

28.20.1 Goed doen doet goed

En dat altruïsme (📖 onbaatzuchtig gedrag gericht op het welzijn van anderen, de tegenpool van egoïsme, eigenbelang) is de kern van deze voorbeelden. Deze naastenliefde wordt door meerdere religies gepromoot. Soms helaas –beschamend tegenstrijdig- niet geprakkiseerd t.a.v. andersgelovigen.

Effectief altruïsme (📖) is een filosofisch sociale beweging die dit doet op basis van logische en rationele overwegingen om deze positieve impact zo efficiënt mogelijk te bereiken.

Uit onderzoek blijkt dat een goede daad verrichten je geluksgevoel opkrikt. Eén goede daad per week zou volstaan. (Bij (veel) meer neemt het effect per goede daad af.)

In 'Pay it forward' bedenkt de 11-jarige Trevor voor zijn opdracht maatschappijleer een kettingsysteem waarbij hij iets goeds doet voor 3 mensen. Die moeten dat op hun beurt ook weer doen en verderzetten... Op weg naar een ideale wereld? (film 2000, Mimi Leder)

Verbeter de wereld, begin zelf. Je hoeft *niet in je eentje* te (blijven) werken. Je kan inspireren en samen-werken om meer te bereiken.

Kies 1 concreet project waar jij je goed bij voelt. Spreek mensen 1 op 1 aan. Werk in je eigen omgeving.

Een actie kan je uitbreiden via (lezingen voor) scholen, verenigingen, festivals,... Begin met de buurt en de betrokkenen. Sociale netwerken. Er zijn ook mensen zonder www.

Vergeet vooral hen niet. Een actie die uitbreidt is nooit meer iets van jezelf. Die moet je kunnen loslaten.

Heb je de **multimiljardair oefening** al eens gemaakt? Je hebt meer geld dan alle andere aardbewoners samen. Geniet er van. Je hebt huizen, auto's, eilanden...Bezoekt alle stranden, casino's en wat je maar wil. 5 jaar lang. Tot je het beu bent. Gaan werken of je zorgen maken hoeft je nooit meer.

Waar zou je dan de resterende tijd van je leven nog mee bezig willen zijn?

Wat ... boeit je echt? Vind je echt belangrijk? Fijn?

(En even terug met 2 voeten op de grond: wat kan je er (bijna) zonder geld ook nog van realiseren?)

(Je eigen natuurgebied(je), speelplein, de huismus-actie, composteren, een weeshuis...)

Vaak bevatten 'To do before you die' lijstjes (bucket list) ultieme wensen. Die je eigenlijk niet zou moeten uitstellen.

Greta Thunberg (Stockholm, 3/1/2003) ging in haar eentje als 16-jarige klimaatactiviste voor het Zweedse parlement staken met een spandoekje.

Via sociale media verspreide haar actie zich wereldwijd, werd ze gehoord door wereldleiders en congressen en kreeg ze veel navolging.

Anuna De Wever (Mortsel, 16/6/2001) werd een van de Belgische boegbeelden van Youth for Climate. Hun oproep voor klimaatmarsen op donderdag in Brussel inspireerde

ook op andere plaatsen veel scholieren, en ligt aan de basis van de ondersteunende groep Grootouders voor het Klimaat.

Inspirerende mensen focussen op wat wél kan. Kansen. Ze ondernemen doelbewuste actie in de juiste richting.

Ze treden buiten hun veilige comfortzone. Ze houden vol waar anderen opgeven.

Ze investeren in hun (persoonlijke) ontwikkeling. Ze zijn nieuwsgierig, en delen (o.a. kennis). Het mooie van kennis is dat je er zelf niet armer van wordt als je het weggeeft. Sterker nog; je wordt er rijker van. Inspirerende mensen bevragen zowel zichzelf, als anderen, als autoriteiten.

Ze waarderen eerder ervaringen, geluk en mensen; dan geld, gelijk hebben of materieel bezit.

Inspirerende mensen nemen het leven niet té ernstig. Ze kunnen relativeren en lachen om zichzelf en om het leven. Ze laten los wat ze niet (meer) nodig hebben.

Je kan anderen alleen vanuit je passie inspireren als je dingen doet die je zelf leuk, belangrijk of goed vindt. Wees een voorbeeld. Kom je beloftes na. Blijf altijd positief.

Deel je passie met zoveel mogelijk mensen. Begin een blog, houd een lezing of organiseer een event.

Om de paar jaar stelt de Bhutaanse regering vragen aan de inwoners. Zo meet zij het (bruto) nationaal geluk 📖. Men meet er tevredenheid aan de hand van negen onderwerpen 'je goed voelen', veiligheid, gezondheid, onderwijs, cultuur, natuur, gevoel dat de overheid voor iedereen zorgt en primaire zaken als eten, woning en kleding.

Bhutan Gross National Happiness op You Tube

<https://www.youtube.com/watch?v=2jf9xrnUjpl>

Wat mensen willen is meestal niet waar politici (en kapitaal, bedrijven) mee schermen: economische groei en jobs (en geld).

Eerder: gelukkig zijn, sociale contacten, zinvolle bezigheid, genieten van wat zich aandient, mensen om van te houden, vriendschap.

Mensen weten niet wat ze willen? Blijf doorvragen.

✍ Liefhebben: iets hebben zonder het te bezitten. Omdenken

In oktober 2013 plaatste de gratis krant Metro een witte kader op de voorpagina, waarin treinreizigers anoniem een positieve boodschap konden neerpennen.

Een ludiek ballenbad brengt vreemden snel dichterbij elkaar.

<http://www.froot.nl/posttype/froot/een-willekeurige-ballenbak-en-twee-vreemden/>

Een uit warrelnetten vrijgesneden walvis lijkt zijn dankbaarheid te showen.

http://www.trueactivist.com/gab_gallery/humpback-whale-shows-amazing-appreciation-after-being-freed-from-nets/

In 1979 begon de toen 16-jarige Indiër Jadav Payeng bamboe en struiken, later ook bomen te planten om slangen van uitdroging te redden. Uiteindelijk werd het een levend bos van 550 ha.

<http://www.rootmob.org/tag/jadav-molai-payeng/>

Yacouba Sawadogo, een boer in de Sahel (Burkina Faso) gebruikt traditionele landbouwtechnieken van de regio (cordons pierreux en zaï holes) om bodemerosie, uitdroging en verwoestijning te bestrijden.

http://en.wikipedia.org/wiki/Yacouba_Sawadogo

Veel goede voorbeelden, vooral i.v.m. ontwikkelingssamenwerking:

<http://www.dagvande4depijler.be/wedstrijd/#39>

De Amsterdamse seksueel hulpverlener Tika maakt haar cliënten – gehandicapten superblij.

Mensen die krap bij kas zitten kunnen in een meewerkend café binnenkomen en vragen of er nog *uitgestelde koffie* is. Ook andere dranken en zelfs maaltijden kunnen volgens dat principe door een goede ziel vooruitbetaald worden (sinds 2013 vanuit Napels).

De 70-jarige Imelda Schramm uit Berlijn (2016) gaat al dertig jaar de straat op met een spuitbus, nagellakremover en een krabbertje. Ze verwijdert racistische graffiti, stickers en flyers.

Arnoud Raskin ontwierp en promoot een uitschuifbaar schooltje voor straatkinderen.

↳ Zie Onderwijs alternatief

Banksy is een wereldberoemde anonieme Britse graffiti-artiest. Zijn kunstige muurschilderingen zijn vaak politiek, geëngageerd en humoristisch. De boodschap is doorgaans pacifistisch, antikapitalistisch, tegen de gevestigde orde en voor vrijheid.

Albert Manero, student aan de universiteit van Central Florida heeft een 'slimme' en spotgoedkope arm voor Alex gemaakt met een 3-D printer. In plaats van 29.837 euro kosten die 261 euro en Alex kan hem blijven gebruiken. De prothese aanpassen kost 15 euro voor een grotere hand, een langere voorarm: 37 euro. De plannen zet hij op het internet. 'Ik weet zeker dat de internationale gemeenschap deze technologie kan verbeteren en nog goedkoper kan maken.'

Narayanan Krishnan geeft dagelijks voedsel, verzorging en knuffels aan wie het nodig heeft (in Madurai, Indië).

A companion to the forgotten https://www.youtube.com/watch?v=y_3BEwvp0dM

http://en.wikipedia.org/wiki/Narayanan_Krishnan

Tim Harris werd met het Dow syndroom geboren. Hij heeft een eigen, zeer vriendelijk restaurant in Albuquerque waar je naast eten ook een glimlach en een knuffel kan krijgen. <http://timsplaceabq.com/about-tim>
<https://www.youtube.com/watch?v=y6He0FWoFj0>

De in 2007 9-jarige Felix Finkbeiner startte een boomplantactie. Plant for the Planet plantte in 2011 haar miljoenste boom. Het is ondertussen een wereldwijde milieu-actie.

Indiër Mani Manithan runt een telecom winkel. Sinds 1989 gaat hij achterwaarts om te ijveren voor wereldvrede. Waarmee dit geregeld in de media-aandacht krijgt.

Elk jaar gaat de familie Dommissie met twee trucks hulpgoederen naar Roemenië. Gerard Hulsegge (57) uit Vriezenveen organiseert gezondheidsvakanties voor schoolkinderen uit Wit-Rusland.

Chauffeur Humphrey Ngala Mwangandi (40) startte een stichting om schoolkinderen in Kenia een zetje in de rug te geven.
<http://www.tonmagazine.nl/magazine-archieef-41-50/ton-45/belangeloze-inzet-werken-voor-een-goed-doel/>

De 22-jarige Gemma Beard werkt in een winkel, en vindt het fantastisch om 's avonds en in het weekend verkleed als een Disneyprinses zieke kinderen een fijne dag te bezorgen.

Thomas Goorden bond (alias:) De Kat de bel aan i.v.m. de bodemvervuiling en het PFOS schandaal van 3M in Antwerpen (2021).

♪ Het doel van het leven is te leven met een doel.

Een klant betaalt stiekem de restaurantrekening van een andere onbekende, die net telefonisch slecht nieuws kreeg.

Sarah, die zelf krap zit, trakteert 2 National Guards, omdat ze dankbaar is voor hun inzet.
<http://www.flair.be/nl/uit-thuis/260261/2-verhalen-over-mensen-met-een-groot-hart>

Het ene probleem kan helpen het andere op te lossen. Gregory Kloehn Oakland pakt 2 problemen aan: van afval maakt hij originele kleine huisjes voor daklozen.

Tristram Stuart (1977, Londen) schreef over het wereldwijde voedselverspilling schandaal en begon de 'Feeding the 5000'-campagne, waarin 5.000 mensen gratis eten kregen van gedumpte groenten en ander voedsel dat anders als afval zou weggegooid worden. Het is gekopieerd in vele landen.

De BuurtBar is een initiatief van vrijwilligers die met een caravan en koffie in wijken het sociaal contact aanzwengelen.

Steven De Geynst, de 'Muffinman', pleegde een 'diefstal' van twee zakken misbakken muffins uit een afvalcontainer van Carrefour. Het begin van veel acties tegen

voedselverspilling in meerdere landen. En nu ook al een verbod voor supermarkten om bruikbaar voedsel nog te vernietigen.

Uit ontzetting voor de klimaatproblematiek riep Alexia Leysen -zelf geen vegetariër- in 2011 voor het eerst op om samen vegetarisch te vasten. Ondertussen is (40) Dagen Zonder Vlees uitgegroeid tot een burgerinitiatief met in 2016 in Vlaanderen 90.234 deelnemers.

Bas van der Abel wil met Fairphone een mobiele telefoon zo eerlijk mogelijk produceren. De eerste 25.000 zijn verkocht. In 2016 werd de Fairphone 2 nog wat 'eerlijker'.

Carl Herman Unthan (1848-1929) werd geboren zonder armen. Op zijn zestiende studeerde hij af aan het conservatorium. Hij werd een gevierd voetviolist, die velen inspireerde.

Mariusz Kedzierski (1992) werd geboren zonder armen. Hij reist door Europa en tekent realistische portretten.

Architect Thomas Rau verwerkt prachtige aanbestedingen inzake duurzame en circulaire economie in zijn projecten die leveranciers pushen hun producten en werking verantwoord aan te passen en eerder diensten dan materiaal te leveren.

Liselotte Roosen doet aan dumpster diving (📖 haar eten uit afvalcontainers van supermarkten opduiken) om haar PHD in Noorwegen te behalen.

♫ Heet vluchtelingen welkom, help ze, onderwijs ze, maar uiteindelijk moeten zij terug gaan en hun eigen land ontwikkelen. Dalai Lama (meermaals, o.a. 12/9/18 in Malmö)

De 26-jarige kapper Nasir 'Nas' Sobhani, 'The Streets Barber' (Footscray, Melbourne) knipt op zijn enige vrije dag in de week het haar van daklozen. Nas noemt het de 'Clean Cut Clean Start' (Propere snit, propere lei).

Maddy (8 jaar) stierf 2 weken na haar kankerdiagnose. FBpagina 'Maddy's Mighty Minions' vraagt mensen iets voor anderen te doen en de foto's en verhalen van naastenliefde te delen als troost voor Maddy's familie.

Wereldwijd leggen duizenden mensen anoniem pakjes neer op openbare plekken. Zomaar. Susanne Crombach (53) uit het Limburgse Lanaken probeert zo een positiever signaal de wereld in te sturen.

Christian Gelleri startte in 2003 met een regionale, lokale munt, de Chiemgauer. Zeer inspirerend.

Buurderij, van 'boeren en burenen'. Een groep burenen koopt rechtstreeks bij lokale boeren. Een uitbreidend netwerk dat mensen samenbrengt.

En nog 99 anderen: <https://downtoearthmagazine.nl/artikelen/leven/de-activist/>

- ♪ Bestel 1 bier voor de prijs van 2, en krijg het volgende gratis!
- ♪ Ik heb verschrikkelijke dingen gedaan voor geld. Vb. vroeg opstaan om te werken.
- ♪ Wie de andere kent, heeft verstand. Wie zichzelf kent, is verlicht.' Lao Tse
- ♪ Vrouwen houden van simpele dingen in het leven, zoals mannen.
- ♪ Wees dankbaar voor alle problemen die je niet hebt.
- ♪ Sex zonder S is het verschil tussen vóór en na.
- ♪ Een automaat is een vriend die met je meerijdt.
- ♪ Iedereen zou moeten beseffen dat ie al aan het sterven is. nr Michael Landon