

DLACZEGO WARTO BYĆ ŻYCZLIWYM?

CO TO JEST ŻYCZLIWOŚĆ

Życzliwość to nie tylko bycie miłym w stosunku do innych. To pozytywna i otwarta postawa wobec całego świata, rodzaj pewnej filozofii kształtującej nasz stosunek do drugiego człowieka. Nie chodzi tu tylko o dobre słowo rzucone od niechcienia czy wymuszony uśmiech. Życzliwość to chęć niesienia pomocy innym, bycia dla nich wsparciem, pozytywnym wzorem do naśladowania. Osoby życzliwe lubią przebywać z ludźmi i w naturalny sposób kreują przyjazną atmosferę wokół.

Życzliwi powinniśmy być też w stosunku do samych siebie. Spełniając własne marzenia, dbając o równowagę fizyczną i psychiczną naszego organizmu, organizując sobie relaks i odpoczynek – w ten sposób dbamy o siebie i podnosimy jakość swojego życia.

CZY BYCIE ŻYCZLIWYM JEST TRUDNE?

Życzliwość wymaga od nas wiele wysiłku. Musimy skupić się na drugim człowieku, dostrzec jego radości i problemy. Niesienie pomocy, wspieranie dobrym słowem, gestem, uczestniczenie w czyimś szczęściu – to aktywności, którym należałoby poświęcić trochę ze swojego wolnego czasu. Dbanie o samego siebie to również czasochłonny wysiłek wymagający sporo działań z naszej strony.

CZY ŻYCZLIWOŚĆ JEST NAM POTRZEBNA

Okazując życzliwość innym, sami czujemy się lepiej i sprawiamy, że nasze otoczenie się zmienia. W atmosferze miłości i szacunku kreujemy lepszy świat – taki, w którym każdy jest bezpieczny bo wie, że może liczyć na drugiego człowieka.

CZY MOŻNA NAUCZYĆ SIĘ ŻYCZLIWOŚCI

Życzliwość to postawa wobec innych ludzi i świata. Nie przychodzimy jednak z nią na świat. Małe dzieci są egocentryczne – czyli skupione na sobie. Dopiero w procesie socjalizacji uczą się, że należy być uprzejmym, dobrym i miłym. Zauważają, że takie zachowanie jest akceptowane i niesie ze sobą wiele korzyści. Czy to oznacza, że tylko dzieci mogą nauczyć się życzliwości? Myślę, że nie. Każdy z nas może, a wręcz powinien podjąć ten trud kształtowania w sobie empatii.

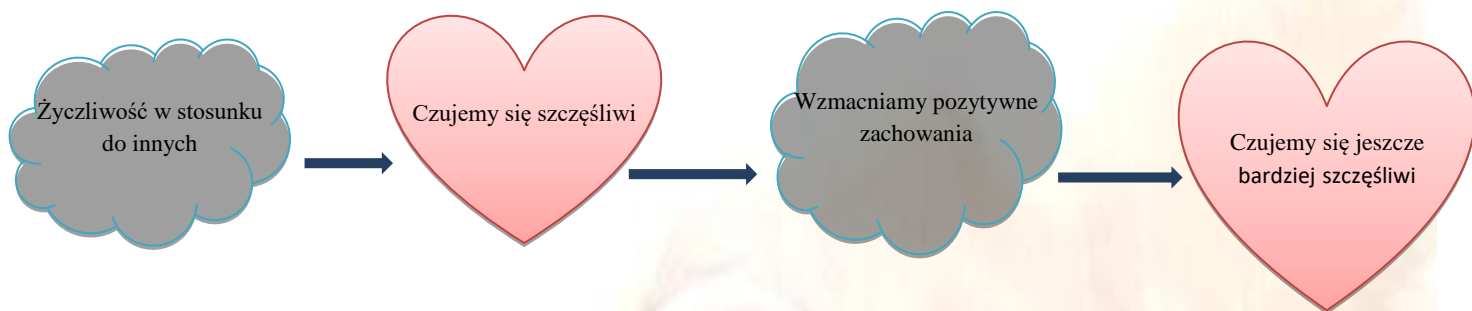
CZY WARTO BYĆ ŻYCZLIWYM

Otwartość na ludzi i świat niesie ze sobą masę korzyści. Najważniejsze przedstawiam poniżej.

1. Życzliwość wprowadza nas w lepszy nastrój

Badanie przeprowadzone w 2016 roku w Oksfordzie wykazało, że bycie dobrym dla innych powoduje poprawę naszego samopoczucia. Oznacza to, że miłe gesty skierowane do drugiego człowieka pobudzają w nas samych ogrom pozytywnej emocji. Zwiększają naszą pewność siebie, podnoszą samoocenę, pobudzają poczucie bezpieczeństwa i kontroli.

Co więcej, okazuje się, że czynienie dobra, które sprawia, że jesteśmy szczęśliwi napędza pewną maszynę pozytywnie kreującą nasz świat. Dzieje się tak dlatego, że ludzie szczęśliwi chcą dzielić się swoimi emocjami z innymi, wzmacniają więc swoją życzliwość, tym samym dając sobie jeszcze więcej szczęścia.



2. Życzliwość poprawia nasze zdrowie

Postawa pozytywnej otwartości ma wpływ na funkcjonowanie naszego mózgu. Gdy jesteśmy radośnie pobudzeni, nasz mózg wydziela dwa hormony: endorfinę i oksytocynę.

Endorfina jest naturalnym środkiem znieczulającym i wzmacniającym naszą odporność. Pomaga w walce ze skutkami stresu, zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby autoimmunologiczne takie jak cukrzyca, zwiększa liczbę antyciał potrzebnych do zwalczania choroby nowotworowej.

Działanie oksytocyny natomiast wpływa pozytywnie na pracę naszego serca. Powoduje ona uwalnianie się substancji chemicznej zwanej tlenkiem azotu, która rozszerza naczynia krwionośne, obniżając tym samym ciśnienie krwi.

3. Życzliwość poprawia relacje społeczne

Życzliwość to potężne narzędzie w budowaniu relacji zarówno w pracy/szkole, jak i w życiu osobistym. Dzieje się tak dlatego, że w przypadku życzliwości działa tak zwana „reguła wzajemności”. Podkreśla ona, że ludzie, których wspieramy, z osiągnięć których się cieszymy, dla których mamy czas, są skłonni do odwzajemnienia się podobnym zachowaniem w stosunku do nas. Pomagają więc nam, dzielą nasze smutki i radości. Tak naprawdę każdy z nas woli przebywać w towarzystwie osób szczerze miłych i otwartych, które z jednej strony dzielą się swoją radością, z drugiej natomiast – cieszą się z naszych sukcesów. Osobom zazdrosnym, złośliwym, nadmiernie rywalizującym – ciężko jest zdobyć przyjaciół.

My sami jak za bardzo skupimy się na tym by innym źle życzyć, by na żadnej płaszczyźnie nie byli lepsi od nas, spalamy się wewnątrz. Jesteśmy nadmiernie zestresowani, napięci, zniechęceni i zamknięci na innych, burkliwi i nieprzyjemni. Nadmiernie skupiając się na osiągnięciach innych przestajemy dostrzegać i doceniać własne sukcesy. Spada w ten sposób nasza samoocena i subiektywnie odczuwana jakość życia. W rezultacie tracimy społeczny kapitał, którym jest przychylność otoczenia.

W relacjach interpersonalnych nie bez znaczenia jest również to, że życzliwość tworzy gotowość do rozwiązywania konfliktów i osiągnięcia kompromisów.

Życzliwość znacznie poprawia jakość naszego życia. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy bezkrytycznie patrzeć na innych, każdego darzyć zaufaniem i poświęcać własne dobro dla interesu drugiego człowieka.

Żeby zauważyć pozytywne zmiany wokół siebie wystarczy jedynie wyłączyć nasz wewnętrzny głos, który krytykuje innych, przygryźć język gdy chce puścić w obieg jakąś plotkę, wykrzesać z siebie odrobinę wyrozumiałości i po prostu częściej się uśmiechać – do wszystkich... łącznie z samym sobą.