

ŻYCZLIWOŚĆ – NOWA PERSPEKTYWA PATRZENIA NA ŚWIAT

Między drobnymi, ale niezmiernie częstymi i dlatego bardzo skutecznymi rzeczami, na które nauka powinna więcej zwracać uwagi niż na rzeczy wielkie i rzadkie, należy także policzyć ŻYCZLIWOŚĆ; [...] owe objawy przyjaznego usposobienia w obcowaniu, ów uśmiech w oku, owe uściski dłoni, ową pogodę, którą zazwyczaj bywają przepojone wszystkie sprawy ludzkie.

Friedrich Nietzsche „Ludzkie arcyłudzkie”

CZYM JEST ŻYCZLIWOŚĆ?

Kiedy mówimy o życzliwości, bardzo często utożsamiamy ją z byciem grzecznym i miłym. Życzliwość kojarzy się nam z uśmiechem, ciepłym słowem, serdecznością i pomocą innym. Większość ludzi pomaga innym, bo daje im to poczucie satysfakcji i przekonanie, że mogą pozytywnie wpływać na życie innych. Pamiętasz, jak twoje małe dziecko, zanim zaczęło mówić, „pomagało” zbierać Ci paproszki z ziemi, przynosiło ściereczkę i „wycierało kurze” czy znalezione plamy na stoliku? Albo podniosło upuszczony przez Ciebie przedmiot? Według badań amerykańskiego psychologa Michaela Tomasello już dwuletnie dzieci próbują pomagać dorosłym doświadczającym jakichś trudności, przy czym taka chęć niesienia pomocy innym przez małe dzieci jest bezinteresowna. Jak się okazuje, dopiero kultura oraz społeczeństwo, w którym się wychowujemy i żyjemy, powoduje, że z upływem lat coraz częściej przedkładamy dobro własne – osobistą wygodę, próżność, chęć zysku i bycia podziwianym – nad dobro innych i bezinteresowną pomoc drugiej osobie.

21 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień – Hello World Day. Jest to święto wywodzące się ze Stanów Zjednoczonych, powstało 1973 roku z inicjatywy braci Briana i Michaela McCormacków, którzy roku zaprotestowali przeciwko konfliktowi zbrojnemu pomiędzy Egiptem a Izraelem.

Idea tego dnia do dziś jest niezmienna – bądźmy dla siebie życzliwi, rozwiązujemy problemy i konflikty w sposób pokojowy, za pomocą komunikacji, a nie siłowo. Święto to ma służyć promowaniu idei pokoju na całym świecie poprzez okazywanie przyjaznych emocji. Obecnie jest ono obchodzone w ponad 180 krajach na świecie.

Aby włączyć się w obchody święta, wystarczy się uśmiechnąć i być uprzejmym dla innych. Niektórzy uczestnicy tego dnia pozdrawiają minimum dziesięć osób więcej niż zazwyczaj.

W Polsce **Dzień Życzliwości** najaktywniej obchodzony jest we Wrocławiu, gdzie od 2006 roku organizowane są w ten dzień happeningi, spotkania, wystawy, a w 2007 roku odsłonięto nawet figurkę Krasnala Życzliwka (fot. Wikipedia).



MINDFULNESS, KINDFULNESS

Ajahn Brahm – brytyjski fizyk, mnich i opat buddyjskiego zakonu w Australii, ucząc technik medytacji i filozofii *mindfulness* (filozofii „uważności”, skupienia na sobie, „tu i teraz”), doszedł do wniosku, że podejście większości ludzi do tej filozofii – silnej potrzeby bycia „obecnym” i potrzeby świadomości wewnętrznych myśli – sprawia, że zbyt koncentrują się oni na sobie, nie dostrzegając innych. Takie „egoistyczne” podejście nie pozwala osiągnąć wewnętrznej harmonii i szczęścia.

Chcąc zwrócić uwagę na rolę relacji społecznych i bardzo dużą wagę otaczających nas osób w drodze do osiągnięcia szczęścia, do praktykowanej przez siebie filozofii *mindfulness* postanowił dodać „życzliwość”. Z filozofii *mindfulness* zrodziła się **filozofia *kindfulness*** (ang. *kind* – życzliwy), która pokazuje, że **szczęście to niejako suma: akceptacji i świadomości samego siebie oraz relacji z innymi ludźmi i życzliwości wobec nich.**

HAJ POMAGACZA

Badania naukowe (m.in. dr. Jamesa R. Doty’ego, z Uniwersytetu Stanforda, zespołu prof. Michaela Nortona z Uniwersytetu Harvarda czy prof. Douga Omana z Uniwersytetu Kalifornijskiego) dowodzą, że pełne życzliwości podejście do życia ma wpływ na nasz dobrostan – zarówno ten psychiczny, jak i fizyczny. Jak się okazuje, dobre, wspierające relacje z innymi ludźmi aktywują przywspółczulny układ nerwowy (odpowiedzialny m.in. za odpoczynek), a efekty zdrowotne takiego podejścia według doktora Doty’ego pojawiają się już po kilku tygodniach i utrzymują się ponad rok! Jego zdaniem może to być bardziej zbawienne dla naszego zdrowia niż prawidłowa masa ciała, regularne ćwiczenia czy rzucenie palenia. Pomagając innym, uwalniamy w naszym mózgu endorfiny, które wprowadzają nas w stan „**haju pomagacza**”, który według prof. Nortona stanowi „mieszankę radości, ekscytacji i dumy, która daje nam mocnego, pozytywnego kopa”. Pomaganie nie tylko wprowadza nas w dobry nastrój, ale też wydłuża życie – to wnioski z badań prof. Omana. Przyglądał się on osobom starszym, które były wolontariuszami w dwóch lub więcej organizacjach i porównywał z tymi, którzy nie pomagali. Po pięciu latach obserwacji prof. Oman stwierdził, że w pierwszej grupie śmiertelność była niemal o połowę mniejsza. Ponadto pomagający zdecydowanie lepiej się czuli i rzadziej chorowali.

A czy dla siebie samych jesteśmy życzliwi? Stare przysłowie mówi, że „z pustego nawet Salomon nie naleje”. Jeśli nie będziemy przyjaźni, troskliwi i miłsi dla samych siebie, to nie będziemy w stanie być życzliwymi dla innych. Niezadowolenie rodzi frustrację i pesymizm, powoduje, że z czasem nie mamy energii do podejmowania wysiłku i dzielenia się życzliwością i dobrem.

Życzliwość wydaje się być zaraźliwa. Kiedy sami jesteśmy mili, inspirujemy innych do bycia dobrymi.

dr D. Hamilton

JAK BYĆ ŻYCZLIWYM DLA SIEBIE?

- warto być „uważnym” i brać rzeczy takimi, jakie są – bez wyolbrzymiania, nadinterpretowania czy deprecjonowania;
- w sytuacjach trudnych (porażka, strata, ból) warto zadbać o samego siebie – zrobić coś przyjemnego, pozwolić pomóc sobie w części obowiązków, „odpuścić sobie”, pozwolić sobie na wygadanie się przy kimś;
- warto nauczyć się tzw. samowspółczucia, uwierzyć, że w wielu sytuacjach dawaliśmy z siebie tyle, na ile pozwalały nam wówczas czynniki, takie jak np. nasze zasoby, wiedza, emocje, sprzyjające – bądź nie – otoczenie czy okoliczności;
- warto doceniać to, co się ma, i być wdzięcznym nawet za najmniejsze i najprostsze gesty ze strony innych.

WARTO CZYNIĆ MAŁE GESTY, KTÓRE WYWOŁAJĄ UŚMIECH NA CZYJEJŚ TWARZY:

- ✓ zadzwoń do przyjaciela, odwiedź najbliższych, z którymi w natłoku pracy i codziennych obowiązków dawno się nie widziałeś; uśmiechnij się nawet do sąsiada, którego na co dzień nie darzysz sympatią,
- ✓ wyłącz, odłóż telefon, kiedy rozmawiasz z bliską Ci osobą, daj jej poczuć, że jest dla Ciebie kimś ważnym i że ważne jest to, co chce Ci powiedzieć,
- ✓ znajdź czas dla swoich dzieci, a kiedy jesteś z nimi, wyobraź sobie, że na tej planecie jesteście tylko Wy,
- ✓ wyjdź z domu parę minut wcześniej, żeby mieć chwilę zapasu na bycie uważnym, na spokojne rozglądanie się wokół – w pośpiechu i w napięciu nie mamy czasu pomagać,
- ✓ pozwól włączyć się do ruchu kierowcy, którego nikt nie chce „wpuścić”,
- ✓ uśmiechnij się do kasjerki/kasjera w sklepie, urzędniczki, docień jego/jej pracę,

- ✓ przepuść w kolejce do kasy osobę, która stoi z „marudzącym” dzieckiem, albo kogoś, kto ma tylko jedną rzecz do zapłacenia,
- ✓ robisz zakupy w popularnej sieciówce, ale nie zbierasz naklejek na maskotki? Weź je od kasjerki, rozejrzyj się i przekazaj je jakiemuś dziecku, które akurat jest z rodzicem na zakupach,
- ✓ bądź cierpliwy, pomocny i wyrozumiały w stosunku do klientów/petentów,
- ✓ dostrzegaj miłe gesty ze strony innych, doceniaj je,
- ✓ ćwicz mówienie i przyjmowanie komplementów,
- ✓ naucz się szczerze mówić „dziękuję” i „przepraszam”,
- ✓ uśmiechaj się, kiedy mówisz „dzień dobry!”

Miło jest być ważnym, ale ważniejsze jest być miłym

Autor nieznany

Dostrzegaj drobne pozytywne rzeczy wokół i postaraj się, żeby każda chwila i sytuacja była szansą do bycia życzliwym. **Szczerze życzliwym**. Nie trać okazji do zrobienia bezinteresownie dobrego uczynku, sprawienia komuś drobnej radości. Postawa życzliwości łatwo wchodzi w krew i zaraża innych! Pomyśl, być może Twój uśmiech, sympatyczny gest, dobre słowo będzie dla jakiejś przypadkowej osoby jedyną miłą rzeczą, która ją tego dnia spotka? I może „poda dalej” moc życzliwości? Niech postawa życzliwości stanie się naszą perspektywą patrzenia na świat! Bądźmy dla siebie życzliwi, choćby od dziś!

Oprac. Konrad Lewandowski, Monika Pujdak-Brzezinka

Przydatne źródła

Rachel Carlyle, *Kindfulness: It's the new twist on mindfulness — being consciously kind to others. The best thing? It's good for you, too*, opublikowano 20.05.2018, www.dailymail.co.uk/femail/article-5750811/Kindfulness-new-twist-mindfulness-consciously-kind-others.html

Marta Urbaniak, *Kindfulness – dlaczego warto być życzliwym?*, opublikowano: 19.01.2020, www.hellozdrowie.pl/artukul-kindfulness-dlaczego-warto-byc-zyczliwym/

Anna Woźniak, *Polacy lubią być bezinteresowni. Chętnie pomagamy, a to poprawia nam nie tylko samopoczucie, ale też wydłuża życie*, opublikowano: 9.01.2020, www.wysokieobcasy.pl/Instytut/7,163393,25580842,pomaganie-jest-jak-przytulanie.html