

*C*zym jest życzliwość?

Życzliwość kojarzy się najczęściej z byciem miłym. To drobne gesty, uprzejmość, serdeczność – okazywane spontanicznie i dobrowolnie.

Według słownika języka polskiego życzliwość to cecha kogoś, kto lubi innych ludzi, chce ich dobra i gotów jest działać w tym celu, aby działa im się dobrze

Często jednak życzliwość to coś więcej niż bycie miłym.

*Ż*yczliwość bowiem to:

- pragnienie tego tylko co najbardziej pomyślnie dla mnie i dla innych;
- troska o siebie i troska o innych;
- odczuwanie wdzięczności za wszystko co nas spotyka;
- brak żądań i oczekiwań;
- akceptowanie siebie i innych takimi jakimi jesteśmy;
- uczucie radości i spełnienia.

*W*edług badań amerykańskich uczonych, na życzliwość składają się:

1. Empatia

Jeśli potrafimy zrozumieć siebie, z autentycznym zaciekawieniem poszukiwać potrzeb ukrytych za działaniem, które wybieramy, jeżeli z łagodnością umiemy podejść do wybranych strategii, mimo że z perspektywy czasu wolelibyśmy wybrać coś innego, wzrasta szansa na to, że z większą życzliwością popatrzymy na drugiego człowieka – też poszukującego, potykającego się, czasem zdezorientowanego.

2. Współczucie wobec samego siebie

Jeśli przestaniemy współczucie dla siebie utożsamiać z pobłażaniem sobie czy usprawiedliwianiem się, zaczniemy dostrzegać, że w wielu sytuacjach dawaliśmy tyle, na ile pozwalały nam trzy czynniki: środowisko, w którym się znajdowaliśmy (wspierające nas lub nie), środki, którymi dysponowaliśmy (czyli zasób cierpliwości, wyrozumiałości, spokoju itp.) i świadomość tego, co się dzieje z nami i z innymi.

Emma Seppälä pisze, że „*pozostając spokojnymi i pełnymi rozumienia w obliczu odrzucenia, porażki lub krytyki, rozwijamy opanowanie, siłę i stabilność emocjonalną, które z kolei prowadzą do wyższej jakości życia, zwiększają produktywność i naszą skuteczność*”. Samowspółczucie rodzi wewnętrzny spokój, a przywrócona równowaga owocuje w wielu sferach naszego życia.

3. Zdolność do troskliwego dbania o siebie

Szczególnie w tych momentach, kiedy przeżywamy ból czy porażkę, warto być opiekuńczym wobec siebie. Pomyśleć o regeneracji sił, zrobić coś, co sprawia nam przyjemność, zrezygnować z części obowiązków i poprosić kogoś o pomoc albo np. pobyć sam na sam w ciszy. Troska o siebie staje się fundamentem kształtowania wewnętrznej siły. Uczymy się postrzegać porażki jako okazję do rozwoju, nie zaś jako bolesne oznaki naszej życiowej nieudolności. Troszcząc się o swoje zasoby,

o swój emocjonalny dobrostan, szukając równowagi między dawaniem i braniem, będziemy w stanie z prawdziwą troską i czułością, a nie tylko z poczuciem obowiązku zajmować się naszymi bliskimi, także wtedy, gdy oni będą przeżywać trudne momenty.

4. Uwaga

To widzenie rzeczy takimi, jakimi są – bez wyolbrzymiania ich czy ignorowania. Pomaga dostrzec różne myśli i emocje, także te trudne, bez konieczności panicznego ich wyciszania lub nadmiernego identyfikowania się z nimi. Dzięki niej potrafimy pozwolić sobie na doświadczanie różnych emocji, akceptowanie ich i przyjmowanie ze świadomością przemijalności.

5. Wdzięczność

Liv Larsson nazywa wdzięczność „*najtańszym biletem do szczęścia*” – docenianie tego, gdzie jestem, kim jestem, co mam czy czego nie mam pomaga cieszyć się życiem. Praktykowanie wdzięczności przynosi zarówno natychmiastowe, jak i długofalowe owoce – wzrasta nasze poczucie dobrostanu i satysfakcja z życia, takiego, jakim jest. Nauczmy się dziękować sobie i naszym bliskim – za codzienne zwykłe cuda: przygotowane śniadanie, posegregowane ubrania do prania, popołudnie z książką.

*K*ilka sposobów, aby być życzliwym dla innych i zmienić świat na lepsze wg portalu rosnijwsile

- Przytrzymaj komuś drzwi lub windę. To proste, a może komuś pomóc i poprawić mu nastrój.
- Odwiedź kogoś, kto zmagają się z trudnościami w życiu albo zaoferuj mu pomoc.
- Zawiąz nową znajomość. Wokół jest wiele wspaniałych osób, które tylko czekają na to, żeby je poznać. Po prostu przedstaw się komuś kogo nie znasz, kto wie może będzie to początek bliskiej relacji.
- Uśmiechaj się. Uśmiech to uniwersalny język, który rozumieją wszyscy na świecie. Szczery uśmiech skierowany do drugiego człowieka to prosty komunikat, który daje wiele korzyści.
- Zostań czyimś mentorem. Podziel się z kimś swoją wiedzą i doświadczeniem.
- Wyrażaj wdzięczność. Sporządź listę wdzięczności. Wypisz za co jesteś wdzięczny i co dobrego już jest w Twoim życiu.
- Przejrzyj swoją szafę z ubraniami i przekaz potrzebującym.
- Mniej mów, więcej słuchaj. Staraj się aktywnie słuchać ludzi.
- Gdy z kimś rozmawiasz patrz rozmówcy w oczy. Skup na nim pełną uwagę.
- Zadzwoń do kogoś, z kim dawno nie miałeś kontaktu, a z kim kiedyś łączyła Cię bliska relacja.
- Nie wyciągaj pochopnych wniosków. Uwierz w ludzi. Zakładaj dobre intencje. Wszyscy wiemy jak przykre mogą być nieporozumienia.
- Przepuść kogoś w kolejce w sklepie, zwłaszcza gdy ma mniej produktów do kupienia od Ciebie albo jest to kobieta w ciąży, czy osoba z dziećmi.

*D*obre myśli, dobre słowa wpływają na budowanie życzliwej atmosfery i nasze postrzeganie świata. Zasiewajmy je w sobie i w naszym otoczeniu. Pielęgnujmy dobre intencje i tylko takie starajmy się przypisywać innym ludziom.