þannig að börnin hafi stuðningsramma.

Hafa heiðarleikann til að hlúa að aðstæðum fyrir aðra til að blómstra, hvetja aðra til þess. Þarf að hafa umburðarlyndi og treysta fólki til verka. Þarf að vera ófullkominn og sýna sér sjálfsmildi.

Hvernig ætlum við að vera? Verum virk, verum ábyrg í umræðu.

Grunngildi eru að vera ekki stjórnandi heldur leiðandi. Ekki brjóta niður. Vera mennskur og sýna samkennd. Vera ófullkominn.

Vita hvað við viljum, það er svo auðvelt að vita hvað við viljum ekki.

