

## TACKSAMHET

Tacksamhet är en känsla av uppskattning. När man känner tacksamhet känner man också förnöjsamhet. Man är nöjd med sig själv, och man har lätt att glädja sig åt små enkla ting i vardagen. Man värdesätter att man har familj och vänner. Man glädjer sig åt naturens skönhet och allt det underbara som årstiderna för med sig. Man tar emot varje ny dag som en gåva och en ny möjlighet att lära sig olika saker i livet.

En tacksam människa är förnöjsam, även om hon inte äger så mycket. Hon känner inte heller avund mot andra. Till och med prövningar och motgångar kan hon betrakta som meningsfulla, eftersom de ofta innebär att man lär sig något viktigt. När man lyckats lösa ett problem som kanske var svårt, känner man sig glad för att man till sist har lyckats med det.

Ibland kan det förstås vara svårt att vara tacksam. Man kanske känner sig rädd eller ledsen eller till och med olycklig. Förhoppningsvis finns det någon man kan vända sig till och få hjälp av, när man har riktigt svåra problem! Det är därför det är så viktigt med vänskap. Vi alla behöver riktigt trogna vänner som vi kan lita på, vad som än händer. Har vi många uppriktiga och goda vänner kan vi vara särskilt tacksamma.

### *Tacksamhet i mitt liv*

När du tänker efter finns det säkert mycket som du uppskattar i livet. Det är bara så lätt att glömma bort det! Nu är det dags att påminnas om hur tacksam du faktiskt är. Skriv ner så många saker i din tankebok du kan komma på! Ni kan hjälpa varandra.

1. Förmågor och goda egenskaper som jag uppskattar hos mig själv.
2. Kamrater i klassen och i skolan som jag är särskilt tacksam för.
3. Andra människor som jag är tacksam över.
4. Saker som jag är tacksam över att äga eller använda.
5. Skolämnen och aktiviteter som jag uppskattar och är glad över.
6. Detta är jag tacksam för att det finns i naturen och i landet där jag bor.

## VISDOMSORD

I framgång var givmild, i motgång var tacksam. — *Bahá'u'lláh*

Att känna tacksamhet och inte uttrycka den, är som att slå in en present och inte ge bort den. — *William Arthur Ward*

När du äter frukt, tänk på den människa som planterade trädet.  
— *Vietnamesiskt ordspråk*

*Frågor att prata om eller skriva om i tankeboken:*

Av vilken anledning kan det vara bra att lära sig vara tacksam i motgång?  
Beskriv en motgång som du haft och vad du lärde dig av den!  
Hur ofta kommer vi ihåg att vara givmilda, när det går bra för oss?  
Vid vilka tillfällen är det svårt att känna sig tacksam? När är det lätt?

## TACKSAMHET I ORD, TANKE OCH HANDLING

*Hur skulle tacksamhet kunna ta sig uttryck i följande situationer?*

1. Er lärare har ordnat så att klassen får göra en rolig och spännande utflykt.
2. En kompis som alltid är hjälpsam och trevlig ser ledsen ut.
3. Du är missnöjd med dig själv, och önskar att du vore någon annan.
4. Mormor (eller farmor) skickar ett brev med pengar till din födelsedag.
5. Du vill visa din bästa kompis hur mycket han/hon betyder för dig.
6. Goda vänner kommer på besök hem till din familj.
7. Du är på vandring i ett vackert landskap och njuter av den fina dagen.
8. Du tycker att maten i skolmatsalen smakade extra bra idag.
9. Du vill visa speciell uppskattning för någon du tycker om.
10. Din mamma är trött och förkyld en söndag, men du är pigg.
11. Du får en fin chokladask av dina syskon på din namnsdag.
12. En vikarie tar hand om klassen, då din lärare är sjuk.

## RIMMA OM TACKSAMHET!

*Kombinera satserna (siffror och bokstäver) så de rimmor och passar ihop!*

- |   |  |
|---|--|
| 1. Många fattiga barn saknar hem och mat      | a. försöker att inte vara så stram         |
| 2. Jag är glad att bo i ett land som är fritt | b. liksom en puss med extra smack!         |
| 3. Uppmuntran ger jag till alla så gärna      | c. då är jag tacksam att hålla din hand    |
| 4. Jag är så glad att jag kan se              | d. men själv är jag ofta båd' mätt och lat |
| 5. På kvällen går jag så lugnt att sova       | e. och äga ett hem som jag kan kalla mitt  |
| 6. Att vara hjälpsam kan gälla som tack       | f. och höra, skratta och mot dig le!       |
| 7. Jag har så många bekymmer ibland           | g. om sina vänner ska man ju värna         |
| 8. Jag tackar fröken ibland med en kram       | h. tacksam över livets gåva                |

Skriv gärna en egen vers om tacksamhet – med eller utan rim. Läs upp för varandra!  
Försök lära dig ett visdomsord utantill. Skriv ner det i din tankebok först.

*Mitt mål när det gäller tacksamhet:*

---

---

---

## DEN LYCKLIGE FÅRAHERDEN

### *En saga från Österlandet*

Det här hände för länge sen i ett land i Orienten:

En rik furste låg svårt sjuk på sin dyrbara silkesbädd och sina silkeskuddar. Han låg för döden, trodde man, och därför hade landets skickligaste läkare samlats omkring honom och rådgjorde om hur de skulle kunna bota honom. Till sist enades de om att det bara fanns en enda sak att göra: finna en lycklig människas skjorta och lägga den under hans huvud. Det skulle bota honom från all sjukdom.

Budbärare begav sig därför iväg och letade i alla städer och byar efter en lycklig människa. Men var de än hörde sig för, så mötte de ingenting annat än sorger och bekymmer. Till sist, när de alla givit upp hoppet, fick några av budbärarna syn på en gammal fåraherde på en äng, som sjöng och skrattade medan han vallade sin hjord. Budbärarna gick fram till honom och frågade om han var en lycklig människa.

— Jag kan inte tänka mig en lyckligare människa än mig själv, svarade herden och skrattade hjärtligt.

— Var då så snäll och ge oss din skjorta! befalld budbärarna. Fursten behöver den.

— Men jag äger ju ingen skjorta! utropade herden och skrattade ännu mer.

Det var beklämmande nyheter. Den ende lycklige mannen i landet ägde inte ens en skjorta! Budbärarna återvände besvikna till fursten och framförde nyheterna. Detta budskap gav den sjuke fursten något att fundera över. Han stängde in sig i sitt praktfulla rum under tre dagar och nätter och lät ingen komma in till sig. På den fjärde dagens morgon kom han ut ur sitt rum. Därefter började han dela ut sina silkeskuddar, sina prydnadssaker, sina dyrbara kläder och sina ädelstenar bland folket. Från den dagen, berättas det, var han alltid glad och frisk.

### *Frågor att prata om:*

Herden i berättelsen var lycklig och förnöjsam. Vad tror du han var tacksam över?

Varför var den rike fursten sjuk?

Vad funderade fursten på, de dagar som han vistades ensam i sitt rum?

Vad gjorde fursten för att finna glädje?

Kan man vara lycklig och tacksam, fast man är fattig?

Hur mycket betyder livsglädjen för vår hälsa?

*Illustrera berättelsen om den lycklige fåraherden!*