

## 21 listopada Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień

### Hallo World Day



Hallo World Day to święto wywodzące się ze Stanów Zjednoczonych. Powstało z inicjatywy braci Briana i Michaela McCormack, którzy w 1973 roku zaprotestowali przeciwko konfliktowi zbrojnemu pomiędzy Egiptem a Izraelem.

Obecnie Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień jest obchodzony w ponad 180 krajach i ma nieco inny wymiar – mniej polityczny, a bardziej społeczny. Jego cele są proste: uwrażliwianie ludzi oraz wzbudzanie w nich pozytywnych emocji.

#### **Życzliwość to postawa, która wyraża się przez:**

- pragnienie tego, co pomyślne dla siebie i dla innych;
- troskę o siebie i troskę o innych;
- odczuwanie wdzięczności za dobro, które nas spotyka;
- brak żądań i oczekiwań za okazane dobro;
- akceptowanie siebie i innych takimi jakimi jesteśmy;
- szacunek dla siebie i innych;
- uczucie radości i spełnienia;
- empatia.

#### **Znaczenie życzliwości :**

- wycisza negatywne emocje,

- czyni łagodniejszym,
- łagodzi lęk i koi smutek,
- poprawia nastrój,
- wzmacnia poczucie własnej wartości,
- dobrze wpływa na relacje między ludźmi,
- podnosi odporność na infekcje,
- wpływa na szybsze zdrowienie,
- ma pozytywny wpływ na pracę serca,
- ma znaczenie dla utrzymania lepszej kondycji fizycznej.

## **Przykłady sposobów na okazywanie życzliwości**

**1. Uśmiechanie się do siebie i innych.** Nawet do osoby w sytuacji, która wywołała jej i nasze zdenerwowanie. Nawet, a zwłaszcza, gdy nie możemy liczyć na czyjąś wzajemność. Warto wyrobić sobie nawyk uśmiechania się do siebie od samego rana. Niech to będzie pierwsza czynność po przebudzeniu. Nawet, jeśli nie ma nastroju do uśmiechania, to trzeba zrobić tak, jakby ten nastrój był. Ciekawostka - niektórzy praktykują trzymanie poziomo ołówka lub innego przedmiotu w zębach przez kilka minut. Można oszukać mózg przez wymuszoną mimikę. Kiedy intensywnie ćwiczysz uśmiechanie się, używając mięśni mimicznych, stymulowane jest ciało migdałowate (emocjonalne centrum mózgu), które uwalnia neuroprzekaźniki wpływające na lepsze samopoczucie psychiczne.

**2. Miłe słowa.** Zwyczajne: „Dzień dobry”, „Dobrze, że jesteś”, „Wszystkiego dobrego”, „Miłego dnia”, „Pozdrawiam”, nawet „Przepraszam, masz rację”, także szczerzy komplement, pochwała – to proste, znane wszystkim zwroty, dzięki którym możemy mieć pewność, że wywołają ciepło na sercu i uśmiech u innych.

**3. Drobne, miłe codzienne gesty wobec najbliższych, domowników.** Wymienić tu można podejście na przywitanie, przytulenie, pocałunek, podanie szklanki wody, zrobienie herbaty, wyręczenie w czymś i wiele innych.

**4. Drobne upominki.** Podzielenie się tym dobrem, które mamy lub zrobienie czegoś specjalnie dla kogoś bliskiego. Może być sms, email, odręcznie narysowana i napisana kartka z życzeniami. Dziewczynki lub dorosłe panie na pewno ucieszy kwiat. Może być zakup czegoś, co sprawi komuś przyjemność. Przy okazji lub bez okazji. Dbaj o innych również w wymiarze materialnym. Pozwól cieszyć się ich zmysłom.

**5. Dzielenie się, wyświadczenie uprzejmości, grzeczności osobom z bliższego i szerszego otoczenia.** Może to być zaproszenie do zabawy, pożyczenie zabawki czy innej rzeczy, podanie chusteczki, ustąpienie miejsca w kolejce, przepuszczenie kogoś pierwszego

w drzwiach, podanie z uśmiechem upuszczonego przedmiotu, cierpliwe wyjaśnienie jakiejś kwestii.

**6. Pozytywny odbiór cudzych przejawów życzliwości.** Kiedy ktoś oferuje Ci swoją pomoc, przyjmij ją, też dając szansę, aby ktoś poczuł się dobrze pomagając Ci.

**7. Rozmowa.** Okazuj troskę i zainteresowanie sprawami innych, opowiadaj o swoich przeżyciach i doświadczeniach jeśli ma to znaczenie dla dobra Twojego i innych.

**8. Słuchanie z uwagą.** Mówienie to nie wszystko. Słuchaj uważnie tego, co mówią do Ciebie inni. Naucz się być dobrym słuchaczem. Kiedy widzisz, że ktoś ma potrzebę powiedzieć Ci o czymś, pozwól mu uzewnętrznić się (gdy masz taką możliwość). Staraj się patrzeć na rozmówcę i dokładnie przysłuchuj się temu, co mówi, zadawaj pytania – to podtrzyma rozmowę i będzie dowodem na Twoje zainteresowanie.

**9. Dzielenie się swoim czasem i dobrami materialnymi.** Udział w akcjach charytatywnych, wolontariat. Zwłaszcza bez oczekiwania na jakąkolwiek nagrodę, aplauz z zewnątrz. Dobrem jest też po prostu zostawanie z kimś po lekcjach, by pomóc mu w potrzebie, poświęcenie komuś czasu na dłuższą rozmowę, poczęstowanie czymś. Nawet oddanie czegoś swojego, jeśli wiemy, że dla kogoś jest to ważniejsze, niż dla nas. Z potrzeby serca, a nie pod presją z zewnątrz.

**10. Troska o siebie samego.** Dbanie o swoje ciało, intelekt i psychikę.

**11. Troska o przyrodę.** Zarówno o szeroko pojęte środowisko, w którym żyjemy i z którego korzystamy, ale i troska o pojedyncze elementy ożywione i nieożywione. Są one wartością same w sobie.

**12. Powstrzymanie się od złych skłonności.** Ograniczanie niepotrzebnych słów, komentarzy, złych min i gestów, niszczenia dla przyjemności. Próba świadomego eliminowania jakichkolwiek złych działań własnych. Można powstrzymać się od odpowiadania złem na zło.

## **Być życzliwym mimo wszystko?**

Częstą reakcją na zachętę do bycia życzliwym jest odpowiedź, że trudno takim być, jeśli ktoś nie jest dla nas dobry, że świat taki bezwzględny. Na pewno trudno, jednak jest to kwestia wprawy i praktyki. Co nam przyniesie odpowiadanie złością na złość? Miły, życzliwy to wcale nie znaczy „zgadzający się na wszystko”, „płaszczący się przed innymi”, ani „bez własnej godności”. Bycie miłym, życzliwym, przyjaźnie nastawionym do drugiej osoby to umiejętność grzecznego odpowiedzenia na zachowanie, bez podnoszenia tonu, przykrych słów, złych gestów obrażania. Jeśli nie robimy tego dla kogoś, bo nie mamy na to ochoty, zróbmy to dla siebie. Dla naszego własnego dobrego samopoczucia, zdrowia fizycznego i psychicznego. Poza tym, życzliwość jest „zaraźliwa”. Kto wie, może odbiorca naszej życzliwości zmieni swoją postawę dzięki naszej pozytywnej postawie i świat stanie się przez to choć trochę lepszy? Jesteśmy częścią tego świata. Mamy duży wpływ na to, co myślimy, co chcemy czuć, jak chcemy się zachować, czy chcemy zrobić coś dobrego i czy po prostu

staramy się to robić. Mówi się, że dobro zawsze wraca. Dlatego warto być życzliwym wobec siebie samych, wobec innych ludzi, wobec zwierząt, wobec przyrody w ogóle. Nie mamy określonej gwarancji - jak, kiedy i gdzie. nastąpi nagroda. Jednak dobro wraca, nie wtedy, kiedy tego oczekujemy, ale w odpowiednim momencie. Gdy się tego nie spodziewamy. Prawdziwa życzliwość nie oczekuje wzajemności i nagrody.

**Wszyscy okazujemy życzliwość i doświadczamy jej od innych. Dla wszystkich jest to istotny element codzienności.**

**Wszystkich uczniów klas 4-8 zachęcamy do krótkiej ( do 10 zdań) wypowiedzi, związanej z własnymi doświadczeniami i przeżyciami na temat:**

**CODZIENNA ŻYCZLIWOŚĆ - MÓJ SPOSÓB NA LEPSZY ŚWIAT**

**Podpisaną pracę (imię, nazwisko, klasa) prosimy przesłać do 4 grudnia na adres: [sposobynadobro@gmail.com](mailto:sposobynadobro@gmail.com)**

**Pozdrawiamy serdecznie**

Barbara Baran  
Teresa Trela