

Lidé, kteří spontánně říkají prosím a děkuji

mají podle psychologů těchto 7 vlastností:

Všímají si ostatních

Umět bez přemýšlení říct „prosím“ a „děkuji“ začíná tím, že si člověk všimne druhých. Tahle schopnost, označovaná jako sociální uvědomění nebo empatie (tj. vnímání a porozumění druhým), je základem fungující komunikace. Když si všimnete, kdo vám pomohl, a poděkujete, posilujete vztah. Jedna krátká věta může dát najevo velké uznání.

Mají nízkou „energii nároku“

Lidé, kteří jsou zdvořilí, nevnímají služby nebo pozornost jako něco, na co automaticky mají nárok. Ten postoj souvisí s pokorou, tedy tím, že se člověk nestaví do centra každé situace. Často to bývá častější u starších lidí, kteří prošli různými životními etapami a mají větší respekt k práci druhých „v zákulisí“, což posiluje rozdíly v hodnotách.

Zůstávají klidní pod tlakem

Udržet zdvořilost i v napjatých chvílích svědčí o dobré emoční regulaci. Lidé, kteří dokážou zachovat klid a rozvahu při stresu, často ukazují vysokou míru sebekontroly. Když si při stresu necháte pár okamžiků na to, co říct, dáváte mozku čas vybrat lepší reakci — to se může hodit v krizových momentech.

Mají sklony ke spolupráci

Přívětivost, tedy snaha o harmonii a spolupráci, usnadňuje plynulé vztahy s ostatními. Tahle vlastnost je důležitá pro pevná manželství, přátelství, fungující pracovní týmy i rodinné vazby. Starší knihy o vztazích říkají, že „dobrá vůle se buduje malými vklady“ — to platí i dnes, a zdvořilost ten život zjednodušuje.

Respektují role a hranice

Slovo „prosím“ samo o sobě zmírní žádost a uznává roli druhého člověka. Tím podporuje autonomii a zvyšuje šanci na lepší spolupráci. Děti i dospělí lépe reagují, když mají pocit volby; stejná žádost znějící s „prosím“ působí méně nařizovacím dojmem a spíš jako nabídka spolupráce.

Jsou orientovaní na vděčnost

Rozdíl mezi obyčejnou zdvořilostí a skutečnou vnitřní vděčností je v postoji člověka. Vděčnost souvisí s lepším pocitem pohody, pevnějšími vztahy a optimističtějším pohledem na svět. Například mladík, který se zastaví v parku a poděkuje staršímu páru, může tím drobným gestem hodně znamenat.

Vědí, že vztahy vznikají z drobných okamžiků

Osobní růst a síla vztahů rostou díky každodenní konzistenci chování. Malé momenty, jako říkání „prosím“ a „děkuji“, budují pocit bezpečí a důvěry. Jak praví citát připisovaný Maye Angelou: „Lidé možná zapomenou, co jste řekli, ale nezapomenou, jak jste je nechali cítit.“

Naučit se automatizované zdvořilosti tak může mít dalekosáhlé následky. Zamyslete se: co říkají naše automatické výrazy o nás a jak mění signál, který vysíláme? Možná je načas častěji říkat „prosím“ a „děkuji“ — nejen protože je to slušné, ale i kvůli tomu, co to dělá s námi a s lidmi kolem nás.

Zdroj: HORÁKOVÁ, Eva. *Žaluzie Polanský*. Online. *Žaluzie Polanský*. 2026, 3.1.2026. Dostupné z: <https://www.zaluzie-polansky.cz/>. [cit. 2026-02-02].