

GRATITUD Y GENEROSIDAD

GRATITUD es: comunicar a otros, reconociendo las formas precisas en las que ellos han beneficiado nuestra vida. Gratitud es reconocer el hecho de que todo lo que tenemos es resultado de la inversión que padres y maestros han hecho en nosotros.

La gratitud es una actitud de endeudamiento aunada a un deseo de expresar adecuadamente esa actitud.

¿CÓMO MANIFIESTA GRATITUD EL “PARO CARBONERO”?

- EL PARO TIENE UN CANTO ALEGRE EN LOS DÍAS OSCUROS Y FRÍOS.

Es fácil ser agradecido cuando las cosas van bien, pero en los días de adversidad, también debemos serlo.

Cuando amenazan los nubarrones, y la nieve o lluvia cae a cántaros, puede escucharse el canto del paro carbonero. El paro parece responder clara y alegremente ante el clima más inclemente, de modo que asombra a quien lo escucha.

- EL PARO CARBONERO CANTA CUANDO OTRAS AVES GUARDAN SILENCIO.

La expresión de gratitud es un fenómeno poco común entre la gente. De manera similar, es raro entre las aves del bosque comunicar un canto alegre en condiciones climatológicas adversas. Durante el frío del invierno, cuando otros pajaritos buscan el calor de alguna protección, el paro carbonero se ocupa de diseminar sus notas alegres a través de sus dominios. Su alabanza continua evidentemente tiene un efecto positivo sobre su longevidad. Sobrevive a muchos de sus amigos alados, con una vida de hasta nueve años.

- LOS PAROS RESPONDEN CON ALEGRÍA A LA PROVISIÓN DEL ALIMENTO DIARIO.

Los paros jóvenes tienen apetitos voraces, y sus padres con dificultades satisfacen sus necesidades. De modo que sería lógico que acapararan cualquier alimento que encontraran en el bosque. Sin embargo, como si expresaran gratitud, cantan cuando han encontrado alguna nueva provisión de alimento. Su canto da la señal a otros paros cercanos, y les informa acerca de la nueva provisión. Estos pronto se acercan para participar de ello.

¿COMO EXPRESAR GRATITUD?

Cada vez que alguien nos agradece por hacer algo bueno, o nos elogia por lograr algo, tenemos una responsabilidad y oportunidad importante para expresar gratitud a otros.

Cualquier cosa que hayamos logrado no ha sido hecha únicamente por nuestros esfuerzos. Nos han ayudado muchas personas.

Si agradecemos los elogios y dejamos de reconocer los méritos y la influencia de otros, damos la impresión falsa de que nosotros lo hemos logrado todo. Semejante reacción manifiesta orgullo. Siempre que alguien te de las gracias o te elogie, haz lo siguiente.

1. AGRADECE A LA PERSONA QUE TE ELOGIA.

Un “gracias” alegre será una agradable recompensa para la persona que manifiesta para contigo la cualidad de la gratitud.

2. RECONOCE A LOS QUE TE HAN AYUDADO

Debes estar preparado para reconocer inmediatamente a quienes te ayudaron a hacer aquello por lo cual se te acaba de elogiar. He aquí algunos ejemplos: “estoy agradecido por el apoyo que me dieron mis papás”, “mis maestros fueron buenos maestros”, “fue un trabajo de equipo, y no hubiera podido hacerlo sin mi compañero”.

3. DISTINGUE LOS ELOGIOS DE LA LISONJA.

Elogiar es señalar una cualidad específica de carácter en otra persona y decirle cómo ha beneficiado tu vida. Lisonjear es un cumplido exagerado, generalmente con motivaciones egoístas.

COMO SER AGRADECIDO CON TUS PADRES

- Atesora las enseñanzas de tus padres y reconoce lo que han hecho por ti.

Tú te has beneficiado con todo lo que tus padres han aprendido durante toda su vida. Ellos te han enseñado a caminar, a hablar, a cuidarte de peligros. Ellos han contestado tus muchas preguntas y te han instruido en muchas áreas. Ellos han provisto instrucción adicional por medio de otros.

Repasa con tus padres una lista de las cosas que ellos te han enseñado, y pídeles que te comenten sobre otras cosas que han sido importantes para ellos.

- Ofrece a tus padres una sonrisa de gratitud.

Una sonrisa cálida y amable de los hijos es un maravilloso regalo que demuestra el aprecio por los padres. Una sonrisa comunica, a todos los que la ven, que los padres están haciendo una buena labor, y que la inversión de su tiempo y esfuerzo se aprecia genuinamente.

- Agradece a tus padres su corrección.

El castigo es una expresión de amor. Aun cuando los padres no castigaran adecuadamente, sigue siendo su deseo protegerte del peligro, de malas amistades o de actividades nocivas. Ellos quieren instruirte en lo que es correcto.

- Busca maneras de agradar a tus padres.

La mejor manera de mostrar gratitud a tus papás es buscar la forma de agradarlos. Ayuda en los quehaceres diarios, aunque sean tediosos. Agradece siempre una mesa con comida caliente, una cama con sábanas limpias, una casa donde hay calor de hogar.

- Practica la gratitud.

La gratitud es una cualidad, y una cualidad no se considera aprendida hasta que se practique de manera habitual en el hogar donde tiende a revelarse nuestro verdadero ser.

COMO RECONOCER EL VALOR DE TU CONCIENCIA.

- ✓ Reconoce la importancia vital de tu conciencia.

La conciencia nos ayuda avisándonos cuando infringimos leyes que dañarían nuestra vida y las de otros. Las personas que cauterizan su conciencia, a menudo toman decisiones trágicas y pronto pierden su capacidad de ser agradecidos con los padres y con los demás. Su ingratitud conduce a la desintegración de las relaciones familiares y humanas en general.

- ✓ Atiende a la “voz” de tu conciencia.

Tu conciencia no sólo te advertirá que no hagas ciertas cosas, también te recordará que seas más agradecido con los que benefician tu vida. Cuando sientas el impulso de agradecer a alguien, atiende a ese impulso de manera espontánea.

- ✓ Escribe en un diario

Sólo cuando anotes los nombres de las personas que han beneficiado tu vida, la manera en que ellos te han ayudado o influenciado positivamente, te darás cuenta de cuántas personas te aman, y a las que es bueno mostrar gratitud. Cómo les agradeces y cómo reaccionan ellos también puede anotarse. Este “diario” puede ser un legado rico para tus hijos.

IDEAS Y PROYECTOS PARA LA FAMILIA

Los papás,

- Pidan a los chicos que hagan dibujos y carteles decorados para la casa con el fin de ilustrar la gratitud
- Ellos pueden mostrar gratitud elaborando sus propias tarjetas de agradecimiento para aquellos que han demostrado actitudes especiales.
- establecer el día de la gratitud para reconocer en el mes, a quienes manifiestan actitudes especiales dentro del hogar, padres, hermanos, abuelos, etc.
- Cuando sea posible, llevar alimentos y buen ánimo a ancianos o vecinos enfermos.
- Usar recordatorios verbales en situaciones cotidianas, siempre hay motivos para agradecer.
- Integrar conversaciones acerca de la gratitud o la generosidad, durante las comidas, a la hora de ir a la cama, etc.
- Inventen entre todos un cuento que hable de la gratitud y la generosidad, pueden proponer diferentes finales a manera de fábula con una moraleja, o simplemente para ir a dormir.

Para terminar, es importante aclarar que como el carácter determina nuestras acciones, lo que se busca es la práctica de la gratitud como un rasgo de carácter. Es más provechoso elogiar el carácter agradecido, que los propios logros en el proceso.

Los hermanos pueden sentir tensión y/o competencia cuando los padres elogian los logros en vez del carácter.