

Życzliwość - to coś więcej niż bycie miłym

Autentycznej życzliwości nie można kupić, można jej doświadczyć. Życzliwości nie trzeba uczyć, wystarczy ją okazywać. Każdego dnia w domu, w sklepie, na ulicy... Uśmiech, filiżanka ciepłej herbaty, otwarcie mamie z wózkiem drzwi do sklepu to mało, a zarazem tak wiele. Dlaczego warto pielęgnować życzliwość? Jaka jest jej niesamowita siła?

Czym jest życzliwość?

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

Często jednak życzliwość to coś więcej niż bycie miłym. To wewnętrzna postawa, filozofia życia. Cechuje ludzi, którym zależy na dobrostanie innych. Wyróżniają się oni dobrą wolą i gotowością niesienia pomocy. Z radością dbają o potrzeby innych ludzi.

To, co myślimy o innych, o świecie, o sobie samym, o życiu jest odzwierciedlane przez nasz język, nasz sposób bycia. Życzliwe nastawienie wpływa na to, czy widzimy w drugim wroga czy przyjaciela.

Nasze rodzinne doświadczenie ma ogromne znaczenie dla praktykowania życzliwości. Jedni z nas mieli więcej szczęścia i od niemowlęctwa nasiąkali ciepłą i serdeczną atmosferą. Ci życzliwość mają we krwi i – jak pokazuje doświadczenie – ich dzieci także.

Inni mogli tej życzliwości zaznać mniej, może jej miejsce częściej zajmowała sprawiedliwość – po równo dzielimy obowiązki, jak ty zrobisz coś dla mnie, to ja dla ciebie, dzisiaj twoja kolej itd. Dla tych osób życzliwość będzie pewną lekcją do nadrobienia. I choć początki mogą się wydawać trudne, z czasem okaże się, że dawne schematy ustąpiły miejsca nowym nawykom.

Rodzice mają ogromną szansę na wspieranie u swoich dzieci postawy życzliwości poprzez codzienne jej praktykowanie. Dzieci, które obserwują życzliwe zachowania rodziców wobec siebie nawzajem i wobec nich samych, mają większą tendencję do podejmowania podobnych zachowań. Doświadczając od najmłodszych lat empatii, dobrej

woli ze strony bliskich, wzajemnej troski i szacunku, dzieci chłoną życzliwą atmosferę, która staje się dla nich naturalnym stanem.

W świecie ludzi życzliwych żyje się znacznie lepiej. Osoby uważne na swoje uczucia i potrzeby, serdeczne, uśmiechnięte i wdzięczne budują autentyczne i bliskie relacje. Praktykując życzliwość, modelują postawę swoich dzieci i przyczyniają się do budowania przez nie lepszego świata.

„Wrażliwe słowo, czuły dotyk wystarczą”, czasem wystarczy nawet spojrzenie, uśmiech czy nieoceniające milczenie.