



**13 НОЯБРЯ –
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОБРОТЫ.**

**Подготовила студентка 4 курса 2 группы: Зализняк
Елизавета**

13 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОБРОТЫ.

Что лично вам может дать благожелательное отношение к другим людям? Внутреннее ощущение тепла, моральное удовлетворение? Все это, скорее всего, правда, но ученые из нового исследовательского центра говорят, что у доброты есть и куда более мощный эффект: она может продлить вам жизнь!

13 ноября, в Международный день доброты, мы хотим разобраться, что же это значит - быть добрым, и почему это важно.



Этот вопрос изучают эксперты, и настроены они самым серьезным образом. В конце концов, речь идет о жизни и смерти в буквальном смысле.

Исследования доказали, что наблюдая за добрыми поступками других, люди начинают хотеть совершать их сами.



Доброта - это мысли, чувства и убеждения, которые ассоциируются с действиями, приносящими пользу другим людям. При этом польза другим выступает именно конечным результатом, а не средством достижения чего-то еще.





В свою очередь, отсутствие доброты или черствость означает, что вы нетерпимы к другим людям и их благополучие не выглядит для вас чем-то ценным или важным.



Это отношение хорошо знакомо всем жертвам травли в соцсетях. Черствость, конечно, изобрели не вчера, но сейчас, чем большей анонимностью пользуются люди, тем более они склонны к агрессии и тем меньше задумываются о чувствах или благополучии других. Даже незначительные моменты взаимодействия с другими людьми - например, когда незнакомый вам человек улыбается - может улучшить ваше самочувствие.





"Когда вы участвуете в чем-то добром, размышляете о том, как проявить доброту к другим людям, - такие вещи понижают давление. Они имеют терапевтический эффект, - говорят учёные. - Это помогает при лечении депрессии и тревожности".



Доброта может многое изменить и помочь людям лучше ориентироваться в своем мире.

"На работе, в школе и дома проявление сочувствия ведет к лучшим результатам.

Как жить добрее

"Добрые советы"

1. Начните по-настоящему слушать других (вместо того, чтобы сразу формулировать ответ в голове).

2. На грубость отвечайте добротой (например, если кто-то раздраженно с вами разговаривает, ответьте дружелюбно: "Сложный день сегодня?").

3. Постарайтесь вовлечь в компанию или в дело кого-то, кто стоит в стороне. Это поможет человеку поднять самооценку. Многих всю жизнь никто не замечает и никуда не приглашает, и это обесчеловечивает.

4. Действие/реакция. Научитесь замечать за собой черствость и осознайте, что ваши заветные чувства - отнюдь не главное. Когда вас что-то раздражает, вдохните поглубже и взгляните на мир свежим взглядом.





Проявление доброты имеет выраженный терапевтический эффект для каждой из сторон.

«Она полезна для иммунной системы, для давления, она помогает людям жить дольше и лучше.

Это правда замечательно, учитывая, что запасы доброты неисчерпаемы, и при этом перенасытиться ею невозможно. Она бесплатна и широко доступна».

Быть добрым к другим бывает проще, чем к себе.





**Для того, чтобы
проявлять доброту,
совсем не
обязательно иметь
во всем общие
взгляды
Когда люди
становятся
свидетелями чьих-то
добрых поступков,
это их вдохновляет
на то, чтобы их
повторить.**

