

Kæru útskriftarnemar, góðir gestir, stoltir aðstandendur og frábæra samstarfsfólk.

Mikið er þetta stór og fríður hópur! Og þið eruð ekki bara mörg og fríð, heldur líka sterkur hópur, bæði námslega og félagslega. Flest eru að útskrifast á „réttum“ tíma – þrátt fyrir að hafa lent í covid-hremmingum strax á fyrstu vikunum í skólanum haustið 2021. Mörg ykkar hafa tekið virkan þátt í félagslífinu, bæði með því að **mæta** á viðburði og **standa** fyrir þeim, td fjörugum dansleikjum hér í þessum sal og stórskemmtilegum leiksýningum sem hafa slegið í gegn; hér með okkur í dag er hljómsveitin úr Grease skipuð hæfileikabúntum! Mörg ykkar hafa verið dyggir gestir á bókasafni og mötuneyti og haldið uppi stuði á heimavistinni. Þið hafið verið sýnileg í skólanum og stundum fyrirferðarmikil, oft eða allavega stundum, einbeitt í að sinna náminu en alltaf ákveðin í því að útskrifast núna á þessum hrollkalda vordegi - og **til hamingju** með það.

Hamingju. mig langar að tala aðeins um hana við ykkur í dag - ásamt ýmsu fleiru. Þið sem hér sitjið með hufuna í kjöltunni eruð búin að leggja ýmislegt á ykkur og í dag eruð þið sátt og hamingjusöm, ekki satt?

Ef ég spyr ykkur: Hvers óskið þið í lífinu? Þá er svarið líklega að verða hamingjusöm, eiga góða fjölskyldu og fá draumastarfið (verða rík). Þetta viljum við líklega flest höndla en hvað ef ég spyr: Hvað viltu glíma við í lífinu? Hvaða þjáningar má bjóða þér?

Svarið við þessari spurningu er það sem segir okkur hver við erum í raun. Viljum við leggja á okkur það sem þarf til að öðlast hamingjuna sem við óskum eftir? Sem getur td. falist í að taka erfiðar og afdrifaríkar ákvarðanir.

Viljum við leggja á okkur það sem þarf til að eiga góða fjölskyldu? Að gefa henni tíma, sýna þolinmæði, elska makann þrátt fyrir ýmislegt sem betur mætti fara, þola barnagrát og bleyjubvott.

Viljum við leggja á okkur það sem þarf til að ná toppárangri í vinnunni? Langa vinnudaga, klúður og mistök, skriffinnsku, vont kaffi og fúlan yfirmann?

Allt krefst þetta mikils af okkur en - raunveruleg hamingja, merking og tilgangur í lífinu ávinnst einmitt með því að takast á við eitthvað krefjandi og leysa málin. Hamingjan felst í virkni, hún er athafnir en ekki eitthvað sem við fáum upp í

fangið, hún er ekki kraftaverk og hún bíður okkar ekki. Hún er endalaust verk í vinnslu, hún er í okkar hendi, hún er okkar sköpun og val.

Einfalt dæmi um að skapa sér hamingju sjálfur, gæti verið að rífa sig upp úr hreyfingarleysi og sleni með því að setja Unu Torfa í eyrun og labba eftir Langasandi, kannski með stráhatt og ímynda sér að maður sé á Benedorm, verðlauna sig með góðum kaffibolla og finnast maður hafa gert eitthvað gott fyrir sjálfan sig, tekið eitt skref í rétta átt og svo annað á morgun. Finna góða tilfinningu flæða um sig, það er hamingjan!

Annað dæmi um að skapa sér hamingju sjálfur gæti verið að koma sér út úr langdregnu tölvu- og símaglápi með því að ákveða að stytta skjátímann sinn. Leggja frá sér símann og standa upp frá tölvunni og gera teygjuæfingar eða heilsa upp á ömmu og forða sér þar með um stund úr hinni svokölluðu „stafrænu nýlendu“ sem mig langar að segja ykkur frá.

Í stafrænu nýlendunni erum í netsambandi að neyta, með ufsilon-ey. Við erum fangar - og herra algrímur og ungfrú gervigreind eru fangaverðirnir. Þar dvelur **með**almaneskjan bak við sjálfskapaða rimla allt að 10 klst á dag við skjá, já á dag, og potar ca 2000 sinnum í símann sinn – já, á dag í leit að einhverju sem hún veit stundum ekkert hvað er.

Þar er allavega hamingjuna hvergi að finna, heldur þvert á móti. Þar er alið á skorti og óhamingju og reynt að komast yfir tíma okkar og peninga, hugsanir og skoðanir. En þarna eru næstum allir, er einhver leið að sleppa úr þessari prísund, þessari fanganýlendu?

Ég er ekki viss. Þolum við að vera símalaus, netlaus? Það var nýlega gerð tilraun þar sem þátttakendur voru látnir sitja í einrúmi við autt borð og án síma, bókar eða nokkurrar afþreyingar. Eini möguleikinn á að hafa eitthvað fyrir stafni var að veita sjálfum sér vægt rafstuð ef manni færi að leiðast. Það ótrúlega gerðist

að eftir aðeins sex mínútur voru margir byrjaðir að prófa að gefa sjálfum sér stuð! Eftir sex mínútur af einveru (Stríð og kliður 2021).

Getum við öll ákveðið núna að gefa sjálfum okkur tíma til einveru, hafa hemil á skjátímanum til að verða ekki fangar í nýlendunni? Nota tímann í annað, eitthvað sem gefur sannarlega gleði og hamingju? Vera heldur frjáls, virk og skapandi í athöfnum? Tafa afstöðu og taka þátt, mæta á staðinn og gera gagn. Það er góð tilfinning, það er hamingjan!

Við í Fjölbrot höfum undanfarið unnið öðrum þræði með það sem er kallað hugarfar grósku. Það er þegar við viljum halda áfram að læra í lífinu og þjálfum huga okkar, em er eins og þeytivinda en þarf stýringu og fókus.. Hugarfar grósku er andstæðan við hugarfar þar sem engu er breytt og við óttumst að gera mistök. Mistök eru nefnilega nauðsynleg, ekki óttast þau, því þau eru leiðin að markinu. Sagan segir að þegar aðstoðarmenn bandaríska uppfinningamannsins Edisons voru orðnir ráðþrota og við það að gefast upp eftir að hafa prófað 97 efni til að leiða rafmagn í ljósaperu en ekkert gekk, þá hafi hann sagt: Þetta er frábær árangur, við erum búin að sanna að þessi 97 efni virka ekki!

Hugarfarið skiptir öllu máli. Með hugarfari grósku verða breytingar og þróun, mikilvægar nýjungar og uppfinningar koma fram, eins og hjólið, ljósaperan, netið og siminn, gervigreindin. Reynum framvegis að vinna með breytingum og grósku í huga okkar, gúggjum það daglega hvernig við gerum það, æfum okkur.

Eruði góð í að muna ártöl? Ég held að þið eigið alltaf eftir að muna að þið hófuð ykkar framhaldsskólagöngu í heimsfaraldrinum mikla og að þið útskrifuðust í forsetakosningunum á 80. afmælisári íslenska lýðveldisins. Eftir nokkra daga fáum við nýjan forseta, sannarlega spennandi og ég hvet ykkur til að fara að kjósa!

Ég las einu sinni ævisögu Michelle Obama fyrrverandi forsetafrúar Bandaríkjanna, númer 44 í röðinni. Hún er óhrædd við breytingar. Hún tók keypti fyrsta listaverkið eftir svarta konu til að hafa í híbýlum forseta Bandaríkjanna, í tæplega 250 ára sögu þjóðarinnar hafði það aldrei gerst. Hún valdi mynd, negldi

nagla, hengdi myndina upp. Þetta litla framtak er stór breyting, Michelle Obama er lifandi sönnun þess að það er mögulegt að skapa eigin hamingju. Hún er ekki af ríku fólki en henni tókst að ljúka námi og vann sig síðan upp til æðstu metorða. Með sínu gróskuhugarfari og einbeitta vilja breytti hún heilmiklu á forsetaheimilinu og gerði heiminn um leið að betri stað fyrir okkur öll.

Kæru útskriftarnemar. Nú bíður framtíðin ykkar og þið munuð skapa ykkar eigin margumræddu hamingju. Ykkur býðst að starfa við ykkar iðn eða fara í framhaldsnám eða eitthvað út í heim - eða geim - eða þetta allt í senn.

Ég hef fulla trú á ykkur, þakka fyrir samfylgdina og hlakka til að sjá hvernig ykkur vegnar í framtíðinni. Það var gaman að vera með ykkur og kynnast ykkur. Ég vil þakka einnig kennurum skólans og starfsfólki fyrir að klára enn eitt skólaárið með sóma og sann, sem með gróskuhugarfari og einbeittum vilja, láta hlutina alltaf ganga upp og leysa málin af alúð og fagmennsku.

Að lokum ég vil að lokum óska þess ykkur til handa, kæru útskriftaranemar,

- að þið fáið erfiðleika að glíma við og sigrist á þeim
- að þið gerið fullt af mistökum og lærið af þeim
- að þið frelsist frá stafrænu nýlendunni
- að þið þolið sex mínútur af einveru, helst daglega
- að þið tileinkið ykkur gróskuhugarfar í öllu sem þið takið ykkur fyrir hendur
- að þið þorið að negla naglann og hengja ykkar mynd á vegg
- að þið gerið breytingar svo heimurinn verði betri og hamingjuríkari staður að vera á

Til hamingju öll!