



## **Uprzejmość - nie kosztuje Cię nic, a wiele przynosi**

Cecha tak prosta jak uprzejmość nie kosztuje nic, przynosi natomiast ogromne korzyści Tobie i osobom wokół Ciebie. Uprzejmość to cecha bardzo pożądana w społeczeństwie. Jest tak, ponieważ słowa wypowiedziane z życzliwością, taktem i serdecznością budują.

Zwykłe "przepraszam", "proszę" czy "pójdź przodem" rozszerzają wokół Ciebie przyjemny aromat uprzejmości. Dlatego tak bardzo staramy się pielęgnować w sobie tę cechę.

Oprócz tego, że uprzejmość to sposób na okazanie drugiemu szacunku, kryje w sobie znacznie więcej. Chodzi tu o odwagę osobistą, chodzi o tworzenie więzi z innymi budując mosty serdeczności. Uprzejmość kryje w sobie wyjątkowy, silny język, którym jesteśmy w stanie wyrazić naprawdę dużo bez ani jednego słowa.

*„Uprzejmość zawiera w sobie myśl o czułości bez przesadzania, o humorze, a nawet myśl o sztuce odnajdywania się w każdym środowisku”*

**-Fernando Savater-**

Jeżeli zatrzymamy się na chwilę, aby przeanalizować różnego rodzaju zachowania, zdamy sobie sprawę, że bardzo często uprzejmość wzbudza w nas niepokój, a nawet nieufność. Dlaczego on jest dla mnie tak miły? Czy ona mnie kokietuje? A może czegoś ode mnie chce?

Przykro to powiedzieć, ale dotarliśmy w naszym społeczeństwie do punktu, w którym uprzejmość jest tak rzadka, że sprawia, iż czujemy się w jej obliczu niewygodnie. Jest to interesujące zjawisko, które zasługuje na chwilę refleksji.

### **Uprzejmość uczy własnym przykładem**

Żyjemy w społeczeństwie, w którym za każdym razem, gdy chcemy poprosić o pomoc lub potrzebne informacje, w rozmaitych urzędach i organizacjach nasze telefony odbierają maszyny i zaprogramowane po to komputery.

W autobusach, pociągach i tramwajach o tym, że należy ustąpić siedzenie kobietom ciężarnym lub osobom starszym przypominają nam liczne napisy i naklejki oraz banery informacyjne. Dlaczego? Czyżbyśmy coraz częściej o tym zapominali?

Rzecz w tym, że osoba, która okazuje uprzejmość nie potrzebuje, żeby ktoś przypominał jej o konieczności okazywania dobrych manier ani w jaki sposób to robić. Człowiek taki robi to, co robi, ponieważ tak właśnie czuje, jest tak nauczony już od dzieciństwa.

### **Uczyć przykładem, a nie słowami**

Prawda jest taka, że nie wystarczy uczyć dzieci dobrych manier, mówić: "dziękuję", "dzień dobry", czy "przepraszam" w zależności od sytuacji. Dzieci bowiem uczą się obserwując nasz przykład.

Dlatego oprócz prawienia im wykładów, należy być bardzo ostrożnym w kwestii tego, co robimy i co mówimy przy naszych dzieciach. Są one bowiem doskonałymi obserwatorami, słuchaczami i nigdy nie przestają chłonąć tego, co robimy.

Na nic się nie przyda uczyć dzieci mówić: "proszę" lub "dziękuję", jeżeli widzą, jak na przykład ojciec narzuca innym swoją wolę, wyraża się arbitralnie i podejmuje decyzje nie biorąc pod uwagę mamy lub dziecka.

Na nic się nie przyda mówić dziecku, że powinno szanować drugich, jeżeli mama, tato lub dziadkowie obmawiają drugich za ich plecami.

Na nic nie zda się również mówić dziecku, że trzeba traktować drugich tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani, podczas gdy w rodzinie okazuje się brak zrozumienia i dzieci muszą się zmagać z samotnością i głębokim smutkiem.

Nikt nie jest w stanie wypiełgnować życzliwości ani okazywać jej autentycznie, o ile na swojej skórze nie przekonał się, jak ona wygląda. Jeżeli sam nie odczuł, jak to jest być potraktowanym przez kogoś z prawdziwą życzliwością i szacunkiem.

W momencie, gdy ktoś nas szanuje, zaczynamy rozumieć, jak ważne jest okazywanie tego samego drugim. Rozumiemy, jak to cenne i wartościowe. Dlaczego? Ponieważ życzliwość nie kosztuje nic. Potrafi jednak działać naprawdę wiele.

Bądź grzeczny i uprzejmy dla wszystkich nie dlatego, że są mili, a dlatego, **że Ty taki jesteś.**



### **Bądź uprzejmy a rozpoczniesz potężną "epidemię"**

Uprzejmość, podobnie jak jej brak potrafi działać tak, jak prawdziwa epidemia. Odnosi się to do wielu miejsc, w których pojawiajemy się codziennie.

Brak życzliwości i uprzejmości przyczynia się do tworzenia wyjątkowo negatywnego środowiska. Przeszkadza w osiągnięciu dobrego samopoczucia i nie pozwala nam być produktywnymi. Jest to groźny wirus z bardzo niebezpiecznymi skutkami ubocznymi.

### **Uprzejmość - jak nią zarazić**

Neuroekonomista Paul Zak wyjaśnia, że aby polepszać atmosferę w pracy lub szkole oraz poprawić stosunki międzyludzkie, należy okazywać uprzejmość, być przyjaznym i traktować drugich z szacunkiem.

Nasz mózg reaguje w sposób pozytywny w obliczu niespodziewanego czynu świadczącego o uprzejmości. Wytwarza się wtedy oksytocyna, która oprócz tego, że jest hormonem powiązany z macierzyństwem, znana jest także jako "hormon moralności".

Aby stwarzać wokół siebie przyjemną atmosferę, nie wystarczy tylko być przyjacielskim. Jeżeli w naszym codziennym życiu zachowujemy się nieuprzejmie, warto zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć temu, jak tak naprawdę się czujemy. Okazuje się bowiem, że wyrządzamy szkodę samym sobie.

Nieuprzejmość, brak taktu, brak szacunku w stosunku do innych to zachowanie niedopuszczalne. Nie można na to pozwalać sobie, ani innym. Należy stawiać wyraźne granice, mówić: "nie", ostrzegać.

Eksperti w dziedzinie psychologii pracy mówią o tym, że warto ustanowić swego rodzaju pakt psychologiczny. Chodzi w nim mniej więcej o to, by umieć powiedzieć: "jeżeli bierzesz pod uwagę moje stanowisko i okazujesz mi szacunek, dam z siebie to, co najlepsze i sam będziesz w stanie być produktywniejszy. Oboje na tym zyskamy. Jeżeli jednak nie będziesz mnie doceniać, przerwie się krąg harmonii i oboje stracimy."

Uprzejmość i serdeczność to nie jest zwykła, prosta lekcja, którą w prosty sposób przekazemy naszym dzieciom. Kryje się za nią dużo

więcej. Uprzejmość to raczej sposób życia, poprzez który dajemy przykład i sprawiamy, że świat wokół nas jest coraz lepszy.

Pozdrawiam, dziękując za uwagę :) Dorota Gruszczyńska

