

Hamingja, heilsa og vellíðan með Heimsmarkmiðunum

Ávarp forsetafrúar

Elizu Reid

á málþingi

á alþjóða hamingjudegi Sameinuðu þjóðanna

Reykjavík

20. mars 2018

Komið þið öll sæl og þakka ykkur fyrir að bjóða mér hingað í dag. Þetta er fyrsta verkefni mitt sem verndari Félags Sameinuðu þjóðanna á Íslandi, hlutverk sem mér er heiður að, hlutverk sem ég hlakka til að sinna í framtíðinni.

Dagskráin í dag er mjög áhugaverð en eins og fram kemur í kynningu er markmiðið með málþinginu að efla vitund og þekkingu fólks á heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna. Fjallað verður um heimsmarkmiðin almennt, stefnu stjórnvalda og hlutverk sveitarfélaga við innleiðingu þeirra. Áhersla verður lögð á verkefni Landlæknis „Heilsueflandi samfélag“ og hvernig það samræmist heimsmarkmiðunum og þá sérstaklega heimsmarkmiði þrjú sem er góð heilsa og vellíðan. „Heilsueflandi samfélag“ er heildstæð nálgun sem Embætti landlæknis vinnur að í samstarfi við sveitarfélög, opinberar stofnanir, frjáls félagasamtök og fleiri. Þriðja heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna er að „Stuðla að heilbrigðu líferni og vellíðan fyrir alla frá vöggu til grafar“ og því fylgja þrettán undirmarkmið. Draga á úr mæðra- og ungbarnadauða, smitsjúkdómum og öðrum sjúkdómum, efla forvarnir og stuðla að geðheilbrigði, draga úr dauðsföllum af völdum umferðarslysa, loftmengunar og svo mætti lengi telja.

Hér á eftir munuð þið heyra í sérfræðingum og þó að ég sé enginn sérfræðingur hef ég, eins og þið hafið vonandi öll, talsverða persónulega reynslu af hamingjunni!

Í íbúðarhúsi okkar á Bessastöðum er gangur með tvöföldum dyrum þar sem gengið er inn í stofuna og þar er fallett útsýni yfir Bessastaðatjörn. Gangurinn er að sjálfsögðu vinsæll staður fyrir æfingar í handbolta, fótbolta og hjólaskautum. Þannig að við verjum töluverðum tíma þar. En á lítt áberandi stað fyrir ofan dyrnar er dálítill listgripur sem manni mínum var einu sinni gefinn. Það eru fimm bókstafir skornir út í við og bleikir á lit og mynda saman orðið „HAPPY“.

fmyndþeir sem ganga þarna um taka ekki allir eftir þessum grip, að minnsta kosti ekki þeir sem þurfa að hafa augun á bolta eða hjólaskautum, en hvarfli augun upp er bleiki liturinn þó grípandi. Og skilaboðin líka. Og vitið þið hvað, þessi skilaboð, bara það að sjá orðið „hamingja“ getur kannski gert mann pínulítið hamingjusaman. (Æ, ég verð líklega að viðurkenna að einn íþróttaviðburðurinn þarna varð til þess að orðið „happy“ datt í sundur þannig að núna erum við með stafina „HA“ annars vegar og „PPY“ hins vegar. En eins og maðurinn minn segir: það á alltaf að vera hægt að gera við Hamingjuna!)

Allir vilja líklega vera enn hamingjusamari jafnvel þó að þeim líði nú bara ágætlega. Íslendingar ættu að geta verið ansi ánægðir með stöðu sína á hamingjuvöginni, við hreptum nýlega fjórða sæti heimslistans. Og þið eigið eftir að heyra meiri umræður um hvernig við stefnum að því að gera íbúa landsins ennþá hamingjusamari, gera samfélagið sem heild hamingjusamara. En hvað getum við gert sem einstaklingar? „Action for Happiness“-hreyfingin hefur sent frá sér leiðsögubækling um hamingjuna þar sem rætt er um tíu lykla að aukinni hamingju og er þar byggt á vísindalegum rannsóknum. Ábendingarnar tíu eru í grófum dráttum á þessa leið: Gerðu eitthvað fyrir aðra; vertu í tengslum við aðra; hugsaðu vel um líkamann; lifðu lífinu með umhugsun; haltu áfram að læra; settu þér markmið; finndu leið til að ná þér aftur á strik; veittu því athygli sem er jákvætt; vertu sátt við sjálfa þig; vertu hluti af einhverju sem er stórt. (Hægt er að finna handbókina og annað tengt efni, meðal annars efni ætlað börnum, á vefsetri þeirra, ActionForHappiness.org. Mér finnst sérstaklega gaman að „hróskortunum“ hjá þeim sem maður getur myndskreytt með krökkunum sínum og gefið fólki sem maður vill hrósa - nú eða fólki sem maður vill að hrósi oftár öðrum, til dæmis manni sjálfum!

Eins og ég nefndi í byrjun, finnst mér það vera frábært framtak að nota Alþjóða hamingjudaginn til að halda þessa málstofu og ræða hvernig við getum öll leitast við að auka hamingjuna í samfélagi okkar og tala þá jafnframt um hvernig þetta getur haft áhrif á sjálfbærnimarkmið Sameinuðu þjóðanna. En mig langar sérstaklega til að minnast á hvernig þið getið í dag og aðra daga reynt að auka hamingju bæði ykkar sjálfra og fólks í kringum ykkur. Og þess vegna ætla ég að orða punktana tíu, sem ég nefndi áðan, með mínum eigin hætti: Brostu meira. Segðu „takk fyrir“. Hrósðu einhverjum. Hoppaðu. Gerðu eitthvað fallett fyrir einvern. Gerðu eitthvað sem þú getur verið stolt eða stoltur af. Gerðu eitthvað betur í dag en í gær. Mundu að við búum í dásamlegum heimi og þekkjum dásamlegt fólk.

Ég vona af öllu hjarta að þessi dagur færi ykkur hamingju.