17 февраля - Всемирный день доброты.

« Доброта – это то, что может услышать глухой и увидеть слепой!»

М. Твен

Неофициальный праздник был создан по инициативе ряда международных благотворительных организаций и имеет общемировое значение, вне зависимости от места проживания, гражданства и национальности.

Первая конференция Всемирного движения за доброту состоялась в Токио в ноябре 1998 года. В этом мероприятии приняли участие Япония, Австралия, Великобритания, США, Канада, Сингапур и Таиланд, которые решили, что праздник будет отмечаться 17 февраля. Позднее к движению присоединились и другие страны.

Праздник доброты напоминает нам о милосердии, сострадании и взаимопомощи. Важно в суете будничных дней, помнить о том, что каждый день мы можем делать добрые дела и поступки, чтоб улучшить не только свою жизнь, но и окружающих нас людей.

Интересные факты:

1. Американские ученые считают, что добрые люди меньше болеют и дольше живут. Исследователи наблюдали в течение пяти лет более 400 пожилых супружеских пар. Партнеры, проявлявшие внимание и заботу по отношению друг к другу, болели в два раза реже.
2. Ученые также отметили, что отзывчивые люди живут в среднем на девять лет дольше, вероятно, благодаря тому, что у них лучше иммунитет и здоровее сердце. Когда человек делает что-то хорошее другим людям, у него повышается уровень лимфоцитов, и расширяются сосуды.
3. Согласно исследованию японских и американских психологов, проведенному на базе университета Квансей Гакуин и колледжа Кобэ (Япония), чем больше добрых поступков мы совершаем, тем более счастливыми себя ощущаем.
4. По мнению ученых, те, кто выражает свою благодарность, нежность и другие добрые чувства к людям в конкретных повседневных делах, не только с большим оптимизмом смотрят на мир, но и физически чувствуют себя лучше, ощущают свою жизнь более гармоничной.
5. Доброта способствует выработке "гормона счастья". Когда человек помогает другим людям, его мозг вырабатывает большое количество эндорфинов, известных как прекрасное природное обезболивающее. Эндорфины также обладают успокаивающим эффектом, нейтрализуют воздействие стресса, облегчают депрессию.

Не обязательно ждать праздника, чтобы проявить доброту! Каждый день, простыми поступками, мы в силах делать наш мир лучше!

Вот несколько примеров добрых дел на каждый день:

1. Пропустить человека в очереди.
2. Покормить бездомное животное.
3. Отослать другу открытку с теплыми словами.
4. Уступить место в общественном транспорте.
5. Сделать комплимент коллеге по работе.
6. Подарить шоколадку обслуживающему персоналу: продавцу, почтальону, уборщице или кондуктору.
7. Если вы за рулем, пропустить пешеходов.
8. Сделать кормушку для птиц.
9. Поменять лампочку в подъезде.
10. Стать донором.
11. Поучаствовать в благотворительной акции.
12. Подержать дверь для тех, кто идёт сзади.
13. Поддержать начинающего.
14. Поделиться своим опытом решения проблемы.
15. Принести игрушек в детский дом.
16. Подарить кому-то хорошую книгу.
17. Поддержите какую-нибудь чужую инициативу помощи людям или животным, охране окружающей среды. Есть акции по сбору вещей.
18. Отдайте какую-нибудь ненужную чистую одежду в церковь, есть склады специальные, где волонтеры собирают вещи для малоимущих.
19. Поддержите другого человека в трудной или неловкой ситуации, которая может уронить его чувство собственного достоинства.
20. Похвалите сегодня чье-либо творчество. Книгу, сайт, рисунок, программу, статью, вышивку или сервис.

Истинная доброта исходит из сердца, она бескорыстна, не ждет награды или доброты. Важно научится получать удовольствие от самого процесса и того, как добрые дела воспринимаются другими. Каждый из нас может сделать этот мир лучше, все в наших руках!

Автор: Психолог в социальной сфере Тисельская Е.В.

Ссылка на источник: https://www.liveinternet.ru