

# BETH YW AGWEDD DDYNEIDDIAETH TUAG AT FOD YN DDA?

Mae gennym ni lawer o **deimladau, anghenion a gwerthoedd** cyffredin. Mae pob un ohonom ni eisiau bod yn hapus. Mae angen cariad a chyfeillgarwch ar bob un ohonom ni ac yr ydym ni eisiau cael ein trin yn deg a gyda pharch. Mae bron pob un ohonom ni'n gwerthfawrogi caredigrwydd, rhyddid, gonestrwydd a chyfiawnder. Gall hyn ein helpu i weld pam y dylem ni fod yn dda i'n gilydd, oherwydd bod pobl eraill yn debyg ni.



ZENA

Nid yw ein gwerthoedd moesol yn dod o rywle y tu allan i'r ddynoliaeth. Mae gwreiddiau moesoldeb y tu mewn i fodau dynol. Maen nhw wedi **esblygu** ochr yn ochr â ni. Mae gennym ni resymau da dros drin eraill yn dda. Rydym ni'n anifeiliaid cymdeithasol. Gwnaethom esblygu gallu **naturiol** i ddangos empathi tuag at eraill, i gydnabod eu teimladau, i uniaethu'n ddychmygus â nhw, ac i deimlo tosturi a phryder dros eu dioddefaint. Nid ydym ni bob amser yn dda. Ond mae'r rhan fwyaf o fodau dynol yn **dda** i'w gilydd y rhan fwyaf o'r amser. Yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd rydym ni'n gwybod beth yw'r peth iawn i'w wneud. Gallwn ni ddod i'w ddeall.



IAN

Nid yw moesoldeb yn ymwneud â dilyn rheolau na gwneud yr hyn y mae rhyw asiant y tu allan i'r ddynoliaeth yn ei ddymuno gennym ni. Y rheswm dros fod yn garedig ac yn gymwynasgar yn hytrach na bod yn ddi-hid neu'n greulon yw oherwydd bod ein gweithredoedd yn cael **effaith** ar bobl eraill, y gymdeithas a'r blaned. Dim ond **un bywyd** sydd gennym felly dylem ni geisio hyrwyddo hapusrwydd a lleihau dioddefaint yn y presennol.

Mae hynny'n cynnwys anifeiliaid nad ydyn nhw'n fodau dynol. Mae anifeiliaid eraill yn gallu dioddef. Dylem ni geisio lleihau eu dioddefaint nhw hefyd.



ALEX

Gall rheolau fod yn ddefnyddiol, ond gallan nhw hefyd arwain at broblemau weithiau. Gallwn ni anghytuno ynglŷn â'r hyn y maen nhw'n ei olygu ac weithiau mae'n ymddangos bod gwahanol reolau yn dweud wrthym am wneud pethau gwahanol. Felly, mae angen i ni feddwl am **ganlyniadau** ein gweithredoedd bob amser ac ystyried ai dilyn rheol benodol yw'r ffordd orau o weithredu.



JESSICA

Mae gan y rhan fwyaf ohonom **empathi**. Gallwn ni ddefnyddio hyn i feddwl sut y gall pobl eraill fod yn teimlo. Mae hyn yn dod yn naturiol i fodau dynol, ond mae hefyd ffyrdd o ehangu ein hempoethi. Gallwn ni dreulio amser gyda phobl a gallwn ni ddarllen straeon am bobl eraill, yn real ac yn ffuglennol. Gall empathi ein helpu i weld y dylem ni drin pobl eraill fel y byddem ni'n dymuno cael ein trin. Y **Rheol Aur** yw'r enw ar hyn.



GRACE

Efallai nad oes gennym ni'r holl atebion, ond yr agwedd orau yw meddwl am ein hanghenion a'n gwerthoedd dynol cyffredin, ceisio defnyddio empathi a rheswm, a myfyrio ar y dewisiadau yr ydym ni'n eu gwneud. Nid oes unman arall y tu hwnt i'r ddynoliaeth y gallwn ni droi ato am atebion. Mae'n rhaid i ni dderbyn y **cyfrifoldeb i feddwl drosom ni ein hunain**



HARI