

TUTTE LE SEZIONI





SCOPRILI ADESSO! >

+ Boom dei gioielli da donna a tema religioso + Una giornata per essere gentili il resto dell'anno + Walter Bonatti, il mondo visto dall'ultimo esploratore + Biome, il "terraio tamagotchi" + Nell'atelier di Carlo Tivioli nascono le pellicce di sapore etno

Una giornata per essere gentili il resto dell'anno

Il 13 novembre la festa mondiale che celebra questa virtù. Che conviene sempre. E fa bene anche alla salute



La gentilezza, spiegano i promotori del movimento, è «senso civico e solidarietà per chi ha bisogno».



A essere gentili c'è soltanto da guadagnarci. Ne sono convinti tutti gli esperti: ci si sente in pace col mondo e si vive meglio. Lo studio dell'università cinese di Huazhong è arrivato alla conclusione che garbo e disponibilità rendono le persone addirittura più attraenti. E sulla rivista americana «The Atlantic», lo psicologo John Gottman identifica la cortesia come uno dei segreti per far durare una coppia. E allora, provateci anche voi. Domani è l'occasione giusta: 13 novembre, la «Giornata mondiale della gentilezza». Ma attenti. Perché il concetto è molto più profondo di ciò che potrebbe sembrare.

«Essere gentili significa mostrare attenzione nei confronti degli altri e di tutto il mondo che ci circonda, dell'ambiente, degli animali. È un'apertura all'esterno, in contrapposizione all'individualismo e all'arroganza che spesso contraddistinguono il nostro tempo». Lo spiega Cristina Milani, fondatrice della onlus Gentletude e vicepresidente del «Movimento mondiale per la gentilezza» che, nel 1997, a Tokyo, ha dato vita all'evento.

Domani si festeggia in centinaia di Paesi, tra cui l'Italia, dove l'iniziativa è stata introdotta nel 2000 da Giorgio Aiassa, alla guida del movimento italiano e sostenitore della gentilezza - spiega - «come senso civico, vale a dire rispetto

E-mail ABBONATI Recupera password

per le regole e solidarietà nei confronti di chi ha più bisogno».

Come dimostra, con le sue iniziative benefiche, Barilla, a cui è stato assegnato il premio Gentilezza 2014. O come suggerisce l'evento di Londra: sette giorni di buone azioni, nei confronti di un amico, di un collega, di uno sconosciuto. C'è sempre un destinatario diverso. O ancora come negli Usa, dove alcuni Stati hanno promosso acquisti solidali per i meno fortunati.

Attenzione, appunto. E pazienza. Forse è questa la definizione migliore di gentilezza oggi. Milani ne è convinta. «Se manteniamo la calma, siamo più lucidi, ci arrabbiamo meno, la serotonina resta alta e viviamo felici. La chiave è quella. Ma talvolta è così vicina al nostro naso che non riusciamo a vederla».

I DIECI COMANDAMENTI DELLA CORTESIA MODERNA

1. Ascoltare

Cercate di vivere bene insieme: ascoltate gli altri e siate pazienti

2. Sorridere

Siate aperti verso tutti: salutate, ringraziate e sorridete spesso

3. Ragionare

Fatevi scivolare via i torti subiti e non cedete alla rabbia, ragionate

4. Rispettare

Rispettate e valorizzate la diversità, è una grande fonte di ricchezza

5. Condividere

Non siate gelosi del sapere: comunicate e condividete il più possibile

6. Non inquinare

Il Pianeta è uno solo: rispettatelo e non inquinatelo

7. Riutilizzare

Riducete gli sprechi il più possibile: riciclate, riutilizzate, riparate

8. Mangiare local

A tavola seguire la stagionalità e preferite i prodotti locali

9. Proteggere

Proteggete gli animali: non maltrattateli e non abbandonateli

10. Vivere con etica

Vivete insieme con gli esseri umani e gli animali domestici in modo etico, senza indurre loro sofferenze

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE



24/09/2014
Le diete sbagliate che alimentano i tumori dentro di noi



14/06/2013 Sousse, punta di diamante del Sahel



25/11/2013 Le lettere del 25 novembre



06/05/2013 Il Papa alle guardie



29/09/2014 Morrissey lancia



Sponsor (4WNet)

12/11/2014 Guadagna € 3.000! Un