

# Благодарность

A conceptual illustration featuring a man in a dark suit standing at the top of a wide, multi-colored staircase. The staircase leads up to a stylized city skyline with various blue and orange buildings. The background is a bright blue sky with large, white, fluffy clouds. The overall scene is framed by tall, thin vertical structures on the left and right sides.

Алтунин Александр

# Александр Иванович Алтунин

## Благодарность

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69393085](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69393085)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

В данной работе рассматриваются философские и психологические аспекты такого явления жизни, как благодарность. На основе анализа личности и жизни более 50 тысяч людей. Благодарность входит в систему классических ценностей человеческого бытия. Как, впрочем, и в понятие интеллигентности, добродетельности, одухотворенности. Дана логическая подоплека необходимости и актуальности этого явления в жизни каждого достойного человека. Работа данной серии помогает обрести наиболее оптимальные представления о правилах и законах жизни. Дает возможность более продуктивно работать над собой.

# Александр Алтунин

## Благодарность

Слово настолько знакомое и привычное, что о нем вроде бы и не стоит говорить отдельно и основательно. Но это только на первый взгляд. А если присмотреться к жизни, то обнаружится, что не только подростки и молодые люди не знают истинного значения этого слова, но и достаточно взрослые и, вроде бы, зрелые люди. Сложность данной ситуации заключается в том, что, к сожалению, никто и нигде не учит нас даже самым элементарным азам психологии и нравственности с истинных духовных позиций. Раньше, лет 30-50 назад, сама обстановка являлась благоприятной для воспитания приличных и порядочных людей. Теперь же, без специального сознательного и целенаправленного многолетнего (!) усилия, невозможно воспитать даже относительно приличного человека, не говоря уже об образце нравственности. Большинство людей не понимает даже того, для чего нужна благодарность, кому она нужна в первую очередь, какой смысл в нее вложен и как она проявляется практически.

Благодарность – это не только чувство, а эмоционально-логическое явление, когда чувства возникают на основе определенных мыслей. Поэтому, если человек не считает нужным испытывать чувство благодарности за что-либо к кому-либо, то он и не будет его испытывать.

Истинная благодарность – это искреннее чувство, но не всегда можно отличить его от лицемерного уже хотя бы в силу того, что больше половины людей от рождения лишены свойства психологической проницательности и интуиции. А большинство из тех, кто обладает неплохими задатками этой способности, их не развивает. В итоге получается, что талант остается зарытым в землю. А изощренное лицемерие некоторых окружающих людей так и остается нераспознанным.

Никто и никогда еще не сказал про себя, что он – неблагодарный человек. Но умеем ли мы проявлять благодарность, да и умеем ли мы правильно ощущать это чувство – это еще большой вопрос, на который имеет право, как ни странно, но как показывают специальные наблюдения и исследования, положительно ответить очень небольшое число людей.

Добродетели не возникают в нас от самого нашего рождения, они присутствуют в нас лишь в виде задатков, которые требуется развивать, причем развивать сознательно и целенаправленно. И благодарность не является исключением в этом списке. Современная жизнь чаще всего создает ситуацию в ряде случаев вынужденного (первоначального, и лишь первоначального) пренебрежения некоторыми нравственными принципами из числа вечных и универсальных. Иногда изначально оно проявляется только подсознательно и лишь потом обретает сознательную логическую базу, весьма изощренную и замысловатую, имеющую цель оправдать любые свои (и только свои, потому что к остальным лю-

дям сохраняется максимальная строгость оценки) проступки, безнравственные мысли и чувства, желания и стремления, принципы и убеждения.

Постепенно мы все чаще и чаще отступаем от своих прежних принципов и убеждений. А при нынешнем напряженном ритме жизни, со временем, мы постепенно (а поэтому и незаметно) привыкаем жить именно так – искаженно и извращенно... И на адекватную чисто человеческую благодарность у нас не остается уже ни времени, ни сил, ни желания... Так, как мы, чаще всего, с духовной точки зрения, эмоционально (и не только...) деградируем, то, даже поискав в себе основу для благодарности, ее не находим и переключаем свое внимание уже на что-то другое, что представляется нам в этот момент более важным и нужным с точки зрения сиюминутных интересов или перспективных, но чисто прозаических и материальных, не имеющих ничего общего с духовным и нравственным.

Благодарность – это очень емкое и многогранное явление, включает в себя различные степени выраженности внешнего проявления; временные рамки проявления чувства благодарности, вызванного лишь одной ситуацией; форму и объем внутреннего ощущения и внешнего проявления, как отдельные аспекты, так и в тесной связи друг с другом; благодарность в отношениях с друзьями и знакомыми, коллегами и родными; в отношениях с людьми разного возраста; благодарность за свое благополучие и счастье близких и родных;

эмоциональные и логические аспекты благодарности; за что она должна быть ощущаема; когда и как проявляема; благодарность к людям и Высшим Силам; чувство меры в проявлении благодарности, если о таком можно и нужно говорить применительно к такому замечательному качеству; соотношение выраженности внутреннего чувства и его внешнего проявления в той или иной сфере человеческих отношений; благодарность как проявление работы ума, души и тела. И это только некоторые основные параметры, не только просто характеризующие чувство благодарности, но и играющие важную роль как для человека, ощущающего его, так и для тех, в чей адрес оно проявляется.

Можно сказать, что для многих людей будет полным откровением мысль о том, что чувство благодарности, которое они испытывают к кому-либо, для них самих важно не менее, чем для объекта их благодарности, а еще даже значительно более... И важно не только в настоящем, но и ближайшем и особенно отдаленном будущем. Чем чаще и сильнее человек проявляет чувство благодарности к людям за все хорошее, что они для него делают, тем больше у него возникает оснований для душевного комфорта и равновесия. Благодарность – это положительное чувство. А чем чаще и больше мы ощущаем положительные чувства (с духовной точки зрения, потому что многие так называемые удовольствия при их приятности имеют совершенно безнравственную природу, что исключает счастье в принципе), тем больше у нас

шансов обрести истинное счастье.

Положительные эмоции укрепляют нервную систему человека, снимают некоторые стрессы, облегчают восприятие неприятностей и проблем. В общем, помогают нам жить. Не нужно держать в себе это чувство, потому что непроявленное, оно отрицательно на нас самих действует. А при своем внешнем проявлении оно каким-то удивительным образом действует на нашу личность гармонизирующе. Мы становимся лучше и чище, правильнее и совершеннее, благороднее и порядочнее. Это отнюдь не означает, что нужно абсолютно по любому поводу бросаться на шею своему благодетелю и зацеловывать его до полусмерти.

Начнем с того, что мы в большинстве случаев не считаем нужным проявлять благодарность к людям, которые младше нас самих. Вроде как не солидно перед ними особенно распинаться. На самом деле, это неправильное представление. И неправильное в силу целого ряда причин. Во-первых, не высказывая искренней благодарности к более молодым, мы учим их самих быть такими же, как мы ведем себя в данной ситуации, то есть равнодушными и черствыми, эгоистичными и душевно скупыми, чрезмерно рациональными в чувствах и мыслях. Иначе говоря, таким образом, мы развращаем других людей, заставляем их думать, что порядочность и благородство – это лишь излишние сентиментальности, а не естественная составная часть каждого человека, желающего чтобы его любили и уважали.

Во-вторых, не высказывая благодарности, мы не делаем ожидаемого от нас добра, то есть *творим зло*, повышая общий потенциал зла в мире еще больше. А это уже не просто маленькая глупость или мелкий каприз. Это, как минимум, серьезный проступок против всех сил добра в мире. Если не преступление, потому что мы делаем его сознательно (а не случайно) и понимаем при этом, что делаем не очень хорошо. Получается, что понимаем, что делаем плохо, но все равно делаем. А это уже похоже на то, как юрист ворует у соседа вещи, прекрасно понимая недопустимость и преступность своих действий. А за преступление Жизнь нас *обязательно накажет* пропорционально степени его отрицательности. А нужно ли нам это?

Не очень-то мы разгоняемся проявлять благодарность и по отношению к своим ровесникам (они мол такие же, как мы, поэтому что уж особенно напрягаться). А некоторые не считают нужным это делать и по отношению к более старшим, аргументируя это тем, что многие из них не завоевали большого уважения в их глазах и в силу этого они могут со спокойной совестью обойтись в лучшем случае предельно лаконичным и несколько небрежным "спасибо".

Любители рационализма и эгоисты, часто высказывают благодарность своему благодетелю с таким видом, что вроде как это они осчастливили благодетеля, а не он их. Они так ценят каждый свой чих и минимальное движение мизинца, что ждут лишь каких-то особенных подарков и глобальных



мероприятий в свой адрес, чтобы потом хотя бы просто сказать "спасибо", не говоря уже о чем-то большем.

А что, – спросят меня некоторые читатели, – кроме спасибо разве еще что-то нужно делать в знак благодарности? В том-то и дело, что нужно. И нужно не нашему благодетелю (хотя ему это тоже приятно), а в первую очередь нам самим. Начнем с того, что благодарность – это эмоционально-логическое явление, причем, как внутри нас, так и во внешнем его проявлении. Оценка нашего чувства благодарности не только нашим благодетелем, но и всеми остальными окружающими – свидетелями наших действий, основывается на многих моментах.

Во-первых, оценивается то, с какой интонацией мы произнесли даже всего лишь одно слово "спасибо". Если в нашем голосе звучала доброжелательность и уважительность, искренняя признательность и симпатия (не зависимо от того, насколько на самом деле нам симпатичен этот человек), то это одна оценка. А если мы высокомерно-снисходительно или небрежно-иронично произнесли слова своей благодарности, то это уже другой поворот. И многие сделают для себя вывод (как и сам благодетель), что этому человеку (то есть нам) что-то хорошее делать не стоит, потому что он и "спасибо-то" по-человечески сказать не может. Поэтому какая-то самостоятельная инициатива в выполнении добрых дел для нас со стороны этих людей в будущем будет исключена, а то, что они в силу формальных обязанностей и будут делать,

то будут делать предельно лаконично, так чтобы нам случайно не было слишком хорошо. Да и просто будут считать нас недостойными их благодарений, не говоря уже о том, что расскажут многим другим о своих впечатлениях о нашей благодарности. И те тоже постараются не обременять себя добрыми делами для нас. Наш авторитет будет в значительной степени уменьшен, нашему положительному имиджу будет нанесен мощнейший ущерб, а имевшие место некоторые симпатии к нам со стороны отдельных людей начнут таять как мороженое в руке. И в этом виноваты будем мы сами, а не тот, кто распускает о нас "слухи".

В ряде случаев нужно кроме самой благодарности высказать свой некоторый комментарий по поводу важности и полезности благодеяния, которое мы получили от данного человека. Часто это бывает еще более приятно, чем сама благодарность, да и запоминается гораздо лучше и на более долгий срок. Уже не говоря о том, что высказывать свою благодарность желательно сразу же после получения благодеяния или с самой минимальной паузой после него. Потому как, благодарность, высказанная через месяц или полгода будет выглядеть как неуважительное и пренебрежительное отношение к благодетелю и поэтому вызовет у него совершенно противоположные ожидаемым чувства. Это дополнительный комментарий можно несколько позже сказать. И если благодеяние крупное, то и не один раз. Важно по форме при этом не выглядеть раболепным.

Важно при высказывании благодарности смотреть в глаза благодетелю и иметь выражение лица, соответствующее нашим словам. Потому что отчужденно-равнодушное выражение лица (и глаз) при самых эмоциональных высказываниях не будут восприняты правильно. Нелишним бывает высказать благодарность и за благодеяния в адрес наших родных и близких. По большому счету, много благодарности не бывает. И дополнительное спасибо лишь покажет этому человеку наш уровень общей культуры и наши хорошие манеры. И наоборот.

Похожая история может возникнуть, если мы вообще забудем сказать спасибо или скажем его, но как бы между делом, словно делая одолжение благодетелю. Неприятное впечатление принесет наша благодарность и в том случае, если мы специально выберем момент, когда наше спасибо кроме нашего благодетеля больше никто слышать не сможет, хотя причин для такой тайны не будет. Холодность и отчужденность в нашем тоне тоже не вызовут к нам симпатии, как и оттенок легкомысленности или ироничности.

Выразительность нашей благодарности должна быть пропорциональна степени заботы о нас. И тут тоже есть очень тонкий момент. Бывает так, что какой-то человек очень старался быть нам приятным и полезным, но в силу независящих от него обстоятельств дело его не получилось. И вот тогда нужно поблагодарить не только за величину итогового результата (что в данном случае было бы нетактично с на-

шей стороны – как язвительная насмешка над неудачником), а за объем предпринятых человеком усилий и за его желание и стремление помочь нам. Важно оценить сам замысел человека, его душевный порыв, создать хотя бы маленький (а лучше – большой!), но все же стимул для того, чтобы этот человек и потом не раз желал делать нам что-то хорошее. Ибо, как показывает жизнь, такие люди в нашей жизни, как правило, на вес золота. И разбрасываться ими – это просто непростительная глупость, имеющая порой весьма драматические последствия даже для самых умных, хитрых и шустрых.

Особенность благодарности состоит в том, что это одно из чувств, в значительной степени влияющих на наши отношения с любой категорией окружающих. Те, кто делает нам добро хотя бы изредка или иногда, должны быть выделены нами в отдельную категорию людей, к которым у нас будет совершенно особое отношение. Суть этого отношения состоит в том, что мы относимся к ним более внимательно и чутко, с большей предупредительностью и заботливостью.

Если нам выдается возможность сделать что-то приятное для того или иного человека этой категории, то мы не должны упускать такую возможность. Можно даже провести некоторую разведку и узнать то, в чем есть потребность у данного человека. И потом по мере сил и возможностей постараться восполнить имеющийся дефицит. Ведь иногда и сам человек в принципе может это сделать, но обстоятель-

ства складываются таким образом, что все время что-то ему мешает, то плохое настроение, то нездоровье, то времени нет, то еще чего-нибудь. И опять же, если возникает ситуация, когда мы можем сделать приятное любому человеку, т.е. есть выбор кому именно это сделать, то лучше выбрать благодетеля. Или мы можем сделать то, к чему благодетель относится безразлично и то, что может быть ему приятно или полезно, то лучше выбрать второй вариант.

Если возникает ситуация, когда наши действия вольно или невольно могут нанести прямой или косвенный ущерб этим людям, то наша забота должна состоять в том, чтобы предотвратить подобный вариант развития обстоятельств или свести этот ущерб к минимуму. Мы должны стараться не создавать без особой необходимости проблемы и неприятности этим людям. И таким образом стремиться не потерять их доброе отношение к себе. Уже не говоря о том, что наше с ними общение не должно у них вызывать по возможности даже самых минимальных отрицательных эмоций. Это и будет наша забота об их душевном состоянии, о душевном здоровье. И желательно, чтобы эта забота была не редким эпизодическим явлением, а постоянной логической линией нашего поведения.

Другая сторона медали состоит в том, что в соответствии с психологическими и духовными законами жизни, таким образом мы должны относиться всегда и ко всем. Но это требует от человека очень большой мудрости, терпения, особой

психологической гибкости и изящности, душевной щедрости, больших усилий ума и души, гармонии личности и еще многих других талантов и способностей, которые встречаются вместе предельно редко. И поэтому ожидать такого поведения от каждого второго не стоит, потому что это невозможно даже теоретически. А вот если нам такой человек все же встретился, то мы должны ценить его и особенно дорожить возможностью общения с ним, как с золотым самородком человеческого общества, а не как с простодушным слугой, ублажающим все наши капризы и прихоти. Если же мы периодически прямо или косвенно обижаем или огорчаем такого человека, не заботимся о его душевном комфорте, то, скорее всего, спустя некоторое время, мы утратим возможность полноценного общения с ним. И в этом будет не только решение нашего благодетеля, но и воля Высших Сил, пославших нам его, вложив в его ум желание быть нам приятным или полезным.

Эгоисты и потребители считают, что весь мир и так должен вращаться вокруг них, а поэтому все другие люди и так обязаны постоянно делать им приятное и полезное, не ожидая при этом какого-либо чувства благодарности за это. Аналогичная логика имеет место и у очень богатых людей, имеющих большую власть (формально или неформально – это в данном случае не играет роли); обладающих особыми талантами и способностями (или думающих, что обладает таковыми); у красивых людей, полагающих, что все должны покло-

няться их красоте; у физически сильных людей, уверенных, что другие должны поклоняться их силе; у интеллектуалов, отличающихся повышенной самоуверенностью и самовлюбленностью; у бездуховных деятелей культуры и искусства и многих других, обладающих страстью к самолюбванию.

Очень своеобразно понимают многие люди благодарность по отношению к своим родным и близким. Большинство почему-то, как минимум, подсознательно, считает что перед своими родными и близкими нет необходимости применять какие-то особенные психологические тонкости и изощрения. Они, мол, и так будут нас любить, потому как вроде бы обязаны это делать – они же наши родные. Но при этом совершенно забываем о том, что регламентированная любовь по обязанности и безграничная любовь по собственному естественному и искреннему желанию – это два явления, совершенно разные и количественно и качественно. И если второе весьма приятно для нас, то первое почти начисто лишено привлекательности и красоты, яркости и выразительности. Иначе говоря, не очень-то лежит к нашей душе. Это, на самом деле, суррогат любви. Это как соевое мясо, которое похоже на мясо, но не дает ни удовольствия, ни сытности, присущего мясу, создавая лишь мимолетную и частичную иллюзию.

Постоянное присутствие наших родных и близких создает в нашем рациональном уме иллюзию того, что они и так никуда не денутся, поэтому зачем напрягаться в установлении

каких-то особенных отношений с ними. Тут уж не приходится говорить о том, что каждый человек, проявляя любые положительные поступки становится лучше сам, не зависимо от того, в связи с чем совершены они и по отношению к кому именно. Другой вопрос, что в одних случаях мы становимся в большей степени лучше, а в других – в меньшей. Результат зависит от степени искренности и бескорыстности нашего желания совершить что-то приятное для других, и от того насколько часто и сильно мы этого хотим. Если добро сделано из соображений лицемерного характера или с корыстными побуждениями, один раз в год и как большое одолжение, то реальная ценность нашего доброго поступка будет самой минимальной и для того, в чей адрес мы это сделали, и для нас самих. Ведь и так понятно, что наше благородство от такого поступка больше не станет, как и наша нравственность не станет более совершенной, душа более возвышенной, а личность более гармоничной. Скорее наоборот.

Так и хочется вспомнить народную мудрость: "Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу". Благодарность, таким образом, – это один из важных факторов, относительно простых и понятных нам, доступных для практического воплощения и способных стабилизировать нашу добродетельность.

Конечно, родственники тоже бывают разные и далеко не всегда они адекватно воспринимают наши добрые дела, как



в их собственный адрес, так и вообще. Но, с одной стороны, нас никто и не заставляет бесконечно для таких людей распинаться. А с другой стороны, добрые дела делаются не для получения благодарности, а для своего собственного удовольствия. Причем не только чисто психологического удовольствия, но и некоторого духовного удовлетворения. Что для нас гораздо важнее и нужнее, полезнее и приятнее, чем для кого бы то ни было.

Добрые дела делаются еще и для того, чтобы увеличивать по возможности силы добра в мире вообще (не стоит забывать, что непрерывно идет напряженнейшая борьба между силами добра и зла, в которой постоянно участвует каждый из нас), сохранять уже имеющийся уровень доброты в себе, делать свою доброту еще более мудрой и совершенной. Потому как доброта – это очень сложное и предельно неоднозначное явление человеческой жизни, многослойное и многогранное, с формальной точки зрения временами странное и своеобразное, парадоксальное и даже ... внешне агрессивное и жестокое. Но это тема для отдельного большого разговора.

На самом деле мы должны быть именно к своим родным и близким в самой наибольшей степени доброжелательны и уважительны, внимательны и заботливы, великодушны и снисходительны. Иначе говоря, стараться проявлять все свои самые лучшие качества, в первую очередь, и в самой наибольшей степени и как можно чаще. А отрицательные каче-

ства проявлять пореже и поменьше... Тут уж даже не стоит вспоминать, что "если хочешь быть счастливым, то не делай другому человеку того, чего не желал бы для себя самого" и наоборот, "делай то, что желал бы для себя".

Звучит вроде бы предельно просто, а посмотришь на достаточно неглупых людей – они не понимают (потому что не применяют в своей жизни) этой элементарной истины, даже если ее постоянно пропагандируют всем окружающим. О тех, кто любит скандалить везде и со всеми, в данном случае речь не идет. Хотя, и в этом случае или имеет место быть психическое заболевание или обыкновенная (но страшная по своим последствиям для самого человека и его окружающих) нравственная распущенность, которая гораздо хуже алкоголизма и проституции вместе взятых...

Благодарность по отношению друзей и знакомых – это тоже непросто. Мы, как правило, любим ожидать проявление благодарности за свои дела, но не напрягаем особенно свой ум, не говоря же о душе, когда думаем о том, как выразить свою благодарность своим друзьям. Если кто-то и пытается размышлять, то чаще в ход идут привычные стереотипы вроде бутылки вина или коробки конфет, букета цветов. Но мы не задумываемся о том, как красивее и изящнее проявить свою благодарность. Потому что мы не подозреваем о том, что чем чаще и чем сильнее мы об этом задумываемся, тем умнее и внутренне красивее и изящнее мы становимся сами...

А сколько удовольствия можно получить от того изумления и приятного удивления, которое мы можем увидеть на лице другого человека в момент проявления к нему нашей особенной благодарности, облеченную в особенно изящную форму, сознательно и целенаправленно нами изобретенную и сотворенную. Пусть даже всего лишь на словах.

Слова... Конфеты будут съедены, цветы завянут, вазы и другие предметы разобьются, а особые слова останутся в памяти на многие дни, если не годы. Поверьте, что это было проверено многократно за последние сорок лет моей жизни. Отдельные слова благодарности за некоторые мои поступки были мне не только приятны в момент их произнесения, но еще долго (многие годы, если не десятилетия) потом грели мне душу в наиболее трудные и неприятные моменты моей жизни.

А сколько ответной признательности за свою особую по сути и форме (особенно психологически и морально) благодарность я видел от людей, которые выступали в роли благодетелей (и больших и малых) по отношению ко мне. Сколько из них потом стало моими добрыми знакомыми, друзьями и просто людьми, хорошо ко мне относящимися... Это ведь тоже не пустяк.

Много лет назад я вынужден был прийти к выводу о том, что в человеке может развиваться лишь то, что постоянно им самим шлифуется и постоянно проявляется. Ведь невозможно научить человека играть на музыкальном инструменте,

если он не будет регулярно тренироваться на нем, тренировать свой ум, руки, душу, все свое существо, в конечном счете. Вот так и по отношению к чувству благодарности. Из отдельных качеств-добродетелей складывается общая добродетельность человека, красота и обаяние его души, отраженная на его лице. Ибо заглядывать в душу умеют немногие, а лицо – это относительно более легкий путь познания другого человека.

Благодарность – это потребность ума и души нормально-го (не в психическом, а в нравственном смысле) человека. Кстати говоря, среди многих тысяч моих пациентов, больных шизофренией или другими серьезными психическими заболеваниями, было и есть много совершенно нормальных с нравственной точки зрения. И наоборот, среди родственников моих пациентов, которые с формальной точки зрения психически здоровы, встречаются иногда совершенно ненормальные, если не сказать уродливые, с позиции нравственности... И поверьте, что нравственное здоровье в ряде случаев делает людей, даже тяжело психически больных, гораздо более приятными в общении, чем их психически здоровых, но нравственно тяжело больных родственников.

Благодарность – это критерий степени нравственного здоровья человека. Поэтому ее отсутствие у того или иного человека чаще всего означает общую дисгармоничность его личности, тяжелое состояние его нравственного здоровья, полнейший упадок его духовной жизни, незнание или пре-

небрежение вечными и универсальными законами Жизни. Частота проявления благодарности и ее искренность, выраженность – это показатели внутреннего благополучия человека, один из критериев полноценности личности в целом.

Благодарность может быть небольшой, средней и значительной, мимолетной и продолжительной, формальной и искренней, сдержанной и яркой, прямой и косвенной, явной и скрытой, адекватной и навязчивой, обычной и изящной, моральной и материальной.

Форма проявления благодарности зависит от того, в какой сфере нашего бытия она проявляется. На работе это более формальная и сдержанная форма может быть (но не обязательно именно такая должна быть) особенно по отношению к людям, которые сами по себе дистанцируются от остальных людей. Но тут на помощь нам может прийти психологический эксперимент. Он будет состоять в том, что мы по отношению к различным людям будем дозировать (постепенно увеличивать от самой небольшой и до самой значительной) свое чувство благодарности и смотреть на то, как человек при этом реагирует. Если есть адекватная реакция на очередную дозу нашего внимания, то целесообразно ее и дальше увеличивать. А если нет, то это повод для размышления о смысле нашего общения с этим человеком вообще. Правда, в любом случае, наше поведение в его чисто внешней форме должно быть доброжелательным и уважительным. Другой вопрос, что или в минимально необходимом объеме или в

гораздо более значительной степени.

Благодарность не состоит в заискивании перед благодетелем. Хотя по отношению людей, занимающих особое социальное положение в обществе, имеющих несомненные достоинства и добродетели, способных прямо или косвенно помогать нам в решении каких-либо важных для нас вопросов или даже одним своим присутствием и своим примером ускоряющих развитие нашей личности, допустимо выражение нашего уважения к достижениям этих людей, к масштабности или гармоничности их личности, к их талантам или способностям, добродетелям и принципам, к их интеллекту и духовному уровню или любым другим действительно важным и ценным их достоинствам. Если вы общаетесь ежедневно, то выражение вашего особого отношения к конкретному человеку-благодетелю может проявляться хотя бы один-два раза в месяц. Это при условии, что доброе дело было сделано лишь однажды и было достаточно важным или приятным для вас.

Если же добрые дела для вас продолжают совершаться, то и частота проявления наших положительных мыслей и чувств по отношению к благодетелю должна быть пропорционально больше. Только это отношение должно быть искренним и реальным, а не результатом лишь артистической изобретательности и изворотливости. Ценность такого нашего поведения будет состоять в том, что мы будем отнесены нашим благодетелем к числу людей, понимающих истин-

ную ценность их личности и адекватно к ней относящихся. Такие люди редки, но очень нужны каждому из нас, и в том числе, и нашему благодетелю. Желательно, чтобы проявление нашего отношения к личности благодетеля было красивым и изящным, как по сути, так и по форме. Иначе оно может утратить всякий смысл вообще и создать впечатление, прямо противоположное ожидаемому.

Кроме благодарности к конкретным людям должна быть еще более сильная и постоянная благодарность к Высшим Силам. И это каждому из нас важно знать и понимать, что лишь благодаря воле эти Сил мы появились на свет и продолжаем существовать в этом мире.

Благодарность должна быть, в первую очередь, за свое физическое и психическое здоровье, душевное равновесие и комфорт, за все успехи и достижения, за все хорошее, что было, есть и будет в нашей жизни. Ведь если Высшие Силы решили бы, что мы не достойны чего-либо, то как бы мы не старались, мы бы и не получили желаемого, потому что это было бы не угодно Высшим Силам. Не лишней, мягко говоря, была бы и благодарность за все хорошее в жизни наших близких и родных. Высшим Силам не свойственно нравственные недостатки людей, поэтому они не могут, например, зазнаться или как-то еще неправильно среагировать на нашу благодарность в любом ее размере. Тут, что называется, много не бывает и быть не может. Скорее всего, всегда только мало или недостаточно.

Есть и оборотная сторона медали: чем искреннее и чаще мы выражаем благодарность нашим даже самым символическим благодетелям, тем у нас больше шансов выглядеть благодарными перед лицом Высших Сил. Потому что этих людей послали нам именно они. И наоборот, чем меньше и реже мы ощущаем и выражаем благодарность, тем более неприличными людьми мы выйдем в глазах Высших Сил. А поэтому у них и реже возникает желание посылать нам людей, выполняющих роль благодетелей. Так что между нашей благодарностью конкретным людям и благодарностью Высшим Силам имеется достаточно четкая и жесткая логическая связь, которую никто и ничто не может нарушить. Присутствие лишь одной из этих частей во многом обесценивает всю ситуацию в целом. Ибо понятно, что благодарность только к людям выглядит неблагодарностью к Высшим Силам (мы, получается, делаем вид, что Высшие Силы тут ни при чем). А благодарность лишь к Высшим Силам за благодеяния, полученные от людей, нарушает один из главных принципов, которые заповедал нам Господь, – "О вере вашей буду судить по тому, как вы любите друг друга". А какая же может быть даже самая небольшая любовь без чувства благодарности?

Особенность благодарности с духовной точки зрения состоит в том, что мы должны ощущать и проявлять благодарность к Высшим Силам и за все проблемы и неприятности, неудачи и поражения, горести и болезни. И более того,



относиться к людям, которые послужили прямой или косвенной причиной всех выше перечисленных неприятных моментов, как к исполнителям воли Высших Сил. И поэтому не испытывать к ним неприязни или раздражения, чувства злопамятности или мести. Высшие Силы иногда проверяют, таким образом, степень нашей реальной мудрости, посылая нам неприятности через конкретных людей. А нам порой кажется, что это просто плохой человек нам сделал плохо. А, на самом деле, все гораздо сложнее и в то же время проще. Сложнее, потому что в ситуации участвовала воля не только этого человека, но и Высших Сил. А проще, потому что понимание истинной подоплеки ситуации помогает нам правильно реагировать на нее и на человека, который вольно или невольно ее создал.

Сохранение чувства благодарности к кому-либо длительное время освобождает нас на это период от многих отрицательных мыслей и чувств. Это отчасти похоже на то, когда в магнитофоне стоит кассета с красивой музыкой, то из него некрасивая уже не может звучать. Так и в нашей душе или одно или другое. Тут будет уместно вспомнить и о том, что мы должны заботиться о своей душе, не позволяя самым различным отрицательным эмоциям посещать ее, не говоря уже о том, чтобы завладеть ею. Этот момент является составляющей частью психогигиены и психопрофилактики душевного здоровья. Да и с духовной точки зрения это называется не впадать в искушения, бороться со страстями, кон-

тролировать состояние своего духа.