



Nadace Karla Janečka spustila nový program #laskavec

Hledáme příběhy neznámých dobrosrdečných lidí, kteří nezištně dělají neobyčejné věci pro své okolí. Každý měsíc představíme jeden příběh vybraného „laskavce“, poděkujeme mu za to, co dělá a předáme mu finanční odměnu 46 656 Kč. Pokud se tedy ve vašem okolí vyskytuje někdo, koho si vážíte, tak ho neváhejte nominovat.

Historicky prvním oceněným se stal učitel matematiky, fyziky a finanční gramotnosti Jindřich Hašek ze Základní školy Krušnohorská 11 v Karlových Varech, který svoji práci bere jako poslání a vidí v ní velký smysl. Žákům věnuje spoustu volného času na úkor svého osobního volna. Jezdí společně například na exkurze, matematické tábory, rafty. Některé děti z nižších příjmových skupin dokonce podporuje z vlastních peněz. „*Snažím se, aby děti neznaly jenom školu a domov, ale aby poznaly život také z jiné stránky,*“ konstatoval oceněný #laskavec Jindřich Hašek.

Tento nový projekt probouzí touhu po objevování a konání laskavých skutků. „*Často se stává, že drobné laskavosti bereme jako samozřejmost. V Nadaci Karla Janečka věříme, že by se měly stát přirozenou součástí lidského života. Hledáme příběhy obyčejných lidí, kteří dělají něco pozitivního pro společnost. Příkladem může být paní, která řadu let pomáhá starým lidem v domově pro seniory a k tomu hraje ochotnické divadlo. Věříme, že lidé využijí možnosti prostřednictvím nadace poděkovat vybranému laskavci, a že se tak těmito lidem dostane toho nejvyššího lidského a morálního ocenění. Nominovat může kdokoliv na našem webu,*“ vysvětluje Tomáš Řemínek, ředitel Nadace Karla Janečka.

Jak zvýšit míru své spokojenosti?

Fenoménu laskavosti se věnuje Pozitivní psychologie, věda jež zkoumá zvyšování kvality života. „*Laskavost je v Pozitivní psychologii chápána jako jedna ze silných stránek charakteru. Je to vlastnost, která nejen že významně přispívá ke kvalitě našeho života, ale má i širší společenský přesah. Výsledky zahraničních studií poukazují na to, že lidé, kteří vykonávají laskavé činy, dobré skutky či projevují altruistické jednání, udávají vyšší životní spokojenost, mají lepší kvalitu mezilidských vztahů a jsou šťastnější. Výsledky našich českých výzkumů vyznívají podobně: lidé, kteří nejsou zaměřeni pouze na dosahování svých cílů a uspokojování svých vlastních tužeb, ale věnují se také nějaké dobrovolné, charitativní či jinak prospěšné činnosti, prožívají ve srovnání s ostatními větší smysluplnost života, mají výrazně optimističtější očekávání do budoucna a celkově jsou se svým životem spokojenější. Kultivace vlastní laskavosti, vstřícnosti a ochoty pomoci je tedy efektivním způsobem, jak být prospěšným členem společnosti a zvýšit míru své spokojenosti a štěstí,*“ řekla doc. PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D., Psychologický ústav, Masarykova univerzita.



Laskavost jako životní styl!

Představte si situaci, že se laskavost stane vaším životním stylem. Vědomě si všímáte, jak se k vám lidé chovají a jak se vy chováte k nim. „*Ne nadarmo je slovo laskavost odvozeno od slova láska. Zároveň v sobě obsahuje i pojmy jako přízeň, přívětivost, dobrosrdečnost a jemnost. Všechny tyto lidské pohnutky jsou životadárnou energií pro bytí ve vztazích a bez vztahů bychom zemřeli. Jestliže tedy poskytneme někomu laskavost, poskytujeme tím především sobě pocit slasti z blízkosti. Projevením laskavosti nezachraňujeme jen druhé, ale především konejšíme a láskyplně objímáme sami sebe,*“ konstatovala MUDr. Jarmila Klímová, přední česká odbornice na psychosomatiku.

Představte si, že váš svět se změní jen proto, že jste začali být laskaví. Máte-li zajímavý tip na příběh do projektu #laskavec, zašlete ho přes webový formulář www.nadacekj.cz.

Nadace Karla Janečka

Od ledna 2014 podporujeme projekty zaměřené na rozvoj aktivní občanské společnosti, sociální inovace, výchovu a vzdělávání v ČR. Hlavním cílem nadace je nastartovat projekty, které mají velký potenciál pro českou společnost, a zároveň ambice prosadit se na evropské či dokonce světové úrovni. Více o projektech naleznete zde: www.nadacekj.cz

Kontakt pro média:

Dominika Vrkotová, +420 606 886 103, dominika.vrkotova@nadacekj.cz