

# Come abbondare nel ringraziamento

Studio di Marco deFelice, [www.AiutoBiblico.org](http://www.AiutoBiblico.org) per mercoledì, 27 febbraio, 2013

Come vanno le cose nella tua vita? Vanno bene?  
Vanno male?

Veramente, una domanda molto più importante è:  
Stai bene?

In realtà, lo stare bene non dipende dalle tue circostanze. Lo stare bene dipende dal fatto se tu stai riconoscendo la bontà di Dio nella tua vita, e se sei riconoscente. Una persona che abbonda in ringraziamento sta bene. Chi abbonda nel riconoscimento avrà gioia.

In altre parole, il tuo stare bene non dipende dalle tue circostanze, ma dipende dal fatto se tu sei o no veramente riconoscente. Se tu stai ringraziando Dio di cuore, allora tu starai bene in qualunque situazione in cui ti troverai. Se tu non stai ringraziando Dio di cuore, allora non starai bene.

È importantissimo essere un popolo che abbonda nel ringraziamento.

## Motivi per ringraziare

Lo scopo di questo insegnamento non è principalmente di parlare dei motivi per cui ringraziare Dio. Voglio arrivare al pratico. Però, posso solo menzionare alcuni di motivi per cui possiamo essere grati.

Prima di tutto, quando parliamo di essere riconoscenti, vuol dire sempre riconoscenti A qualcuno. Allora, A CHI dobbiamo essere riconoscenti? Chi dovremmo ringraziare?

Dovremmo ringraziare Dio. Dio è la fonte di ogni bene, per ogni persona, anche le persone che non credono in Dio. Dio è il Creatore di tutto.

Ogni benedizione che abbiamo, ogni bene, viene da Dio. Questa è la realtà per ogni persona. Quindi, ogni persona può e dovrebbe ringraziare Dio tutti i giorni. Leggiamo del fatto che tutto viene da Dio in Giacomo 1:17

*“ogni buona donazione e ogni dono perfetto vengono dall’alto e discendono dal padre dei lumi, presso il quale non vi è mutamento né ombra di rivolgimento.”*  
(Giacomo 1:17 LND)

Poi, leggiamo in Romani 1 che gli uomini sono colpevoli perché non ringraziano Dio.

*“19 poiché ciò che si può conoscere di*

*dio è manifesto in loro, perché dio lo ha loro manifestato. 20 infatti le sue qualità invisibili, la sua eterna potenza e divinità, essendo evidenti per mezzo delle sue opere fin dalla creazione del mondo, si vedono chiaramente, affinché siano inescusabili. 21 poiché, pur avendo conosciuto dio, non l’hanno però glorificato né l’hanno ringraziato come dio, anzi sono divenuti insensati nei loro ragionamenti e il loro cuore senza intendimento si è ottenebrato.”* (Romani 1:19-21 LND)

Quindi, tutti hanno tanti motivi per ringraziare Dio. Però, chi ha ricevuto il perdono ha tanti motivi in più per ringraziare Dio.

Chi ha Gesù Cristo ha il perdono per i suoi peccati. Ha la gioia di sapere che è perdonato, e che ha la vita eterna. Ha le meravigliose promesse di Dio. Sa che Dio è in controllo della sua vita, facendo sì che tutte le cose cooperano per il suo vero bene.

*“rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio e padre nel nome del signor nostro Gesù Cristo;”* (Efesini 5:20 LND)

*“non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento.”*  
(Filippesi 4:6 LND)

*“E qualunque cosa facciate, in parola o in opera, fate ogni cosa nel nome del signore Gesù, rendendo grazie a Dio padre per mezzo di lui.”* (Colossesi 3:17 LND)

*“in ogni cosa rendete grazie, perché tale è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.”* (1 Tessalonice 5:18 LND)

Da questi versetti, e da tanti altri, tantissimi, è chiaro che Dio vuole che siamo un popolo che abbonda nel ringraziamento.

## Quello che ci fa quando ringraziamo

Ho fatto altri insegnamenti per quanto riguarda la necessità di ringraziare.

Ora, vorrei parlare di alcuni dei benefici del

ringraziamento. Un'università in America ha fatto uno studio, chiedendo agli studenti di scrivere una lettera ogni due settimane a qualcuno che avevano influenzato la loro vita. Dopo sei settimane, hanno fatto un sondaggio, che avevano fatto anche prima di iniziare. Stavano meglio, più contenti, sentivano più gratitudine in generale, erano più contenti della vita.

Ringraziare è buona medicina.

In realtà, quando ringraziamo, abbiamo più gioia. Dio ci ha creato così.

Che importa quello che riesci a compiere oggi se il tuo cuore è amareggiato?

E se i figli imparano bene la matematica, ma non sanno contare motivi di avere gioia? A che serve?

Se la casa è tutta a posto, ma il mio atteggiamento è un disastro?

Se facciamo tutto quello che serve fare, ma perdiamo la gioia del Signore?

Se i miei figli imparano a leggere e scrivere molto bene, e parlano bene un'altra lingua, ma non conoscono la lingua della grazia e del ringraziamento?

Se capiscono la storia, la politica, e varie materie, ma non riescono a vedere la bellezza della vita? Che cosa stiamo trasmettendo ai nostri figli, se non stiamo semplicemente vivendo la verità di Filippesi 4:8?

*“quanto al rimanente, fratelli, tutte le cose che sono veraci, tutte le cose che sono oneste, tutte le cose che sono giuste, tutte le cose che sono pure, tutte le cose che sono amabili, tutte le cose che sono di buona fama, se vi è qualche virtù e se vi è qualche lode, pensate a queste cose.” (Filippesi 4:8 LND)*

La cosa più importante che possiamo trasmettere ai nostri figli è di insegnare a loro, soprattutto tramite il nostro esempio e anche quello che insegniamo in casa, a focalizzare su quello che è verità, è buono, ed è bello.

Per fare questo, dobbiamo avere occhi aperti tutti i giorni a vedere le verità della vita, e a imparare lezioni dagli avvenimenti di tutti i giorni.

## **Sei motivi per cui insegnare ai figli ad essere riconoscenti**

Vorrei elencare sei motivi per cui è buono insegnare ai nostri figli ad essere veramente riconoscenti.

### **1. Avranno atteggiamenti migliori.**

Figli che sono riconoscenti hanno atteggiamenti migliori verso la famiglia e la scuola. Questo è stato verificato anche tramite studi.

### **2. Figli che sono grati fanno progressi migliori nel raggiungere i traguardi che si sono posti.**

In uno studio, quei giovani che tenevano elenco di cose per cui erano grati hanno fatto buoni progressi verso i traguardi personali importanti, per esempio che riguardavano lo studio, i rapporti con gli altri, e la salute. Questa era in uno studio che durava due mesi, e si paragonava questi studenti con altri che non avevano la pratica di essere riconoscenti.

### **3. Rapporti più stretti, e più felicità.**

In uno studio in una classe di scuola media, il professore ha guidato gli studenti ad essere riconoscenti, e ha verificato che ciò ha fatto sì che gli studenti fossero più legati con i loro amici, con le loro famiglie, e con la scuola stessa. Dopo tre settimane in cui agli studenti fu chiesto di contare le loro benedizioni, mostravano più gratitudine verso le persone che avevano aiutato loro, che creava ancora più gratitudine in loro. Infatti, gli studenti che dimostravano gratitudine non solo apprezzavano di più i loro rapporti stretti, ma vedevano la vita scolastica in una luce più positiva. Infatti, questi studenti mostravano più soddisfazione con la vita scolastica di altri studenti, anche dopo che questa prova fu terminata.

### **4. Voti migliori**

In una prova in una scuola media, gli studenti che hanno tenuto un diario di ringraziamenti per solo tre settimane avevano fatto un notevole miglioramento a livello di voti nell'arco dell'anno scolastico.

### **5. Più energia, capacità di essere più attenti, più entusiasmo**

Prendendo tempo ogni giorno per essere riconoscenti, i giovani dimostravano più capacità di essere attenti, più entusiasmo, più impegno, e più energia in confronto con un altro gruppo di studenti che non erano riconoscenti. In più, gli studenti riconoscenti disprezzavano molto meno di altri.

### **6. Più sensibilità**

Gli studenti che tenevano un diario di ringraziamento erano più sensibili a situazioni in cui potevano essere utili, altruisti, generosi, o in cui potevano mostrare compassione. In più, erano meno violenti, e dimostravano un comportamento sociale molto più positivo e meno negativo.

Il professore che ha fatto lo studio con questi studenti ha dichiarato che essere grato fa molto bene sia alla persona che è grato, sia a coloro a cui è grato. Questo è evidente nei rapporti di tutti i giorni.

## Se non siamo riconoscenti?

Vari studi dimostrano che i giovani che non sono riconoscenti sono molto meno soddisfatti con le loro vite, e sono molto più portati ad essere aggressivi e anche a buttarsi in cose rischiose, per esempio rapporti sessuali prematrimoniali, uso di droga, mangiare male, non curare il corpo, e avere voti più bassi. Tutto questo è risultato di non essere riconoscente.

Come mai che la gratitudine produce tutti questi risultati? Come riesce a fare questi cambiamenti in noi? La risposta è perché Dio ci ha creati per essere riconoscenti, vivendo pieno di gratitudine a Dio, e dando gloria a Dio. Siamo stati creati per vivere in adorazione e ringraziamento, e quando viviamo così, viviamo per lo scopo per cui Dio ci ha creato, e allora, la vita ha senso, perché abbiamo trovato il nostro scopo.

Se un figlio non è riconoscente, è preda di un mondo di tenebre e di malvagità.

Quando insegniamo ai nostri figli ad essere grati, stiamo dando a loro uno strumento potente di dare luce alla loro vita, e anche a quelli intorno a loro. Possono essere luce della gloria di Dio. Il modo di combattere l'apatia e l'indifferenza e di insegnare al loro di contare le benedizioni che vengono da Dio.

Se un bambino ha paura, insegnagli a contare le sue benedizioni così saprà in chi confidare.

Se un bambino è arrabbiato, renditi conto che la rabbia è una ferita da cui esce sangue. Bisogna fasciare quelle ferite specificamente con le fasce dell'amore di Dio, e la sua tenera grazia che abbonda ogni giorno.

E per un bambino che ha bisogno di imparare a pregare, le uniche preghiere valide sono le preghiere che vengono da labbra piene di riconoscimento. La preghiera non ha valore se non è fatta con ringraziamento. Noi leggiamo in Filippesi 4:6

*“non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento.”  
(Filippesi 4:6 LND)*

## Modi pratici per suscitare ringraziamento nei figli

### **1. Metti biglietti dove saranno visti spesso, per esempio nel bagno, con la domanda:**

per che cosa sei grato proprio adesso? Oppure, si potrebbe dire: per che cosa potresti essere grato adesso? L'idea è di suscitare ringraziamento durante il giorno.

### **2. Crea uno spazio importante in cui la famiglia mostra ringraziamento.**

Per esempio, una famiglia può riempire un muro o una finestra con biglietti adesivi in cui mostrano tanti motivi per cui sono grati. Oppure possono fare grandi pezzi di carta sul muro e ogni giorno aggiungere motivi per cui sono grati, finché quel foglio non si riempia nell'arco di un mese.

Un altro modo per avere questo spazio potrebbe essere di avere un albero di ringraziamento, in cui ogni ringraziamento viene scritto su un foglio, che poi viene attaccato all'albero. Questo potrebbe essere un altro modo di avere rami, potrebbe essere un disegno sul muro fatto con carta.

### **3. Avere un cesto di biglietti**

sui quali si possono scrivere ringraziamenti a persone, che diventa un incoraggiamento a tutti di pensare motivi per cui ringraziare altri.

### **4. Aiuta quelli che sanno scrivere ad avere un diario di ringraziamento.**

Questo è un diario in cui ogni giorno scrivono cose per cui sono grati. Posso essere cose piccole, possono essere cose grandi. Facilmente, uno può arrivare ad avere centinaia di cose ogni mese.

### **5. Prendi tempo a tavola,**

in cui ogni persona parla di qualcosa o delle cose per cui è grato quel giorno. Questa è un'ottima attività di fare al pasto centrale del giorno.

### **6. Avere un diario di famiglia in cui tutti scrivono cose per cui sono grati, tutti i giorni.**

Metti questo diario in un posto dove tutti passano spesso.

### **7. Insegna ai figli di tenere un elenco durante il giorno**

di cose per cui sono grati, che poi viene condiviso in famiglia a cena. La cosa importante qui è di stabilire un'abitudine di condividere cose per cui sono grati.

### **8. Si può fare una specie di caccia al tesoro**

in cui ogni giorno, i figli cercano certe cose per cui essere grati secondo un elenco che dura un mese. Poi, a cena o durante la serata si prende tempo per raccontare in che modo hanno trovato le cose per cui essere grati. Dio volendo, posso provvedervi un elenco prossimamente di questa caccia al tesoro che elenca cosa cercare ogni giorno.

### **9. Smettere di lamentarsi.**

Fate una sfida per tutta la famiglia di cercare di passare tutta una giornata, se non più, senza lamentarsi di nulla. Si potrebbe mettere un elastico, un braccialetto, o qualcosa, anche un orologio, e ogni volta che ci si lamenta lo si sposta all'altro polso, come ricordo. Cercate come famiglia di passare tutta la giornata senza lamentarvi. Quando la famiglia ha raggiunto questo traguardo, fate qualcosa di speciale per celebrare questo passo grande.

### **10. Un gioco per tempo in auto: le cose amabili e in cui c'è qualche virtù.**

Una persona dice qualcosa: può essere una persona, qualcosa della vita, un avvenimento, ecc. Poi, tutti gli altri devono dire qualcosa di buono e amabile di quella persona o cosa. Esempi: si può dire il nome di qualcuno, o dire "il corpo", o dire un avvenimento di cui la famiglia fa parte, o dire: fratelli, o genitori, o una stagione, o tante altre cose.

### **11. Prepara "Vasi di Gratitudine" per ogni membro della famiglia.**

Per ogni membro della famiglia, prepara un vaso decorato.

Poi, su strisce di carta, ognuno scrive un elenco di cose che apprezza di quella persona. Per esempio: 5 bei ricordi che ho di papà, 6 cose che apprezzo molto di Mamma, perché mi piace averti come fratello. Ogni cosa viene scritta su una striscia separata.

Non devono essere cose recenti. Possono essere cose anche di anni fa. Per esempio, una ragazza di 17 anni potrebbe ringraziare il Padre per come aveva aiutato lei, con grande pazienza, ad imparare ad andare in bici quando aveva 5 anni. Potrebbe ringraziare la mamma per come fasciava le sue ferite.

L'idea è di avere tante, tante strisce di carta, ognuno con un ringraziamento.

Poi, il "vaso di gratitudine" viene dato alla persona, e lui o lei legge una striscia di carta al giorno, e se vuole, due o tre. Quando ne ha letta una, la rimette nel vaso, in modo che può rileggerla ancora. Gli altri membri della famiglia possono continuare ad

aggiungere strisce, man mano che altre cose vengono in mente.

### **12. Un progetto di ringraziamento da fare come famiglia:**

Ogni settimana, avendo così tanto noi da Dio, come famiglia si sceglie qualcosa che si può fare per aiutare qualcun altro a ringraziare Dio. Si potrebbe visitare una persona che soffre la solitudine. Si potrebbe offrire di aiutare una persona che è molto indaffarata. Si potrebbe preparare un pasto per qualcuno, come modo di comprare tempo per quella persona. L'idea qua è di fare qualcosa insieme come famiglia, che darà motivo ad altri di ringraziare Dio.

### **13. Essere un esempio di gratitudine.**

I figli imparano più dal nostro esempio che in altri modi. Impegnati a veramente vivere una vita che abbonda in ringraziamento. Bandisci il lamentarti dalla tua vita. Fai un elenco, un diario, di mille cose per cui sei grato

## **Pensieri**

Quanto è importante che diventiamo un popolo che abbonda nel ringraziamento.

La chiave è di fissare i nostri occhi su Dio, e crescere nella verità, e camminare in umiltà, fidandoci dell'opera di Dio.

Una cosa bella è che anche una famiglia con figli non salvati può aiutare i figli a crescere nel ringraziamento.

Non posso incoraggiarvi abbastanza dell'importanza di crescere, proprio nel senso pratico, nel ringraziamento.

Queste idee sono idee utili, che altri hanno fatto, con buoni risultati.

Non è il metodo in sé, è il fatto di avere un vero impegno. Un metodo è solo un modo pratico di vivere l'impegno.

Però, senza un metodo pratico, anche i buoni propositi tendono a cadere a terra.

Quindi, Dio volendo, io vi manderò questo elenco per posta elettronica nei prossimi giorni.

Non posso dire abbastanza quanto è importante imparare a veramente abbondare nel ringraziamento.

Una persona così avrà tanta gioia.

Una persona così sarà il profumo di Cristo.

Impegniamoci insieme a crescere, non poco, ma tanto, nel ringraziamento.