

4. Uśmiech – pogoda ducha

*Boże, użycz mi pogody ducha,
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.*

Autorem tej modlitwy jest amerykański teolog Reinhold Niebuhr,
(niektóre źródła podają jako autora Marka Aureliusza).

Uśmiech idzie w parze z pogodą ducha. Pojawia się nie tylko na twarzy i w oczach, ale płynie z wnętrza człowieka, czyniąc go piękniejszym i lepszym. Znana w USA specjalistka w dziedzinie komunikacji międzyludzkiej dr Lillian Glass w książce „*Wspaniali ludzie. Jak znaleźć i zatrzymać ludzi, którzy wnoszą w twoje życie radość*” pokazuje, jak można osiągnąć pogodę ducha i promieniować nią na swoje otoczenie, a także wypełnić swe życie wspaniałymi ludźmi. Lillian Glass twierdzi, że ludzie posiadają „zarazki dobrego nastroju”. Naukowcy, zajmujący się psychoneuroimmunologią, tę zdolność ludzkiego mózgu nazywają neuronami lustrzanymi. Można więc przekazywać sobie dobry nastrój również poprzez uśmiech i odpowiednie zachowanie.

DWADZIEŚCIA CECH I TYPÓW WSPANIAŁYCH LUDZI (wg Lillian Glass)

1. CZARODZIEJ DOBREGO NASTROJU

Wspaniali ludzie zawsze wydobywają z innych to, co najlepsze. Dzięki temu, że zależy im na ludziach i nie żałują miłych słów, budzą w innych dobry nastrój i poczucie, że dla kogoś się liczą.

2. ANTY-NARCYZ

Wspaniali ludzie nie myślą o tym, by być interesujący, lecz są „zainteresowani”.

3. HOJNY DAWCA

Wspaniali ludzie są hojni w czynach i słowach oraz nie szczędzą trudu, żeby pomóc innym.

4. ŻYCZLIWY OBSERWATOR

Wspaniali ludzie są elastyczni i pozbawieni uprzedzeń.

5. GŁOSICIEL POCHWAŁ

Wspaniali ludzie nie szczędzą czasu na mówienie miłych rzeczy o innych. Świadomie starając się nikogo nie zranić, unikają psucia opinii komukolwiek.

6. SYMPATYK SAMEGO SIEBIE

Wspaniali ludzie szczerze lubią i szanują siebie samych. Ponieważ w żadnym razie nie pozwoliliby się traktować inaczej niż z szacunkiem i godnością, nie stają się nigdy ofiarami ani masochistami.

7. CZŁOWIEK Z KLASĄ

W swych związkach z innymi wspaniali ludzie nie zapominają o drobiazgach, które się liczą. Celem, który przyświeca im w stosunkach z innymi, jest sprawianie im przyjemności.

8. UCZCIWY I PROSTOLINIJNY

Wspaniali ludzie dotrzymują danego słowa, terminu zobowiązania i szanują czas. Są prostolinijni i szczerzy; zawsze starają się odezwać i zachować właściwie.

9. POGODNA DUSZA

Wspaniali ludzie nigdy nie biorą siebie zbyt serio. Potrafią żartować z siebie samych. Nie okazując nerwowości i napięcia, sprawiają, że inni ludzie czują się w ich towarzystwie swobodniej.

10. ŻYCZLIWY KIBIC

Wspaniali ludzie nigdy nie odczuwają zazdrości ani zawiści, pragną dla innych wszystkiego, co najlepsze, dodają im odwagi i stale zachęcają, by mieli o sobie dobre zdanie.

11. UOSOBNIENIE ŚWIADOMOŚCI

Wspaniali ludzie myślą przede wszystkim o uczuciach innych i wiedzą dokładnie, co powiedzieć w dobrych i złych chwilach. Wiedzą, kiedy się odezwać, a kiedy zachować milczenie.

12. WYTRWAŁY WĘDROWIEC

Wspaniali ludzie szybko dochodzą do siebie po odrzuceniu - nie użalają się nad sobą, nie pogrążają w otchłani rozpacz, lecz zaczynają myśleć, co mają robić i idą dalej. Stanowią inspirację dla innych.

13. UCZUCIOWIEC

Wspaniali ludzie są otwarci i wrażliwi – bez względu na to czy jest to uczucie bólu, smutku, czy radości. Nie próbują za wszelką cenę ukrywać emocji lub udawać, że nic się nie stało. Potrafią uzewnętrzniać to, co czują.

14. WIELKODUSZNY ZWYCIĘZCA

Wspaniali ludzie dążą do tego, by wszystkie strony były „wygrane”. Chcą nie tylko brać, lecz również dawać. Są zazwyczaj uczciwi, bezpośredni i bezstronni.

15. LOJALISTA

Wspaniali ludzie są lojalni i współczujący.

Lojaliści nie zmieniają swojego zachowania w zależności od tego, skąd wiatr wieje; nie są również pozbawionymi kręgosłupa lizusami. Są natomiast wierni swoim przekonaniom i niezmienni w stosunku do ludzi, z którymi utrzymują znajomość.

16. NATYCHMIASTOWY WYKONAWCA

Natychmiastowi Wykonawcy cieszą się dużym szacunkiem, gdyż są odpowiedzialni, załatwiają sprawy od razu i szanują czas innych ludzi.

17. ROZSĄDNY RYZYKANT

Wspaniali ludzie, by zrealizować swoje marzenia nie obawiają się skakać na głęboką wodę i decydować na wkalkulowane ryzyko.

18. ANTY – OFIARA

Wspaniali ludzie znają swoje mocne i słabe strony oraz przyjmują pełną odpowiedzialność za swoje postępowanie. Jednocześnie dopuszczają innych wspaniałych ludzi do swojego życia i nie stronią od tych, którzy chcą im udzielić dobrej rady.

19. KRÓL ŻYCIA

Wspaniali ludzie nigdy nie spoczywają na laurach, lecz nieustannie podążają za swymi marzeniami. Czerpią z życia tyle radości, że ich podejście staje się często zaraźliwe.

20. CHARYZMATYK

Wspaniali ludzie zjednują sobie tych, którzy mogą im pomóc w osiągnięciu wytkniętego celu – i odpowiednio im się odwdzięczają. Ich otwartość i szczerłość sprawia, że ludzie mają ochotę coś dla nich zrobić.

Literatura: Lillian Glass, Wspaniali ludzie. Jak znaleźć i zatrzymać ludzi, którzy wnoszą w twoje życie radość. Poznań 2004, Dom Wydawniczy REBIS