

Światowy Dzień Życzliwości. Tekst okolicznościowy.

Jest sobota, 21 listopada 2020 roku. W kalendarzu świąt różnych wyświetla się informacja, że mamy Światowy Dzień Życzliwości. Dlaczego to święto wydaje się być szczególnie ważne? A może dlatego jest ważne właśnie w dzisiejszych czasach?

Życzliwość. Czym jest życzliwość? Czy potrafimy szybko, intuicyjnie podać definicję tego pojęcia? Wielki Słownik Języka Polskiego mówi, że życzliwość to cecha kogoś, kto lubi innych ludzi, chce ich dobra i gotów jest działać w tym celu, aby działa im się dobrze. Piękne. Prawda? Człowiek życzliwy lubi innych ludzi. A czy lubi siebie? Ta życzliwość powinna dotyczyć też siebie samego. Czy traktuję siebie jak przyjaciela, czy jak wroga? Czy jestem dla siebie wyrozumiały? Czy toleruję w sobie te aspekty osobowości, które utrudniają moje życie? To ciekawe, że tekst na temat życzliwości niesie ze sobą tyle znaków zapytania.

Życzliwość według filozofów jest jedną z cnot mniejszych obok szacunku, dbałości, prawdomówności, towarzyskości i humoru. Cnoty mniejsze towarzyszą prawdzie, dobru, pięknu, odwadze, godności, honorowi, sprawiedliwości czy miłości. Bardzo zacne towarzystwo.

Życzliwość jako cnota mniejsza, ale czy mniej ważna? Bez codziennej życzliwości dla drugiego człowieka, a także dla siebie, życie byłoby trudniejsze, smutniejsze. Właśnie - smutniejsze. Bo życzliwość to uśmiech, dobre słowo, przyjazny gest. A propos uśmiechu. Jeszcze pół wieku temu w Azji było tak, że jeśli sprzedawca się uśmiechał, podejrzewano, że jest oszustem, teraz to już tylko historia.

Badania pokazują, że celowe życzliwe działanie na rzecz innych i zauważanie życzliwości w zachowaniach innych osób ma pozytywny wpływ na poziom zdrowia psychicznego, włączając w to zmniejszenie objawów depresyjnych, zwiększenie subiektywnie spostrzeganego poziomu szczęścia oraz satysfakcji z życia. Życzliwość wiąże się niewątpliwie z wdzięcznością. Człowiek życzliwy jest człowiekiem wdzięcznym. Wdzięcznym innym ludziom za ich życzliwość. Oczywiście odwzajemnianie się za życzliwość nie jest koniecznością, ale daje inne wymierne efekty. Amerykańscy naukowcy w swoich badaniach dowiedli, że regularne odczuwanie wdzięczności może przynieść między innymi takie pozytywne skutki:

- obniża ciśnienie krwi, wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza ilość i siłę odczuwanego bólu. Wdzięczni ludzie czują się zdrowsi na ciele, bardziej witalni. Częściej ćwiczą i poddają się kontrolom lekarskim, co zapewne wydłuży ich życie;
- ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu. Wieczorne praktyki wdzięczności pozwalają zanurzyć się w przyjemnych, relaksujących myślach, wytrącają umysł z męczącego trybu rozwiązywania problemów;
- obniża poziom stresu i buduje odporność psychiczną, zwiększa zdolność radzenia sobie z trudnymi zdarzeniami. Wdzięczni ludzie doświadczają mniej złości, zazdrości, żalu, lęku i poczucia osamotnienia, są mniej narażeni na depresję i zespół stresu pourazowego;
- podwyższa samoocenę, zwiększając zaangażowanie w realizację rozmaitych celów i szansę ich osiągnięcia. Koncentracja na tym, co się od innych ludzi otrzymało, zamiast na doznanych zaniedbaniach i krzywdach, gruntuje poczucie własnej wartości;
- sprzyja budowaniu dobrych relacji, motywuje do działań prospołecznych. Cynceron słusznie nazywał wdzięczność cnotą nad cnotami – jej praktykowanie zmniejsza przywiązanie do dóbr materialnych i koncentrację na sobie, a zwiększa wrażliwość, empatię, hojność, chęć niesienia pomocy. Wdzięczni ludzie rzadziej chowają urazę i dążą do odwetu, łatwiej wybaczą;

- ułatwia podejmowanie trafnych decyzji, sprzyja współpracy i konstruktywnemu rozwiązywaniu konfliktów, podwyższa produktywność;
- zwiększa ilość radości i innych przyjemnych doznań, optymizm, zadowolenie z życia. Szacuje się, że regularne doznawanie wdzięczności podnosi poziom życiowego szczęścia od ośmiu do nawet dwudziestu pięciu procent.

Żeby poczuć pozytywne emocje, nie potrzeba wiele: odrobina życzliwości, dobre słowo, gest. Człowiek ma skłonność do krytycznego oceniania innych, jednak wystarczy zadać sobie trochę trudu i dostrzec zalety drugiej osoby, a co więcej, powiedzieć jej o tym. Do kolejnego spotkania pozostanie to w jej pamięci. „Szczęście jest równie duże, a właściwie większe, u tego, kto daje prezent, proponuje pomoc lub pociesza, niż u tego, kto te dary otrzymuje” – pisze Martin Cymes, francuski lekarz.

Pamiętajmy, że życzliwość można okazywać i można jej doznawać. Pamiętajmy, że można korzystać z czyjejś życzliwości i można zabiegać o czyjąś życzliwość. Bądźmy życzliwi.

Polecam się państwa życzliwości :-)

Opracował Marcin Zieliński

Wykorzystano materiały zawarte w publikacjach:

Miłosz Brzeziński: "Głaskologia. Faktyczne reguły motywowania i rozumienia motywacji", Wydawnictwo Instytut Kreowania Skuteczności 2013 rok;

Michel Cymes: "Twój mózg. Jak zadbać o siebie naprawdę", Wydawnictwo Andromeda 2019 rok;

www.swps.pl;

www.wydawnictwo.umk.pl;

www.wsjp.pl.

Inspiracja: Dariusz Bugalski "K3" Podcast.