

Życzliwość jest ważna



Biorąc pod uwagę tak wiele wydarzeń w naszym życiu i na świecie, zatrzymajmy się i poświęćmy chwilę na docenienie życzliwości.

13 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Życzliwości, będący częścią misji Światowego Ruchu Życzliwości, którego celem jest inspirowanie jednostek do większej życzliwości poprzez łączenie narodów w celu stworzenia życzliwszego świata. W ruchu, który zainicjowała Japonia w 1997 roku, obecnie uczestniczy co najmniej 35 krajów z całego świata.

Chodzi o to, aby pamiętać o sile życzliwości, która łączy ludzi i tworzy życzliwszy świat. Brzmi nieźle, prawda? Ale czy bycie życzliwym i okazywanie życzliwości coś zmienia? Krótka odpowiedź brzmi: „tak”. Dłuższa odpowiedź brzmi ...

Liczne korzyści płynące z życzliwości

Szczerą życzliwość, troskę, hojność i pomaganie innym może poprawić samopoczucie. Wykazano, że ludzie, którzy regularnie okazują sobie życzliwość, są szczęśliwsi, czują się bardziej energiczni i mają ogólnie wyższą samoocenę. Ponadto wykazują tendencję do dłuższego i zdrowszego życia. Wynika to z faktu, że bycie życzliwym wywołuje uwalnianie hormonów poprawiających nastrój i samopoczucie, takich jak oksytocyna, endorfiny, serotonina i kortyzol. Te naturalnie uwalniane substancje chemiczne mogą również pomóc złagodzić ból, obniżyć ciśnienie krwi oraz zmniejszyć stres, lęk i depresję.

Pomaganie innym może również pomóc w nawiązywaniu i budowaniu kontaktów. Daje to poczucie przynależności, wspólnoty i celu, co pomaga zmniejszyć ryzyko depresji i lęku. Z samej definicji życzliwość polega na pomaganiu innym, a nie sobie. I rzeczywiście wywiera ma znaczenie. W działaniu życzliwość może dosłownie całkowicie zmienić perspektywę i życie.



Listopad 13

.....

Światowy Dzień Życzliwości

W przypadku dzieci życzliwość i uczenie się życzliwości może pomóc im docenić to, co mają i nie porównywać się negatywnie z innymi. Może również pomóc im się skupić, lepiej radzić sobie w szkole i ograniczyć nękanie.

W przypadku osób cierpiących na zaburzenia psychiczne lub zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych, życzliwe traktowanie może pomóc im poczuć nadzieję, więź i wartość. Są to najważniejsze elementy pozwalające na skuteczne radzenie sobie z chorobą, powrót do zdrowia i zarządzanie swoim stanem zdrowia.

Ogólnie rzecz biorąc, bycie życzliwym może przynieść satysfakcję z życia, poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego, zwiększoną empatię i współczucie, silniejsze relacje i wiele innych korzyści. W gruncie rzeczy ludzie, którzy są życzliwi, żyją dłużej i zdrowiej.

W skali światowej, kiedy ludzie są wobec siebie życzliwi, tworzą bezpieczniejsze, bardziej pozytywne i integracyjne społeczności.

Wybór życzliwego podejścia

Biorąc pod uwagę tak wiele korzyści, wydaje się, że promowanie życzliwości leży w najlepszym interesie nas wszystkich. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów na rozpoczęcie pracy w krótkim okresie i przez całe życie.

- **Podjęci działania** – Jedną z najlepszych rzeczy w byciu życzliwym jest to, że istnieje niezliczona ilość sposobów by to zrobić, więc można wybrać to, co jest dla nas odpowiednie. Niezależnie od tego, czy jest to działanie przypadkowe czy celowe, spontaniczne czy zaplanowane, pomoc przyjacielowi lub nieznanemu w potrzebie lub bez potrzeby, bycie życzliwym może trwać sekundy lub godziny, kosztować lub być darmowe.
- **Wyrażanie serdeczności** – Należy pomagać innym w dokonywaniu pozytywnych zmian w ich codziennym życiu, pomagając im czuć się widzianymi, bezpiecznymi i mile widzianymi. Może to być tak proste, jak przywitanie się z przechodniem, zajęcie miejsca obok nieznanego współpracownika na spotkaniu zespołu lub przedstawienie się nowemu sąsiadowi.

Materiały źródłowe

Optum, LiveWell, [Promote kindness today – and every day!](#) Ostatnia weryfikacja miała miejsce w październiku 2022 r.

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). Ostatnia weryfikacja miała miejsce w październiku 2021 r.

World Kindness Movement, [We are Kinder](#). Dostęp uzyskano 21 sierpnia 2024 r.



optum.com

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF14409809 328230-092024 OHC

- **Ciekawość** – Większość osób chce być traktowana z życzliwością i troską oraz czuć się włączona. Jednak to, co to oznacza, zależy od osoby. Należy szanować osobiste granice i traktować innych tak, jak sami chcieliby być traktowani. W razie wątpliwości należy zapytać. Warto docenić i stworzyć przestrzeń dla ludzi, którzy mają inne sposoby postrzegania świata i życia w nim.
- **Wsparcie** – Odpowiedzialność za tworzenie przyjaznego środowiska spoczywa na nas samych (oraz innych osobach). Gdy podsłuchamy lub zobaczymy coś, co może zagrozić poczuciu bezpieczeństwa lub akceptacji innej osoby, należy odnieść się do tego grzecznie, ale stanowczo.
- **Autorefleksja** – Warto zastanowić się, w jaki sposób można pielęgnować w sobie umiejętność okazania empatii, na przykład poprzez odkrywanie i zwalczanie własnych nieświadomych uprzedzeń, przeformułowanie negatywnych wzorców myślenia i dążenie do zrozumienia nowych lub odmiennych perspektyw.
- **Zobowiązanie** – Zobowiązanie do wykonania co najmniej określonej liczby dobrych uczynków w określonym czasie, np. trzy losowe akty życzliwości dziennie, wolontariat raz w tygodniu, poświęcenie 5 minut dziennie na autorefleksję lub coś innego - cokolwiek nam odpowiada. Należy śledzić swoje postępy i odczucia z nimi związane.
- **Zaczywanie od siebie** – Należy być dla siebie miłym i dbać o swoje dobre samopoczucie. Oznacza to okazywanie sobie takiego samego szacunku i cierpliwości jak innym. Należy poświęcić trochę czasu dla siebie, zdrowo się odżywiać, zapewnić sobie wystarczającą ilość snu i pozostać aktywnym. Te praktyki samoopieki mogą pomóc poczuć się lepiej - psychicznie, emocjonalnie i fizycznie. Lepsze samopoczucie często ułatwia nam okazywanie życzliwości innym.