

ВЪВЕДЕНИЕ

Благодари на хляба, че днес е толкова мек!
Да бъдеш благодарен - това е сладък лек.
Лекува от омраза, от страх и пустота.
Благодари, че пъстра се рони есен!
Благодари от радост, че си роден човек!
Да бъдеш благодарен - това е сладък лек.
Лекува те от завист, от злоба и тъга...
Благодари, че бърби реката край брега
и виж в дъжда не облак намусен, мрачен, сив,
а стръкчето, което израства дълбоко красив!
Благодари на пътя, макар да не е лек...
Заспиш ли благодарен, ти си щастлив човек!

Мая Дългачева

Защо ли има толкова намръщени хора край нас? Може би защото те се сблъскват непрекъснато с недоволството и грубостта на околните.

Понякога забравяме добрите маниери - израз на любезност. Те дават на другите хора усещането, че са уважавани. Ако се опитваме по-често да започваме изреченията си с думите "Харесва ми", ще видим как върху лицето на отсрещния човек се появява усмивка. Вежливостта, вниманието, хубавата дума озаряват лицето на събеседника ни. Всеки и всичко живее от вниманието. Едно куче, което често е само въщи, става невротично. Растенията без грижи увяхват. Ние, хората, също се нуждаем от внимание. Благодарността е най-доброто внимание, което един човек може да даде на друг. То е повече, отколкото един подарък.

Но благодарността не е маниер, който може да се усвои със сухи упражнения, както се заучават думи например. Само благодарността от сърце, честната благодарност, достига до човека и го радва.

Благодарността по задължение много често се използва от някои хора като средство за постигане на цел. Децата също осъзнават, че чрез благодарността могат да получат благосклонност или възможност да се изпълни тяхно желание. Много бързо думата "благодаря" може да загуби смисъл и да се превърне в една ненужна или изтрита дума.

Предписаната от обществото благодарност, като например в деня на майката, също остава на повърхността и не радва адресатите или ги радва малко.

Само истинската благодарност е крачка към радостта. Благодарността може да бъде изразена или забелязана и без думи: един поглед, усмивка, присъствие, съчувствие, отделяне на време. Всичко това е белег за благодарност. Само който познава тези сигнали и ги разбира, е способен да изпитва радост.

Целта на книжката, която държите в ръцете си, е децата да приемат благодарността като ежедневие, но също така и като осъзнат ритуал, който прави живота им по-хубав. Това означава:

* Децата да разберат, че хората си дължат благодарност един на друг в ежедневно общуване, при тържествени поводи и в трудни времена.

* Децата да се научат да благодарят. Благодарността трябва да стане важна задача в техния живот и те да я извършват с радост.

* Децата да се научат да показват благодарността си, при което да се радват на малките неща, да ги забелязват, пазят и обичат.

* Децата да се научат, че благодарността не изисква думи. Един поглед, нежност, да бъдеш с този, с когото искаш и други неща имат много по-голяма стойност, отколкото благодарността на думи.

* Децата да разберат, че благодарността, която се използва като средство за постигане на цел, разочарова. Тя може да радва някого само когато е честна и от сърце.

Маргарита Шоселова